

**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

**DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA, SOCIOLOGIA, PEDAGOGIA E  
PSICOLOGIA APPLICATA – FISPPA**

**CORSO DI STUDIO  
IN SCIENZE DELL'EDUCAZIONE E DELLA FORMAZIONE- sede di Padova**

**“ VERSO UNA VITA FIORENTE “**

**La Biodanza, una pedagogia per l'inclusione personale  
e sociale.**

**RELATRICE:**

*Elisabetta Ghedin*

**LAUREANDA:** *Chiara Carrer*

**Matricola:** 1074431

Anno Accademico

2015/2016

## INDICE

<b>Introduzione</b>	<b>3</b>
<b>Capitolo 1. Facciamo fiorire la vita in noi</b>	
1.1 Presentazione esperienza di tirocinio	5
1.2 Definizione di Vita Fiorente	6
1.3 Definizione di ben-essere	9
1.4 Modelli di salute e ben-essere	11
1.5 La funzione dell'educazione e del paradigma inclusivo per la promozione del ben-essere delle persone in situazione di disabilità	13
1.6 La cura educativa	15
1.6.1 Definizione di cura	16
1.6.2 La pratica dell'aver cura	19
<b>Capitolo 2. Biodanza (S.R.T. ) come pedagogia inclusiva</b>	
2.1 Origini della Biodanza	26
2.2 Biodanza: una proposta universale	28
2.3 Principio Biocentrico	30
2.4 Biodanza: una pedagogia inclusiva	33
2.5 Principi teorici della Biodanza	35
2.6 Caratteristiche metodologiche della Biodanza	37
2.7 Esperienza personale in Biodanza	40

### **Capitolo 3. ICF nella promozione del ben-essere e dell'inclusione**

3.1 Nascita dell' ICF	45
3.2 Cos' è l'ICF	47
3.3 Scopi dell'ICF	48
3.4 ICF e il modello biopsicosociale	48
3.5 ICF e la Biodanza	49
<b>Conclusione</b>	<b>66</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>68</b>

## **Introduzione**

In seguito alla mia esperienza di tirocinio svolta presso il Centro Gaja-Scuola di Biodanza Vicenza, la cooperativa “Il Nuovo Ponte“ ed il Centro Diurno “Davide & Golia“ (sedi di Malo e di Vicenza), ho deciso di approfondire alcuni degli aspetti che durante questa esperienza mi hanno profondamente colpita. Durante il mio tirocinio ho lavorato con adulti di età compresa tra i 20 e i 70 anni, alcuni dei quali in situazioni di disabilità lievi e gravi o con problematiche legate alla loro salute mentale. Nell’arco di tempo trascorso con loro sono entrata in contatto con i loro racconti, ho conosciuto le loro situazioni e le loro sofferenze, ho compreso quanto queste persone si siano sentite, in vari momenti della loro vita, mancanti di qualcosa, incapaci se messi a confronto con le persone “normodotate”, considerate solo nella loro parte malata, considerate “diverse” in modo negativo e siano state o prese in cura e fatte oggetto d’interventi medicalizzanti e assistenziali o non considerate e poste ai margini della società. Ho cercato quindi, durante questa esperienza formativa, di fare tesoro di tutti gli insegnamenti ricevuti, come l’ imparare a camminare accanto all’ altro e non davanti ad esso ed il prendersi cura dell’ altro secondo un atteggiamento paritario e simmetrico, non di onnipotenza. Questi insegnamenti, a mio parere, vanno oltre la pura pratica educativa, si rifanno a valori umani che tutti, non solo educatori, operatori e insegnanti dovrebbero utilizzare come guida all’azione nei confronti di chi è più debole e bisognoso.

Questo rapporto paritario e di cura autentica, a cui ho cercato di dar vita durante il mio tirocinio nonostante la mia esperienza limitata, è nato in particolare durante le sessioni di Biodanza. In esse ho sperimentato realmente cosa significhi, attraverso piccoli gesti e movimenti, creare un ritmo, una danza e un relazione armonica con le persone. Ho sperimentato cosa significhi abbandonare il senso di onnipotenza per aprirsi ad uno scambio reciproco in cui non sono solo io a dare qualcosa ma è anche l’ altro ad arricchire me. Ho visto quanto sia fondamentale lavorare sull’ inclusione e sulla parte sana dell’ individuo al fine di far emergere il suo potenziale innato e di permettergli di raggiungere il ben-essere personale. Il contatto quotidiano con la Biodanza, con la messa in pratica del paradigma dell’ inclusione e con la cura continua di operatori, educatori, psicologi e psicoterapeuti nei confronti delle persone che ho conosciuto mi ha spinto ad approfondire questi temi, a mettere in evidenza il fondamentale ruolo che essi assumono

al fine di far fiorire la vita di ognuno e ad approfondire alcuni strumenti e pratiche, come l' ICF e la Biodanza stessa, che in ambito educativo, in particolare per quanto riguarda le persone in situazioni di disabilità, offrono un apporto concreto alla promozione del benessere e mettono al centro la salute della persona e la sua parte sana. Spesso ci dimentichiamo del fatto che questi individui hanno in sé qualcosa di potente e che hanno solo bisogno di qualcuno che creda in loro e che li aiuti a fiorire.

Nel primo capitolo approfondirò i concetti di “vita fiorente” e “ben-essere” e mi concentrerò sulla potenza della pratica inclusiva e dell' azione di cura che permettono il raggiungimento di tale ben-essere.

Nel secondo capitolo approfondirò il tema della Biodanza e parlerò di come essa, seguendo un principio fondamentale che pone la vita dell' uomo al centro della Pedagogia, promuova un processo di fioritura e di ben- essere sia a livello sociale sia a livello mentale e fisico.

Nel terzo capitolo descriverò lo strumento di Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della salute (ICF) realizzato dall' OMS e cercherò di mettere in luce i principi fondamentali e le dimensioni che legano questo strumento alla Biodanza, avvalendomi anche delle interviste ad alcuni dei partecipanti alle sessioni di Biodanza svolte durante la mia esperienza di tirocinio.

## **Capitolo 1. Facciamo fiorire la vita in noi**

Ora presenterò la mia esperienza di tirocinio e introdurrò le mie domande di ricerca e gli approfondimenti ad esse collegati.

### **1.1 Presentazione esperienza di tirocinio**

La struttura che ho scelto per lo svolgimento del mio tirocinio è il Centro Gaja-Scuola di Biodanza Vicenza (struttura legale Associazione di promozione sociale), nato nel 1996 dal desiderio di un gruppo di operatori di Biodanza di creare uno spazio di crescita e di espressione tramite una metodologia progressiva e socializzante come la Biodanza. La tutor aziendale che mi ha affiancata durante il mio percorso conduce tutto l'anno attività di Biodanza clinica e sociale, sia nella sede ufficiale (Centro Gaja- Scuola di Biodanza Vicenza) sia in centri diurni e cooperative; grazie al lavoro di rete tra la Scuola di Biodanza e il Centro Diurno a Servizio Innovativo Sperimentale “ Davide & Golia “ ho avuto l' opportunità di trascorrere due giorni alla settimana in queste sedi, partecipando attivamente come tirocinante a varie attività educative (laboratorio artistico, laboratorio di cucina ecc...) che mi hanno dato la possibilità di conoscere differenti ambienti e modalità di lavoro ed incontrare molte persone. Ognuna di esse è stata profondamente significativa e strettamente connessa alla teoria pedagogico-educativa. In particolar modo le sessioni di Biodanza clinica mi hanno permesso di entrare in relazione con partecipanti affetti da diverse disabilità e problematiche senza pregiudizi e in un rapporto di parità e di scambio e di capire come le attività educative e specialmente la Biodanza possano influire ed essere efficaci per la loro vita e per il raggiungimento del ben-essere. La mia esperienza di tirocinio è stata caratterizzata da due momenti distinti: una prima parte in cui ho partecipato alle sessioni di Biodanza e alle attività nei centri diurni ed una seconda parte in cui ho elaborato insieme alla mia tutor delle domande che poi ho posto ad alcuni dei partecipanti alle sessioni di Biodanza. Questa esperienza mi ha permesso di rispondere alle domande di ricerca che hanno ispirato questo elaborato: *come possiamo far fiorire la nostra vita ? L'educazione come può contribuire? E' possibile per tutti gli individui, anche coloro che sono in situazioni di disabilità, aspirare al ben-essere?*

In questo primo capitolo ho deciso di mettere in luce che cosa si intenda con i concetti di vita fiorente e ben-essere e quali siano i fattori che in ambito educativo possono fare fiorire la nostra vita, in particolare quella delle persone con disabilità.

## **1.2 Vita Fiorente**

Ghedin (2009), spiega che negli ultimi anni si è assistito sempre più ad un cambio di direzione che ha interessato l'attenzione alla persona ed alla sua esistenza: gli indicatori negativi (mal-essere), che non prendono in considerazione i temi della felicità e del ben-essere, sono stati sostituiti da indicatori positivi (ben-essere), che ritengono fondamentale capire cosa può rendere felice l'uomo, in particolare il soggetto in situazione di disabilità. Il tema del ben-essere ha quindi assunto di recente un'importanza fondamentale dal punto di vista scientifico, in particolare grazie al contributo della psicologia positiva, che ritiene il ben essere, la felicità e le emozioni positive, aspetti fondamentali per la fioritura della vita di ogni persona e che proprio per questo motivo meritano di essere approfonditi.

Martin Seligman (2002), iniziatore della psicologia positiva, parla di come negli ultimi 50 anni la psicologia si sia impegnata ad affrontare l'argomento della malattia mentale, giungendo a chiarire concetti un tempo vaghi come depressione, schizofrenia e alcolismo. Grazie alla psicologia, non solo oggi conosciamo in modo molto più approfondito questi disturbi, ma abbiamo anche imparato a controllarli con farmaci e terapie. Le persone tuttavia non vogliono semplicemente attenuare i loro deficit ma necessitano di una vita piena di senso, degna di essere vissuta. A questo proposito, è nato un nuovo movimento psicologico, la psicologia positiva, che offre delle linee di condotta per raggiungere il ben-essere, ovvero la felicità, ed individua come percorso per raggiungerlo lo sviluppo dei propri talenti e della propria personalità e la capacità di vivere delle emozioni positive.

Seligman coniò il concetto di "*Flourishing*", che in lingua italiana viene tradotto con il termine "fiorire". Questo termine è utilizzato in diversi contesti: in musica ad esempio la fioritura o ornamento è un metodo utilizzato dal musicista, che equivale all'inserimento in una linea melodica di una o più note la cui funzione non è strutturale bensì ornamentale ed espressiva. L'aspetto che diventa importante è che crea un

collegamento con l'azione educativa è il fatto che in ambito musicale è l'esecutore a scegliere quale abbellimento inserire nella linea melodica per modificare la sinfonia. Questo fa sì che gli abbellimenti non siano uguali. L'esecutore decide come interpretare una sinfonia e la sua scelta avviene in maniera autonoma. Questa metafora è significativa se collegata al concetto di "vita fiorente" intesa come possibilità di scegliere e sviluppare tutte le nostre potenzialità al fine di essere felici. Il concetto di "Vita Fiorente" è dunque strettamente connesso alla dimensione della scelta: per vivere una vita fiorente è necessario che ognuno di noi abbia l'opportunità di scegliere in modo autonomo.

*To Flourish* è ciò che avviene nel momento in cui si creano tutte le condizioni che permettono al soggetto di dare vita al proprio sé. Seligman (2002) afferma che è l'uso delle proprie uniche ed autentiche potenzialità (come il coraggio, l'originalità, l'onestà e la cordialità-) e virtù (-saggezza e conoscenza, coraggio, amore e umanità, giustizia, temperanza, spiritualità e trascendenza-) a generare ben-essere e felicità.

"La felicità autentica deriva dall'identificare e coltivare le vostre potenzialità fondamentali, e dall'usarle quotidianamente nel lavoro, nell'amore e nelle attività ricreative."<sup>1</sup>

-La psicologia positiva, al fine di insegnare a superare il proprio livello standard di felicità e a raggiungere emozioni positive, si poggia su tre fondamenti: lo studio dell'emozione positiva, lo studio dei tratti positivi (potenzialità, virtù, abilità, intelligenza e capacità atletiche) e lo studio delle istituzioni positive (democrazia, famiglie salde, libertà di informazione).

In ambito educativo quindi il *flourishing* è un metodo che indica il modo in cui le persone possono diventare fiorenti e rigogliose e vivere in modo ottimale, sviluppando al meglio le proprie possibilità.

Un altro studioso che si è dedicato all'analisi del concetto di *flourishing* è De Ruyter, il quale ne ha parlato nel suo articolo per il *British Journal of Educational Studies* (2004).

---

<sup>1</sup>Seligman M. E. P., *La costruzione della felicità*, Milano, Fabbri Editori, 2002, pag. XIV



Il termine flourishing indica la condizione di una persona che sta prosperando, che ha una bella vita o la cui vita è generosa nei suoi confronti.

Per rendere la propria vita fiorente sono necessari due elementi: dei beni oggettivamente definiti ed il significato che viene ad essi attribuito. Questi beni sono per esempio la salute, le relazioni sociali, la sicurezza, lo sviluppo intellettuale e creativo e la libertà. Dare un' interpretazione personale a questi beni astratti e cercare di ottenerli permette ad ogni persona di dare un significato alla propria vita. "Attribuire significato" quindi può essere utilizzato in modo duplice: dare significato ai beni oggettivi per dare un significato alla vita nel suo complesso. Entrambi questi elementi, i beni oggettivi e l' interpretazione personale di ciascuno, sono necessari alla conduzione di una vita fiorente: i beni da soli non bastano perché troppo generali, devono essere arricchiti di un significato personale da parte di ogni persona. Ciascuno ovviamente è diverso ed ha un modo unico di interpretare e perseguire questi beni al fine di condurre una vita fiorente. Se consideriamo per esempio le relazioni, dipende dalla singola persona il modo in cui esse vengono strutturate al fine di avere una vita fiorente: si può scegliere di avere una sola relazione esclusiva, tante relazioni con vari amici e conoscenti ecc. Questo non significa che non sia possibile seguire interpretazioni date da altri, ma è importante che esse siano adatte alla vita di chi le adotta, e questa valutazione va fatta caso per caso.

La concezione di "Vita Fiorente" si collega strettamente all' idea di ben-essere e contribuisce a modificarne il significato, soprattutto nell'ambito delle pratiche psicocliniche. Nelle sedute di cura non viene più adottato un approccio al problema di tipo riparativo (approccio medico), ma si passa ad un approccio di potenziamento, sviluppo, crescita personale e aiuto nella costruzione di relazioni più felici con se stessi e con gli altri. Tutto ciò contribuisce al benessere personale e alla fioritura della propria vita.

Desidero concludere questa riflessione sul tema della "Vita Fiorente", riportando le parole sulla felicità espresse da Josè Mujica, presidente dell' Uruguay, durante una conferenza nel 2012:

*“ Lo sviluppo non può essere contrario alla felicità. Deve essere a favore della felicità umana; dell'amore sulla Terra, delle relazioni umane,*

*dell'attenzione ai figli, dell'aver amici, dell'aver il giusto, l'elementare. Precisamente. Perché è questo il tesoro più importante che abbiamo: la felicità! Quando lottiamo per il medio ambiente, dobbiamo ricordare che il primo elemento del medio ambiente si chiama felicità umana!”<sup>2</sup>*

### **1.3 Definizione di ben-essere**

Spesso il concetto di ben-essere è stato ritenuto dagli studiosi un aspetto soggettivo della vita umana e per questo motivo difficile da approfondire e comprendere. Tuttavia il ben-essere e la felicità sono temi su cui l'uomo riflette costantemente e per questo motivo è doveroso comprenderne il significato. Negli ultimi tempi la psicologia si è impegnata a capire che cosa sia davvero il ben-essere ed in che modo le persone possano essere felici.

Se pensiamo che il ben-essere coincida unicamente con la soddisfazione dei piaceri effimeri che la nostra società offre siamo ben distanti dall'aver compreso il suo vero significato, in quanto esso ha a che fare con aspetti più profondi dell'esistenza, come per esempio le ricchezze interiori con cui ogni persona nasce.

Questo concetto si è modificato molto nel corso del tempo ed è arrivato a coincidere con una visione particolarmente ampia che non si concentra più sull'assenza di malattie ma che pone l'attenzione sul conseguimento di una condizione di buona salute fisica, psichica e mentale. Infatti il termine ben-essere si usa per indicare uno stato che coinvolge tutte le dimensioni dell'essere umano e fa riferimento alla qualità della vita di ogni individuo nella sua totalità ( Ghedin,2009).

Il rapporto della Commissione Salute dell'Osservatorio Europeo su sistemi e politiche della salute (realizzato anche con il contributo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità) lo ha definito come “*lo stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale*

---

<sup>2</sup> <http://www.unric.org/it/attualita/29462-la-ricerca-della-felicita-e-un-obiettivo-umano-fondamentale>

*del ben- essere che consente alle persone di raggiungere e mantenere il loro potenziale personale nella società.*” Affinché il soggetto possa raggiungere il proprio stato di benessere è necessario che questi aspetti siano in un rapporto di equilibrio tra loro.

Ghedin (2009) riporta il pensiero dell’ economista A. M. Sen, il quale definisce il ben-essere attraverso i concetti di *functionings* (funzionamenti) e *capabilities*: i primi sono i risultati e i traguardi che un soggetto effettivamente consegue (attività, ruoli e sviluppo dell’ identità personale), le seconde indicano l’insieme dei funzionamenti di cui il soggetto potenzialmente dispone nell’ ambiente e riflettono il grado di autonomia dell’ individuo nel proprio contesto e le sue possibilità di scelta tra i funzionamenti a disposizione. Il ben-essere, secondo questa prospettiva, nasce dalla soddisfazione dei bisogni primari e dal conseguimento di altri funzionamenti sui quali può influire la cultura di riferimento.

L’ autrice inoltre, al fine di definire meglio questo concetto, presenta il pensiero di Canevaro, il quale afferma che il ben-essere dell’ individuo è legato al cosiddetto “*capitale sociale*“, il quale indica “*l’ insieme di capacità che l’ individuo ha di organizzarsi e di adattarsi grazie a elementi di mediazione con le strutture che lo circondano, con i contesti.*”<sup>3</sup>

Il ben-essere quindi non è una condizione stabile, bensì una costruzione variabile costituita da tappe intermedie, modificazioni e riadattamenti. Esso è influenzato da diversi aspetti della vita e il senso che viene ad esso attribuito da ogni individuo cambia nei differenti tempi e luoghi della vita.

---

<sup>3</sup>Ghedin E., *Ben-essere e disabili*, Napoli, Liguori Editore, 2009, pag 10

#### **1.4 Modelli di salute e ben-essere**

Ogni persona viene al mondo come essere unico che dona all' universo qualcosa di nuovo, qualcosa di mai esistito prima, e ognuno ha capacità di ben-essere, ma spesso ha bisogno di essere incoraggiato e aiutato per poterlo raggiungere e per poter sfruttare al meglio le proprie potenzialità.

Le persone che più hanno bisogno di questo tipo di incoraggiamento sono gli individui in situazione di disabilità, in passato spesso vittime di marginalizzazione e sottoposti a pratiche mediche che non si concentravano tanto sulla promozione del loro ben-essere e della loro inclusione, quanto più sulla riduzione dei loro problemi attraverso un approccio assistenziale che creava una separazione tra questi soggetti e il resto della società.

Come viene riportato nella Revista Sociológica de Pensamiento Crítico da Barnes (2008), fino a poco tempo fa la disabilità veniva considerata un problema di salute dell' individuo, un danno, un deficit, un dramma del singolo che si manifestava nell' incapacità di compiere una serie di azioni. In questa ottica gli esperti, per ridurre il danno, seguivano un protocollo o una terapia. E' questo il modello biomedico, prevalente fino agli anni Sessanta del secolo scorso.

Questo modello vede l'organismo del paziente semplicemente come un' unione meccanica di più parti da studiare attraverso un' analisi oggettiva. E' caratterizzato da una visione dissociativa che separa la mente dal corpo e che non prende in considerazione né il comportamento e le abilità dell' individuo né l' ambiente sociale che lo circonda e in cui si intessono le relazioni interpersonali. Gli obiettivi di questo modello sono quindi effettuare una diagnosi del paziente e della sua malattia e intervenire con una terapia.

Al modello medico seguì il modello sociale, che si contrapponeva al primo. Pavone (2010) spiega come il modello sociale si allontani dall'approccio medico e prenda in considerazione non solo le dimensioni strutturale e funzionale della persona ma anche quella sociale. Il modello non nega l' importanza di interventi terapeutici per migliorare le condizioni dell' individuo, ma mette in luce i limiti di questi interventi, i

quali spesso mettono in moto un processo di inserimento di queste persone all' interno di una società costituita da normodotati senza realizzare un' inclusione totale. Il contesto e la società sono ritenuti responsabili delle difficoltà del disabile e l' impegno va quindi rivolto alla riduzione delle barriere ambientali, come l' istruzione non inclusiva, i servizi sanitari, gli alloggi, i trasporti ecc.

Il modello sociale, quindi, agisce come strumento che aiuta a mettere il luce le tendenze “disabilizzanti“ della società per facilitare politiche e pratiche che ne attuino lo sradicamento (Barnes, 2008).

In tempi più recenti si è giunti al modello biopsicosociale, il quale adotta un approccio olistico ed integra l' aspetto sociale della persona a quello sanitario. Esso tiene conto degli aspetti personali, ambientali e sociali delle persone e prende in considerazione il punto di vista di diversi soggetti, in particolare coloro che operano in ambito sanitario, la famiglia e l' individuo. E' necessario che questi, insieme ad altre figure professionali, collaborino insieme al fine di “ricostruire un profilo di funzionamento globale ed evolutivo“<sup>4</sup> della persona.

Il nuovo paradigma spinge quindi il professionista ad adottare un approccio aperto, dinamico, sistemico e relazionale volto a promuovere un apprendimento finalizzato a rendere il disabile attivo e partecipe. Questo non significa che l' aspetto medico debba essere tralasciato, ma che debba essere affiancato da un intervento educativo finalizzato alla promozione del ben-essere del disabile.

Concludendo, negli ultimi tempi si è assistito ad un cambio di direzione caratterizzato in un primo momento dalla diffusione del concetto di “normalizzazione“, in base al quale sono state sviluppate politiche di integrazione che avevano lo scopo di avvicinare i soggetti disabili alla società, ed in tempi più recenti da un impegno che ha avviato un percorso verso la completa inclusione. Questo ha portato allo sviluppo di servizi educativi pensati espressamente per i bisogni di queste persone, di reti a sostegno alle famiglie e di numerosi programmi che mirano a rendere le persone con disabilità capaci di compiere in autonomia scelte personali. Non si tratta solo di fare in modo che

---

<sup>4</sup> Pavone M., *Dall' esclusione all' inclusione*, Mondadori Università, 2010, pag. 76

queste persone siano autonome nella loro quotidianità ma aiutarle, tramite il sostegno educativo, a sviluppare le” *loro potenzialità e capacità di scelta per vivere la vita che essi scelgono di vivere* “<sup>5</sup>.

### **1.5 La funzione dell’ educazione e del paradigma inclusivo per la promozione del ben-essere delle persone in situazione di disabilità**

Educazione e felicità sono intimamente connesse tra loro: la felicità dovrebbe essere uno dei fini di una buona educazione e quest’ ultima dovrebbe cercare di favorire la felicità a livello sia soggettivo che collettivo. L’ educazione assume quindi un ruolo fondamentale nella coltivazione delle Vite fiorenti, in quanto ha il compito di focalizzarsi non sulla riduzione del mal-essere ma sulla promozione del ben-essere (Noddings2004 ).

La felicità ha inoltre un profondo valore sociale: l’ ONU durante la Giornata Internazionale della Felicità ha considerato la ricerca della felicità come un obiettivo umano fondamentale. Durante questo evento il Segretario-Generale delle Nazioni Unite, Ban Ki-moon, ha affermato che “il mondo ha bisogno di un nuovo paradigma economico che riconosca la parità tra i tre pilastri dello sviluppo sostenibile. Le tre forme di benessere: sociale, economico e ambientale sono indivisibili. Insieme determinano la felicità globale lorda.” Per queste ragioni è necessario riconoscere l’importanza della felicità e del benessere quali obiettivi universali e aspirazioni universali per tutti gli uomini del mondo.

Ghedin (2009) spiega che insegnare il valore del ben-essere e mettere a disposizione delle persone i mezzi per raggiungerlo sono diventati gli obiettivi educativi di questa epoca. Insegnare a stare meglio significa disconnettere il ben-essere da fattori quantitativi ed effimeri e connetterlo ad aspetti qualitativi.

La scuola è uno spazio che determina profondamente le condizioni e percezioni di ben-essere del soggetto: in essa infatti l’individuo fa esperienza di momenti di crescita, motivazione, successo, soddisfazione, responsabilità, ma può vivere anche momenti di insuccesso, difficoltà, errore, fatica, scarsa motivazione. Il compito dell’educatore al suo

---

<sup>5</sup>Ghedin E., *op. cit.*, pag. 16

interno non deve essere quello di dare risposte a questi individui e risolvere i loro problemi, attività che, nel lungo periodo, fanno nascere nella persona una concezione di sé caratterizzata da inadeguatezza e debolezza, ma quello di promuovere la nascita di relazioni che contribuiscano allo sviluppo di una maggiore autonomia, la capacità di cogliere i propri bisogni, di saper leggere l'ambiente e di dare vita a progetti che permettano di individuare e concretizzare i propri desideri al fine di sviluppare la propria identità e raggiungere il ben-essere personale.

Per fare in modo che la scuola e l'educazione permettano alle persone in situazione di disabilità di intraprendere questo percorso di crescita, è necessaria l'adozione di una prospettiva inclusiva. Con il termine " inclusione " si indica un processo le cui finalità sono quelle di rispondere ai bisogni di tutte le persone, permettere ad ognuno di partecipare all'apprendimento, promuovere la comprensione ed il rispetto delle varie culture e comunità e ridurre o addirittura eliminare l'esclusione nell'educazione .

La letteratura sull'argomento presenta varie definizioni di inclusione. Quella più chiara deriva dalla teoria degli insiemi, la quale definisce l' inclusione come "*una relazione tra gli elementi di due insiemi, tale che gli elementi della relazione appartengono ad entrambi gli insiemi.*"<sup>6</sup>

Un ambiente si definisce inclusivo quando i soggetti che in esso operano non si preoccupano semplicemente di inserire e accogliere un nuovo membro al proprio interno, ma riconoscono l'unicità della persona e prestano attenzione alle potenzialità del singolo cercando di stimolarle. (Pavone 2010)

Il processo di inclusione può essere visto come una ricerca finalizzata alla scoperta di modalità migliori per rispondere alle situazioni di diversità, un modo per eliminare le barriere contestuali e promuovere la partecipazione ed i successi scolastici di tutti gli allievi ed è caratterizzato da un'attenzione speciale nei confronti delle persone a rischio di esclusione e marginalizzazione.

---

<sup>6</sup> Santi M. e Ghedin E., *Valutare l'impegno verso l'inclusione: un Repertorio multidimensionale*, " Giornale Italiano della Ricerca Educativa ", anno V, numero speciale, 2012, pag 100

Il paradigma inclusivo non deve unicamente guidare gli sviluppi dell'educazione ma deve anche influenzare le pratiche e le politiche. A questo proposito è doveroso citare la *Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti delle persone con disabilità*, la quale ha segnato un traguardo importante nell'ambito del riconoscimento dei diritti dei disabili ed ha messo in evidenza le barriere sociali e i pregiudizi che ne determinano l'esclusione. Essa sottolinea l'importanza dell'educazione inclusiva e della creazione di una rete collaborativa che coinvolga l'istituzione scolastica, la famiglia, la comunità locale, i centri educativi e l'ambito politico per creare una società altrettanto inclusiva.

Il paradigma dell'inclusione quindi deve avviare un processo che miri a modificare la realtà della scuola, delle comunità e dei vari centri educativi e di apprendimento al fine di eliminare l'esclusione e le barriere, promuovere la partecipazione e il successo di tutti, offrire opportunità di apprendimento e possibilità di ben-essere e rispondere alle esigenze di tutti, in particolare di coloro che rischiano di essere emarginati per diversità di etnia, status sociale, religione, genere, orientamento sessuale e abilità.

Canevaro (2006) sofferma l'attenzione sul concetto di *riposizionamento*, poco utilizzato nell'ambiente educativo e della formazione. Esso indica la “ *possibilità che un individuo si ricollochi rispetto ad una mappa di percorso che ne permetta degli sviluppi diversi da quello che sembrava il suo destino* “ e trova compimento soprattutto nella stesura di un' autobiografia. Essa permette all' uomo non solo di ripensare alla propria vita partendo dalla propria esperienza, ma anche di capire le vite degli altri, proprio grazie al riposizionamento del proprio vissuto in un contesto più ampio. Sintonizzarsi, riposizionarsi ed orientarsi verso sé stessi aiuta gli insegnanti ed educatori ad offrire i bisogni necessari ai soggetti con cui lavorano.

## **1.6 La cura educativa**

Nel mio tirocinio, sia nelle attività ricreative svolte presso i centri diurni, sia durante le sessioni di Biodanza clinica e sociale, in cui ho lavorato con adulti tra i 20 e i 70 anni, ho potuto vedere come in contesti educativi vi sia una forte necessità di ricevere amore e cura. Infatti i partecipanti alle attività erano principalmente persone in situazioni di disabilità che a causa dei loro deficit hanno vissuto una vita ai margini della società, esclusi, senza nessuno che dava loro parola, ascolto o uno spazio per esprimersi. Nelle



attività svolte insieme ho osservato come grazie all'educatore o al facilitatore di Biodanza si concretizza questo spazio e questa azione di cura. E' importante soffermarsi a riflettere su quanto sia vitale per ogni essere umano ricevere cura ed aver cura in quanto "l'esistenza nella sua essenza è cura di esistere"<sup>7</sup>: senza buone relazioni di cura nutrite con amore e attenzione, la vita dell' essere umano non potrebbe realizzarsi nella sua pienezza e cesserebbe di fiorire.

### 1.6.1 Definizioni di cura

Nella lingua latina il termine cura assume il significato di "*pensiero per qualcosa, sollecitudine, interessarsi, ma anche inquietudine e affanno, e poi allevamento e coltivazione.*"<sup>8</sup>

Heidegger (1927) affermava che l'uomo non è un semplice individuo presente nel mondo ma è un soggetto determinato dalle relazioni, le possibilità, l'apertura e il divenire. L'essere dell'uomo, la sua possibilità di definirsi un "*soggetto*" si realizza nella sua relazione con il mondo, nel suo "esserci nel mondo". Secondo il filosofo, l'Esserci è cura. La cura quindi appare come il rapporto tra possibilità e effettività: la cura è un' azione di formazione ed educazione in quanto è legata all' esistenza dell' uomo ed al suo progetto di vita. Essa quindi si orienta verso quell' esistenza che è sintesi dell' esser-già e del poter-essere. In ambito educativo promuovere l' *essere* ed il *fare* nei soggetti contribuisce a dar loro una vita dignitosa.

Palmieri (2003) sostiene che la cura è "*quell' essere-nel-mondo essendo se stessi che comporta il prendersi cura del mondo ed aver cura degli altri nei loro reciproci rimandi e in tutta la loro problematicità*"<sup>9</sup>. Riporta inoltre il pensiero di Canevaro, il quale afferma che attraverso la cura educativa si instaura una relazione caratterizzata principalmente dal riconoscimento, dallo scambio, dalla relazione e dall'azione co-costruita da chi ne è partecipe.

---

<sup>7</sup> Mortari L., *La pratica dell' aver cura*, Bruno Mondadori, 2006, pag. VII

<sup>8</sup> Ivi, pag. 6

<sup>9</sup> Palmieri C., *La cura educativa*, Milano, FrancoAngeli, 2003, pag. 29

La cura quindi è un'attività finalizzata a favorire il ben-essere dell'altro, il quale è colui che deve indicare lo stato di ben-essere da lui desiderato. Al fine di promuovere il ben-essere, è necessario ridurre gli ostacoli ambientali ed offrire opportunità. Considerare la cura da questo punto di vista non significa circoscriverla nell'ambito di un intervento su ciò che manca, né riparare qualcosa di rotto, ma reputarla una *“pratica che è in grado di rispondere alle necessità di qualcuno che è in condizioni tali da aver bisogno di cure [...] aiutando a vivere quella condizione di curabilità, che è propria dell'uomo.”* (Palmieri,2003)

Mortari (2006) definisce la cura come:

*“una pratica che mira a procurare il benessere dell'altro e a metterlo nelle condizioni di decidere e di provvedere da sé al proprio ben-essere”*.<sup>10</sup>

Essa precisa che questa definizione di cura non si riduce ad un'azione che trova il suo senso unicamente nel soddisfare i bisogni di un individuo il quale si trova in una posizione di dipendenza rispetto a chi ha cura di lui, ma fa riferimento ad una cura, precisamente quella educativa, la cui finalità è quella di aiutare l'individuo a soddisfare i propri bisogni e raggiungere obiettivi personali.

La cura viene presentata inoltre come una necessità universale per ogni essere umano: ogni individuo durante la propria esistenza si trova nelle condizioni di avere bisogno di ricevere cure per poter affrontare alcune situazioni della propria vita, ecco perché viene considerata un aspetto di valore per ogni essere umano. Possiamo parlare di cura come di un lavoro non solo universale, cioè rivolto ad ogni essere umano, ma anche attento a fare fiorire tutte le funzioni dell'individuo (cognitiva, corporea, emotiva e spirituale). La cura, per poter attuare tutto ciò, necessita di tempo, un tempo che viene donato all'altro, un tempo che nessuno può impiegare se non l'essere umano; non esistono infatti macchine, tecnologie, strumenti o altri dispositivi che possano sostituire il ruolo che l'uomo assume nella pratica della cura. Lo spazio e il tempo della cura vedono come protagonisti della relazione chi-ha-cura e chi-riceve-cura. Essi

---

<sup>10</sup> Mortari L., *op. cit.*, pag.31

interagiscono tra loro e le loro posizioni possono essere fisse come nella relazione terapeutica ed educativa o intercambiabili come nei rapporti amicali.

Inoltre coloro che svolgono il ruolo di chi ha cura devono rivolgere la loro attenzione non ad un gruppo di persone nella sua totalità ma ad ogni singola persona del gruppo, considerata nella sua unicità. Un insegnante per esempio non deve considerare la propria classe come un gruppo omogeneo ma deve garantire ad ogni bambino un'attenzione particolare, proprio per l'unicità che caratterizza ogni individuo.

Mortari (2006) riporta la definizione che Mayeroff ha dato in uno dei suoi scritti del concetto di cura, definendola come un aiuto che chi si prende cura dona a chi ne ha bisogno per aiutarlo a crescere e ad attualizzare se stesso.

Aver cura significa dunque creare la possibilità per l'individuo curato di promuovere il pieno fiorire della propria vita. Considerare la pratica dell'aver cura in questo modo significa mettere gli interessi e i bisogni dell'altro al primo posto, aiutarlo a realizzarsi, ed in questo modo anche il soggetto che si prende cura riesce a realizzare se stesso.

E' importante soffermarsi un momento sulla differenza tra il concetto di "aver cura" (*to care*) e quello di "essere in cura" (*to cure*). Quest'ultimo, come afferma Palmieri (2003), è il fondamento dell'organizzazione sociale assistenziale. Indica un'azione di cura unidirezionale, caratterizzata da indifferenza reciproca in cui l'altro non viene riconosciuto come individuo con cui è possibile condividere un mondo, ma viene visto come una semplice presenza. Due sono i principali rischi provocati dal "prendersi cura" dell'altro: sanitarismo e istituzionalismo. Il primo si riferisce al fatto che l'educatore si sostituisce all'altro perché ritiene di avere tutte le risposte ai suoi problemi. L'altro (persona in situazione di disabilità) è considerato un malato, non in salute, non in condizione di prendere decisioni per risolvere la sua situazione di bisogno, per cui la persona specializzata si sente in diritto di intervenire nei suoi confronti. Con questo approccio, la persona in condizioni di disabilità perde la propria identità, che viene frammentata in tanti piccoli sintomi (legati al suo deficit) i quali vengono curati ognuno da un diverso specialista. Il secondo rischio invece si riferisce alla convinzione che i problemi delle persone con disabilità possano essere risolti solo all'interno di strutture

specializzate in cui operano specialisti. Questa visione esclude l'importanza delle relazioni sociali e del ruolo degli educatori. L'essere in cura quindi si basa su una relazione tra un individuo "sano" e uno "malato" che deve essere preso in carico.

"Aver cura" invece, come abbiamo visto, è una pratica che ha come obiettivo quello di promuovere il fiorire dell'essere umano attraverso "azioni quali monitorare, proteggere, dedicare attenzione, essere pensosi, avere considerazione." <sup>11</sup>

### 1.6.2 La pratica dell'aver cura

Mortari (2006) spiega che gli elementi che caratterizzano una buona pratica di cura e che sono necessari ad orientarla nella giusta direzione sono numerosi. Essi sono:

- *Ricettività*: consiste nella capacità di chi ha cura di lasciare spazio all'altro, non decidere per lui e lasciare che sia l'altro ad indicare i suoi bisogni. Questa capacità implica una disposizione all'ascolto ed alla comprensione dell'altro, della sua realtà, del suo vissuto e delle sue necessità.
- *Responsività*: questa caratteristica indica la capacità di saper rispondere alle istanze dell'altro. Essa è completa se vi è anche ricettività, infatti entrambe sono disposizioni emotive di accoglienza che aiutano l'altro a sentirsi accettato.
- *Disponibilità cognitiva ed emotiva*: indica la disposizione a donare all'altro le proprie risorse emotive e competenze cognitive.
- *Empatia*: è la capacità di comprendere e sentire il vissuto dell'altro. L'empatia permette di fare in modo che l'esperienza degli altri, da noi non vissuta, diventi una ricchezza per la nostra vita.
- *Attenzione*: essere attenti all'altro implica donare il proprio tempo per comprendere le sue necessità e per poter conoscere l'essenza del soggetto. Un educatore attento è colui che riesce a osservare e avere una determinata sensibilità a cogliere gli aspetti profondi del soggetto e le caratteristiche delle situazioni o della realtà che lo circonda.

---

<sup>11</sup>Mortari L., *op. cit.*, pag. 47

- *Ascolto*: è la capacità di creare uno spazio dentro se stessi per accogliere il racconto dell'altro. Attraverso l'ascolto è possibile conoscere il vissuto dell'altro ed i significati che ad essa vengono attribuiti.
- *Passività attiva*: è la capacità di essere presenti ed avere cura dell'altro senza invadere il suo spazio e senza sostituirsi a lui ma cercando di poterlo aiutare e consigliare con moderazione. La cura autentica è la capacità di " *avere cura dell'altro senza sostituirsi a lui, anzi facendo sì che l'altro, di cui si presuppone la possibilità di essere se stesso, si appropri della sua Cura, del suo possibile prendersi cura del mondo ed avere cura degli altri* " <sup>12</sup>. In ambito didattico l'applicazione di questa pratica di cura non intrusiva fa sì che l'educando possa trovare da solo le soluzioni a determinati problemi.
- *Riflessività*: è importante che chi ha cura rifletta costantemente sul proprio atteggiamento, sul proprio percorso educativo, sulla pratica di cura che sta adottando e sui soggetti unici e singolari dei quali ha cura.
- *Sentire nella cura*: ovvero il sentirsi emotivamente all'interno del flusso della relazione di cura, essere emotivamente presenti.
- *Competenza tecnica*: l'arte dell'educatore richiede tecniche e conoscenze precise su cui è bene che l'educatore si eserciti al fine di promuovere il benessere dell'educando.
- *Avere cura di sé*: abbiamo osservato come il ruolo di chi ha cura richieda una profonda disposizione e apertura verso l'altro, il quale necessita di attenzione, ascolto, accoglienza, comprensione... E' bene dunque, al fine di realizzare una buona pratica di cura, prendersi cura anche di se stessi. La cura dell'altro implica infatti prima ancora un aver cura di sé, specialmente negli spazi lavorativi in cui la cura è un'attività quotidiana rivolta a più soggetti.

Questi sono gli indicatori che le figure professionali che lavorano in spazi educativi devono seguire nella pratica di cura. Così come l'educazione dura tutta la vita, anche la cura ha una durata che comprende tutta l'esistenza. Mortari (2006) conclude la sua analisi sulla cura nella pratica educativa affermando come questa non sia un'etica ma una pratica. L'etica della cura è la riflessione sulla qualità della buona vita, mentre

---

<sup>12</sup> Palmieri C., *op. cit.*, pag. 27

la cura è un' azione concreta orientata al ben-essere dell' altro. Al fine di promuovere situazioni e contesti che aiutino l'altro a fiorire, ho deciso di analizzare le tre direzionalità etiche che costituiscono l' essenza dell' eticità della cura: farsi responsabili, aver rispetto, agire in modo donativo.

*Farsi responsabili:* nelle relazioni educative, la cura ha inizio nel momento in cui chi ha cura individua la necessità di un soggetto di ricevere cura. Partendo da questo presupposto, farsi responsabili significa essere consapevoli che l' altro ha bisogno di cura e che dunque la propria presenza è necessaria a causa di una sua mancanza, fragilità, incompiutezza dell' essere. Dinanzi a questa debolezza l' educatore è responsabile.

La responsabilità della cura dell' altro non va confusa con il senso di onnipotenza che spesso porta a sentirsi chiamati a decidere e a sostituirsi all' altro; significa invece creare degli spazi e dei contesti che possano contribuire allo sviluppo del ben-essere dell' altra persona ed accompagnarla nel suo percorso ponendosi al suo fianco.

Responsabilità per un educatore significa anche valutare scrupolosamente il proprio agire e prestare attenzione a ciò che si dice o che si fa. Spesso non prestando attenzione a ciò si rischia di cambiare la direzione di senso della relazione. E' importante però non assumere un atteggiamento troppo controllato al fine di non commettere degli errori, in quanto l' aspetto decisivo dell'azione è l'imprevedibilità. Questa emerge in particolare nelle relazioni che coinvolgono soggetti estranei aventi bisogno di sostegno fisico, psicologico e a volte anche sociale ed economico; aprirsi e donare la propria cura comportano sempre l'esposizione all'imprevedibilità.

La responsabilità viene assunta davanti alla richiesta di aiuto e di cura da parte dell'altro. E' necessario che chi necessita di cura si renda disponibile a sottoporsi ad essa e non opponga resistenza. Questo può avvenire solo quando si diviene consapevoli delle proprie mancanze.

La responsabilità della cura rimanda al concetto di *natural caring*<sup>13</sup>, “agire naturale“: la cura non deve essere messa in pratica solo sulla base di regole acquisite ma deve anche trarre ispirazione dall’esperienza vissuta e dalle buone cure ricevute nella propria vita.

*Aver rispetto*: nella relazione educativa, affinché sia possibile mettere in pratica un’azione di cura efficace, è necessario che vi sia rispetto: questo avviene quando si riconosce e si protegge la trascendenza dell’altro.

In essa il rispetto, considerato in filosofia il principio dei principi, non è semplicemente un valore astratto ma è una necessità, un imperativo alla non violabilità dell’altro.

E’ necessario capire e cogliere l’altro come una persona di valore infinito, sacro e inviolabile anche nella sua fragilità. Pensare l’altro come soggetto infinito significa riconoscerlo come creatura elevata e trascendente.

L’altro, non autosufficiente, chiede di ricevere cura, di essere aiutato e accolto, ma a volte la sua debolezza e la sua vulnerabilità lo conducono a trasformare l’accoglienza in possesso. Egli deve essere capace, di fronte a questo rischio, di opporre resistenza. Chi ha cura è in grado di cogliere i segnali che provengono dall’altro e di rispondere con rispetto.

L’incontro autentico nasce quando vi è una “vicinanza distante“, ovvero un avvicinarsi all’altro mantenendo un ritardo sul proprio sé.

La “relazione etica“ si instaura quando si tiene conto della trascendenza dell’altro, si elimina ogni atteggiamento di potere verso l’educando e si concepisce il proprio potere come *potere non potere*, ovvero quando si assume un atteggiamento di cura che non eserciti eccessive pressioni sull’altro<sup>14</sup>. Nel rapporto etico la sfida sta nel riuscire a lasciare una distanza tra sé e l’altro, nel non sostituirsi ad esso e allo stesso tempo nel

---

<sup>13</sup>Noddings N., cit. in Mortari L., *op. cit.*, pag. 186

<sup>14</sup>Levinas E., cit. in Mortari L., *op. cit.*, pag. 190

far sì che questa lontananza non distrugga la relazione. A questo scopo è necessario riconoscere e rispettare la trascendenza dell' altro.

La prima forma di rispetto prende corpo nel modo in cui guarda e si pensa l' altro. Al fine di aiutare quest' ultimo a far fiorire la propria essenzialità è necessario interrogarsi sul suo volto e lasciare che sia esso a parlarci: ciò sottintende la capacità di guardare il volto di chi riceve cura andando oltre i preconcetti culturali e sociali che spesso caratterizzano l' incontro con persone che non si conoscono. Alla base della cura autentica devono esserci il rispetto per l' altro e l'attenzione alla sua unicità.

*Agire in modo donativo*: avere cura dell'altro significa essere capaci di donarsi all' altro. La prima cosa che si dona all' altro nella pratica della cura è il proprio tempo.

Una madre dona cura e tempo al proprio figlio non al fine di ricevere qualcosa in cambio ma per promuovere il suo ben-essere e il suo fiorire. Fondamentale per una buona pratica di cura e per promuovere il fiorire umano è dunque porsi nell' ottica di "agire donandosi".

Donare il tempo significa donare la propria esistenza e questa è considerata la più grande forma di cura. Nella relazione è importante sentirsi liberi di donarsi all'altro aprendosi a lui e non rispondendo ad un obbligo, un imperativo, oppure all'aspettativa di ricevere qualcosa in cambio. Ciò che si può ricevere da questo atto di dono verso l'altro è la conferma che ciò che si dona può essere utile allo sviluppo del suo ben-essere.

Dopo aver compreso, attraverso questa analisi, cosa significhi essere felici ed il valore che la pratica dell'aver cura e il paradigma inclusivo assumono nel processo di raggiungimento della felicità, in particolare per le persone in situazioni di disabilità, approfondirò nel capitolo successivo un importante strumento che ha caratterizzato il mio tirocinio e che contribuisce al raggiungimento del ben-essere in ambito clinico e sociale: la Biodanza.



## Capitolo 2. La Biodanza (S.R.T) come pedagogia inclusiva

La mia esperienza di tirocinio, come già detto, si è svolta per la maggior parte nell'ambito della Biodanza. In questo capitolo mi concentrerò sulla descrizione e sull'analisi della Biodanza al fine di metterne in luce l'importanza rispetto alla promozione del benessere della persona, l'attenzione nei confronti della cura verso sé e verso gli altri e l'utilizzo di un approccio inclusivo.

Nella nostra civiltà l'educazione, nonostante le nuove scoperte metodologiche, la democratizzazione dell'insegnamento, la lotta contro l'analfabetismo ecc, è ancora caratterizzata da numerose zone d'ombra, nelle quali l'essere umano si trova all'ultimo posto e la sua esistenza è alienata e priva di naturalezza ed allegria. L'educazione sovente cura molto l'aspetto esteriore e non dà sufficiente importanza alla fioritura interiore: “ *non risveglia i germogli naturali di vitalità, né i valori dell'intimo. Non sviluppa le potenzialità creative, la libertà intellettuale né la singolarità delle attitudini. Non fomenta lo splendore delle relazioni umane* ”<sup>15</sup>. Inoltre all'interno dei vari ambiti educativi è completamente assente l'insegnamento dell'importanza dell'amore, dell'intimità con la natura, dell'aver fiducia in se stessi, mentre è proprio in essi che si dovrebbe dare inizio ad una trasformazione profonda attraverso la coltivazione dei potenziali creativi.

Inoltre nella nostra cultura le Scienze dell'Uomo, in particolare la Medicina, l'Educazione, la Psicoterapia e la Sociologia sono caratterizzate da una profonda dissociazione che separa “ le nozioni di corpo e anima, uomo e natura, materia ed energia, individuo e società ecc”<sup>16</sup>. L'educazione è contagiata da questa cultura dissociativa che dissacra e sabota il valore della vita.

Rolando Toro, ideatore del Sistema Biodanza, riporta a questo proposito la ricerca sul numero di malattie esistenti svolta dall'innovatore della medicina psicosomatica Arthur Jores. Egli ne elenca circa duemila, tra le quali cinquecento sono di origine traumatica, parassitaria, virale, microbica o derivano da carenze, mentre le restanti sono definite “malattie da civilizzazione”, ovvero malattie umane dovute allo stile di vita e all'

---

<sup>15</sup> Toro R. A., *Teoria della Biodanza*, 2012, Città di Castello, Edizioni Nuova Prhomos, pag. 70

<sup>16</sup> Ivi, *op. cit.* pag. 72

annichilimento della stessa. Questo gruppo di disturbi include patologie di diverso tipo, tra cui nevrosi, psicosi, psicopatie e malattie psicosomatiche. L'autore riporta inoltre la visione psicoantropologica della medicina dello psichiatra Ibor Lopez, la quale parte dal postulato "dimmi come vivi e ti dirò che malattie avrai" e tratta della relazione che esiste tra lo stile di vita e le patologie dell' uomo.

In questo panorama, all'interno del quale l' uomo è affetto da malattie dell' esistenza dovute ad un' incapacità di aprirsi con la natura, con se stesso e con il prossimo, e in cui l' uomo perde ogni forma di armonia e vive in modo angoscioso, molti psicoterapeuti e psichiatri tentano di descrivere, analizzare e sviluppare terapie che partano dall' interesse per la parte malata. Tuttavia abbiamo visto nel capitolo precedente come il compito di una buona educazione sia quello di partire dal riconoscimento della persona, della sua unicità e delle sue potenzialità per aiutarla nel suo processo di fioritura e di valorizzare la sua parte sana piuttosto che concentrarsi sul deficit. Inoltre si è spiegato come una persona, per raggiungere il proprio ben-essere, necessiti di poter individuare e realizzare, spesso con l' aiuto di operatori e altre figure professionali, le proprie potenzialità uniche ed essere protagonista attivo del proprio processo di crescita, sviluppo e ben-essere. Per raggiungere questi risultati è necessario che l' educazione offra attività che favoriscano il ben-essere e in cui il soggetto, in particolare quello in situazioni di disabilità, sia coinvolto attivamente e totalmente. Un esempio positivo a questo proposito è la Biodanza, pratica educativa esperienziale introdotta da Rolando Toro. La Biodanza cerca di stimolare e far fiorire totalmente la persona, promuovendone lo sviluppo armonico, la creatività, l' entusiasmo, l' amore, l' espressione sincera attraverso la musica e il movimento corporeo. Questa pratica può essere considerata un metodo pedagogico olistico a mediazione corporea.

La Biodanza è considerata una Pedagogia della Vita in quanto aiuta l' individuo a prendere consapevolezza delle patologie causate dal nostro stile di vita ed a riabilitare e recuperare il suo " tempo interiore ".

Gli strumenti che Rolando Toro propone di utilizzare al fine di raggiungere il ben-essere e sviluppare il potenziale umano sono: la musica, il movimento del corpo e l' incontro con l' altro.

## 2.1 Origine della Biodanza

La Biodanza è nata da una profonda riflessione sulla vita e sulla condizione dell' uomo e dagli studi sull' antropologia culturale di Rolando Toro, medico, psicologo e docente presso il Centro di Studi di Antropologia Medica della Scuola di Medicina dell' Università del Cile. I primi lavori di Toro nell' ambito della danza risalgono al 1965, quando operò con i pazienti dell' Ospedale Psichiatrico di Santiago del Cile. La finalità del suo lavoro era quella di verificare le differenti tecniche di sviluppo (come la Psicoterapia, lo Psicodramma, l' Arteterapia ecc..) che potevano contribuire all' umanizzazione della Medicina. Le osservazioni di Toro durante le sessioni lo condussero ad affermare quanto segue:

*“ho osservato che certe musiche avevano effetti controproducenti, che conducevano facilmente a stati di trance. In questi casi, le allucinazioni e i deliri si accentuavano e potevano durare alcuni giorni. Indubbiamente, i malati che, per definizione, hanno un' identità male integrata, si dissociavano ancora di più quando realizzavano certi tipi di movimento. Ho selezionato, quindi, musiche, danze che potessero rinforzare l' identità. Ho proposto anche esercizi di contatto per dare limite corporeo e coesione. Il risultato è stato chiaro: molti malati hanno elevato il proprio giudizio di realtà, hanno diminuito le allucinazioni e aumentato la comunicazione. E' stato così disegnato il primo asse del Modello Teorico che, con il tempo, è stato perfezionato.”<sup>17</sup>*

Questa affermazione spiega come Toro sia giunto a mettere a punto il sistema di Biodanza. Egli, lavorando insieme a pazienti psichiatrici, ha iniziato a ricercare l' effetto che determinate musiche e danze avevano su di essi. Partì con l' utilizzo di musiche dolci e rilassanti che ispiravano dei movimenti e delle danze lente e rasserenanti. Accadeva che queste persone manifestassero *vivenzie* regressive e che aumentassero in loro gli stati allucinogeni. In un secondo momento Toro osservò che utilizzando musiche che stimolassero danze euforiche e allegre i pazienti, per lo più depressi, tendevano a dar vita a dei movimenti corporei di apertura verso l' altro e verso l' ambiente. Questo

---

<sup>17</sup> Ivi, pag. 5

condusse Toro a comprendere che in determinate situazioni dovevano essere utilizzate musiche che rafforzassero l' identità della persona ed in altri casi musiche che invece tendessero a diminuirne l' identità.

Negli anni Settanta continuò tra Brasile ed Argentina l' approfondimento di Toro sulla Psicodanza. In questo periodo furono definiti i concetti di “Teoria della Vivencia” e delle “Protovivencias” e nel 1978 si giunse alla sostituzione del nome Psicodanza con quello di Biodanza. Il modello Biodanza si è evoluto gradualmente da una visione Antropocentrica dell'uomo ad una Biocentrica.

Negli ultimi anni Toro fu impegnato nella formazione di facilitatori in Biodanza e nella diffusione del modello in Brasile, Argentina, Perù, Colombia, Venezuela e Cile. In questi luoghi sono nate con il tempo associazioni e gruppi di Biodanza e ad oggi sono presenti facilitatori in America Centrale, Canada, Italia, Svizzera e Spagna.

Le caratteristiche di questa disciplina rappresentavano una novità al momento della sua nascita: non si trattava di una semplice attività di danza strutturata associata al “balletto” o con contenuti antropologici, filosofici o psicologici come erano *Antropodanza, Sociodanza e Psicodanza*, ma era un “ *sistema in cui determinati movimenti e situazioni d' incontro, accompagnati da musica e canto, inducevano vivencias capaci di modificare l' organismo e l' esistenza umana* “<sup>18</sup>.

Toro abbandonò quindi il termine utilizzato inizialmente Psicodanza, , che secondo la sua analisi era dissociativo in quanto, contenendo il prefisso “Psico”, che deriva dal greco “Psychè”= Anima, andava ad indicare una Danza dell' Anima, e nel 1978 decise di chiamare il sistema creato “Biodanza”.

Il termine è composto dal prefisso “ Bio“, che ha origine dal termine greco “Bios”=Vita, e dalla parola Danza, di origine francese e che significa movimento integrato e pieno di senso. La danza è un modo di essere al mondo ed esprime la relazione organica tra l'uomo e l'universo. La nuova metafora era quindi Biodanza come Danza della Vita.

---

<sup>18</sup> Ivi, pag. 6

Questo termine quindi ingloba nel suo significato una concezione olistica e sistemica dell' esistenza ed esprime il concetto di “*danzare la vita*”<sup>19</sup> di Roger Graudy. Secondo questo concetto, quando due innamorati corrono per mano su una spiaggia, quando una donna culla il suo bambino, quando un contadino lancia i semi, danzano tutti in un ritmo eterno e compiono la Grande Danza della Vita.

In risposta alla nostalgia di amore ed al desiderio di rinascita dei nostri gesti spezzati la Biodanza si propone come poetica dell'incontro umano e come profonda sensibilità dinnanzi all'esistenza.

Durante una sessione di Biodanza si viene invitati a partecipare ad una danza con se stessi e con il Cosmo.

## **2.2 Biodanza: una proposta universale**

L'aspetto della Biodanza che più mi ha interessata durante la mia esperienza di tirocinio è il metodo che questa pratica utilizza. Esso infatti non si rivolge solo a determinate categorie di persone ma è un metodo educativo che viene esteso a tutti. Viene utilizzato sia in area sociale, per lavorare con bambini, adolescenti, anziani, medici, insegnanti, operatori, famiglie, coppie, ecc., sia in area clinica, per lavorare con persone che soffrono di disturbi del comportamento, disturbi psichiatrici e che si trovano in situazioni di disabilità di differente gravità. Le finalità sono quella di supportare la riabilitazione esistenziale e quella di promuovere benefici attraverso l' espressione di sé ed i rapporti con gli altri. Proprio per questo motivo possiamo considerare la Biodanza un tipo particolare di pedagogia inclusiva: essa non esclude nessuno, è universale. Ed infine, non è rivolta al “sintomo”, alla “malattia” e quindi può essere considerata una pedagogia anche per persone “sane” ma un po' ammalate di civiltà.

La pratica della Biodanza da parte delle persone con disabilità non sostituisce l'intervento medico ma si affianca ad esso per contribuire non tanto alla riduzione del deficit, quanto all'aumento del ben-essere generale della persona.

---

<sup>19</sup> lvi, pag. 21

L'approccio assunto dalla Biodanza, non terapeutico ma pedagogico, offre percorsi che valorizzano l'individuo sano e la sua persona anziché il suo deficit. Gli operatori di Biodanza infatti non si focalizzano sulla riduzione della malattia, sulla diagnosi o sulle terapie per ridurre il deficit, ma si concentrano sulla parte luminosa del soggetto, spesso nascosta.



Fig. 2.2.1. Sessioni di Biodanza clinica con il gruppo “ Il Nuovo Ponte “ Vicenza

In Biodanza non si lavora con le ombre del soggetto ma con la sua parte lucente e sana, con il suo potenziale, al fine di dissolvere quella oscura. Questo può avvenire solo nel momento in cui l'operatore prende coscienza del fatto che la persona disabile con cui lavora si trova sul suo stesso piano e che la sua disabilità non lo pone in una posizione inferiore: egli è in grado di arricchire gli altri al pari di ogni altra persona. Quando viene raggiunta questa consapevolezza tra operatore e persona disabile si instaura una relazione educativa nella quale si assiste ad uno scambio continuo di esperienze, conoscenze, sapere ed affetto.

### **2.3 Principio Biocentrico**

La Biodanza si basa su diversi paradigmi connessi perfettamente tra loro. Un paradigma, è un modello, una prospettiva teorica, un pensiero chiave, antecedente la formulazione teorica e metodologica. I paradigmi della Biodanza costituiscono il punto di partenza per comprendere e rivelare gli aspetti meno conosciuti di essa, ciò che sta alla base del lavoro di Biodanza, e servono a darle coerenza. Questi paradigmi sono sette: Principio Biocentrico, Principio Neghentropico di Amore e Illuminazione, Espansione dell' Esistenza a partire dal Potenziale Genetico, Progresso Biologico auto-indotto, Pulsazione e Identità, Permeabilità dell' Identità e la vivenzia come punto di partenza auto- regolatore. Questi sette paradigmi sono in stretta relazione tra loro, al punto da poterli unire in un unico paradigma sul quale mi concentrerò a breve: il Principio Biocentrico.

Toro (2012) sostiene che il Principio Biocentrico consiste nel mettere al centro l' esistenza, fulcro e aspetto che muove ogni nostra azione. Da questa idea trae origine il metodo della Biodanza. Il Principio Biocentrico è un modo di sentire e pensare che considera tutto ciò che esiste come parte di un unico sistema vivente. La vivenzia è l' origine di un universo organizzato in funzione della vita e il punto di partenza della conoscenza.

L' autore tuttavia sostiene che, a causa di un processo di degradazione del proprio istinto, l' uomo nel corso del tempo abbia rotto la funzione di connessione con la propria vita. L'essere umano si trova ancora oggi in questo stato di atrofizzazione che lo conduce a coniugarsi con le cose morte e con gli aspetti negativi dell' esistenza. La malattia peggiore dell' essere umano è l' inability di stabilire “ feedback “ con ciò che vive attorno a lui.

Il Principio Biocentrico considera la vita sacra. Il sacro è presente laddove la vita si fa presente. Beatifica l' esistenza dell' essere umano, la reputa caratterizzata da uno splendore e da una bellezza spaventosi e considera la percezione di sentirsi vivi come l' unico punto di partenza della ricerca scientifica. Questo principio permette di comprendere la sacralizzazione dell' uomo, la quale dà alla sua vita, all' amore, alle sue creazioni ecc. il carattere trascendentale.

Per stabilire questa connessione e trovare questa armonia, Toro propone come mezzo la danza, che in questo contesto non ha lo scopo di raggiungere fini antropologici, sociali o politico-economici ma è una modalità di riscatto per liberare la vita dalle sue oppressioni e “ *creare più vita nella vita* “. <sup>20</sup>



Fig.2.3.2 Album di Biodanza creato dai ragazzi della cooperativa “ Il Nuovo Ponte “ per spiegare, attraverso disegni e frasi, in che modo la Biodanza crei “più vita nella vita” e per sottolineare il suo porre al centro del suo metodo educativo l’ esistenza dell’ uomo.

Questo principio afferma la necessità di modificare i sistemi sociali e culturali anti-vita per ristabilire le condizioni per il nutrimento della vita. Il focus non viene quindi posto sulla consistenza ideologica di un uomo ma sulla sua consistenza affettiva, l’ esercizio del movimento connesso all’ amore .

Il Principio Biocentrico deve essere quindi l’origine di un nuovo modo di approcciarsi alla scienza ed alla filosofia, che devono rispettivamente abbandonare il pensiero lineare ed il determinismo fisico e lanciarsi alla ricerca delle infinite verità che si nascondono dietro ogni verità apparentemente unica. Con questo Principio la coscienza assume una nuova dimensione, diventa energia viva in contatto con altre energie vive.

---

<sup>20</sup> lvi, pag. 25



Toro riporta infine il pensiero di Albert Schweitzer, il quale afferma che significato ultimo del bene è la preservazione della vita e la sua conduzione al suo valore più alto, mentre "il male consiste nell' annichilire la vita, nel danneggiarla, mettere ostacoli al suo fiorire"<sup>21</sup>.

Lo scopo della Biodanza è il raggiungimento del controllo sul proprio processo di evoluzione; questa disciplina quindi non fa proprio un modello di comportamenti e cambiamenti di condotta basati su determinati valori culturali ma si propone come sistema d'integrazione e di sviluppo e come strumento di aiuto nel risveglio della coscienza collettiva della specie umana.

Stabilendo una connessione con la vita e ponendo essa al centro, si crea un' armonia. La vita dell' essere umano è da sempre caratterizzata da una necessità e da una ricerca di armonia. E' interessante osservare come sovente, di fronte al caos della civiltà, molti uomini cerchino l'armonia nella solitudine, senza rendersi conto del fatto che in essa è molto difficile trovarla.

Il concetto di "armonia" non si contrappone a quelli di caos, disordine e stress: essi sono in una "relazione progressiva, in cui l' armonia nasce dentro un letto evolutivo, per la successiva organizzazione del caos"<sup>22</sup>; l' armonia è quindi una luce nelle tenebre in cui manca l' amore. La si deve ricercare negli ammalati, nei perseguitati, nei sofferenti. E' nelle situazioni in cui si va verso l' altro per averne cura, per accoglierlo in un abbraccio, che si crea l' armonia; difficilmente essa si può trovare in una situazione di meditazione solitaria.

Attraverso la Biodanza si scopre un concetto di armonia che mira a costruire dei ponti tra le identità attraverso il movimento, l' amore, il contatto, la cura, il rischio, la lotta e l' energia.

La Biodanza, avendo come funzione principale quella di connettersi alla vita, propone una tecnica per creare un' armonia profonda attraverso lo sguardo, la carezza, il movimento e la musica. Pone inoltre come obiettivo quello di restaurare in se stessi l'

---

<sup>21</sup> lvi, pag. 28

<sup>22</sup> lvi, pag. 43

armonia originale attraverso movimenti corporei raffinati. In una cultura che spesso tende a dissociare l'anima e il corpo, la Biodanza, attraverso il suo sistema, cerca di promuovere lo sviluppo armonico della persona attraverso il corpo, elemento che fa da mediatore tra l'ambiente esterno e quello interno. Partendo dall'idea che il corpo è un elemento attraverso cui il soggetto può esprimere se stesso e comunicare, Toro, attraverso il suo metodo, cerca di rendere possibile lo sviluppo della sensibilità corporea e dell'espressività. Attraverso movimenti e gesti originari e archetipici dell'essere umano si dà forma a danze ricche di vita. Il movimento del corpo non viene considerato in termini di sforzo fisico e non si considera legato al pensiero razionale che solitamente dirige i nostri movimenti ma è visto come strumento di espressione connesso alla vitalità interiore e al nostro sentire profondo slegato da ogni pensiero, preconetto o sforzo fisico.

#### **2.4 Biodanza: una pedagogia inclusiva**

E' importante sottolineare che la Biodanza non si propone come un'attività alternativa o innovativa, ma come una pedagogia educativa, collocandosi come tale nel campo delle scienze umane. Essa promuove il valore umano di ogni soggetto, la sua unicità, e per questo motivo si caratterizza come una pratica inclusiva che si rivolge anche a tutte le persone che si trovano in situazioni di disabilità.



Fig.2.4.1 Ronda finale durante il sesto Forum Internazionale di Biodanza sociale e clinica

Durante la mia esperienza sul campo ho potuto osservare la dimensione inclusiva di questa realtà da diversi punti di vista. In Biodanza il singolo individuo viene accolto nella sua bellezza unica e originaria, la quale però è forse ancora nascosta. La malattia e il disagio non vengono considerati e questo fa sì che il disabile abbandoni l'idea di essere diverso dagli altri a causa del deficit e di avere meno possibilità. Si rende conto di essere un creatura unica dotata di un forte potenziale e della possibilità di far fiorire la propria vita e di essere in grado di contribuire al ben-essere dell'altro; in questo non viene limitato dalla malattia. Spesso mi sono ritrovata davanti soggetti con disabilità motorie gravi che non avevano la possibilità di creare insieme a me una danza fatta di movimenti corporei ma che comunque mi hanno condotta ad uno stato di ben-essere profondo attraverso lo sguardo, potente e magnetico. Sembrava che ognuno di loro mi stesse dicendo : “non ho la possibilità di muovermi ma anche io posso darti qualcosa”.

Come già detto nel primo capitolo, l'inclusione è un processo che mira a rispondere ai bisogni di tutte le persone, a permettere ad ognuno di partecipare all'apprendimento, a promuovere la comprensione ed il rispetto delle varie culture e comunità e a ridurre o addirittura eliminare l'esclusione dall'educazione e da tutti gli altri contesti. L'aspetto inclusivo della Biodanza è visibile fin dal momento di apertura delle sessioni, durante il quale ogni partecipante, con estrema libertà, è invitato a dire il proprio nome ed a raccontarsi brevemente: affermare la propria identità è un atto importante, sottolinea la necessità di non tralasciare nessuno e ricorda ad ognuno chi è, come si chiama e che ogni singola persona “è dentro“ ,al gruppo e che il gruppo senza di essa manca di qualcosa.

La sua inclusività si manifesta inoltre nei contesti facilitanti in cui si svolgono le sessioni: in essi non sono presenti barriere che potrebbero ostacolare i movimenti e la partecipazione di persone con difficoltà motorie.

Viene esaltato inoltre il principio dell'autodeterminazione, che consiste nel dare la possibilità al singolo individuo di partecipare liberamente e con il giusto equilibrio alla sessione: se un soggetto non si sente nelle condizioni di partecipare o sente il bisogno di fermarsi lo deve fare, e questa scelta viene rispettata dal facilitatore. La Biodanza segue il principio che considera tutti gli esseri umani come persone uniche: tutti abbiamo il

diritto di essere noi stessi e di esprimerci nelle modalità e nella misura in cui riusciamo a farlo. Il partecipante quindi non deve essere sottoposto ad alcun giudizio, soprattutto da parte del facilitatore.

La libertà di esprimersi, la libertà di essere quello che realmente si è, la libertà di entrare in un incontro sensato con l'altro, la possibilità di sentirsi parte integrante di un processo di sviluppo, la possibilità di scegliere il proprio gesto, movimento o non movimento e la capacità di mettere la vita di ogni essere umano in posizione centrale sono tutti fattori fortemente inclusivi.

## **2.5 Principi teorici della Biodanza**

Nella Biodanza, attraverso il movimento del corpo, si genera un'esperienza che favorisce l'integrazione umana, il rinnovamento organico, la rieducazione affettiva ed il ri-apprendimento delle funzioni innate della vita.

L'integrazione umana si compie nel momento in cui si crea una connessione che integra tre dimensioni: connessione con se stesso, vale a dire di cura di sé, di protezione della propria intimità e della propria fiamma interiore; connessione con l'altro che avviene nel momento in cui due identità diverse tra loro si fondono in un'unica identità più grande: le dualità si unificano attraverso una connessione di sguardi, la respirazione dei due si confonde, il flusso emozionale circola, le diverse componenti del corpo si sincronizzano e creano un ritmo unificante; la terza connessione è con l'universo, in cui tutti si connettono con il tutto, quel tutto che corrisponde ad un universo pieno e senza confini. Chi pratica Biodanza è in connessione profonda con la natura e soprattutto con gli altri esseri umani. In Biodanza la relazione che si crea tra le identità genera dei campi creativi, erotici, biologici che non vogliono rappresentare una realtà trascendente ma che realizzano la cerimonia della vita. Riportare l'uomo ad uno stato di connessione con la vita e metterlo in grado di far fiorire la propria esistenza sono diventate finalità essenziali per gli psicoterapeuti.

Il rinnovamento organico avviene riattivando l'omeostasi, ovvero la capacità di mantenere un equilibrio e una stabilità interna nonostante il mutare delle situazioni esterne.

La rieducazione affettiva cerca di risvegliare in noi quell' affettività, quell' amore e quell' attenzione alla cura e all' altro che nella nostra civiltà si sono inariditi. Gli esseri umani infatti stanno prendendo sempre più le distanze gli uni dagli altri: diventa sempre più difficile aiutare l' altro, affiancarsi ad esso, andargli incontro, accoglierlo in un abbraccio, fargli sentire la vicinanza fisica, prenderlo per mano, e questo perché non ci va di farlo e perché questa affettività viene vista con pregiudizio dall' altro. La Biodanza cerca di ri- educare le persone e di far rifiorire l' affettività stabilendo degli incontri, dei contatti e dei rapporti tra i partecipanti.

Altro scopo della Biodanza è quello di stimolare le persone a riapprendere le funzioni innate e il potenziale genetico della propria esistenza. Questo significa tornare ad uno stato di connessione con se stessi e con i propri istinti innati. Le funzioni comuni a tutti gli esseri umani che la Biodanza, attraverso la danza della vita, cerca di riattivare sono la vitalità, la sessualità, la trascendenza, la creatività e l' affettività.

Come spiega Toro (2012), la Biodanza, come sistema di Psicoterapia Sociale e Educazione, è caratterizzata da una nuova concezione dell' uomo e dall' attivazione dei nuclei innati che permettono un mutamento sociale profondo

Al fine di favorire lo sviluppo di questi fattori la Biodanza pone alla base della propria metodologia la *vivenzia*, ovvero l' "istante vissuto"<sup>23</sup>, il "qui ed ora". Troppo spesso succede che pensiamo a ciò che potrebbe accadere nella nostra vita e ci prepariamo ad affrontarlo e non siamo invece pronti a vivere e accogliere ciò che realmente accade. Essere felici "ora" contribuirebbe ad aumentare la nostra felicità. La *vivenzia* si crea nello stesso istante in cui si vive e coinvolge tutto il corpo dell' individuo. La *vivenzia* possiede la qualità dell' originario ed è caratterizzata da freschezza e spontaneità. Ciò che l' individuo fa nella *vivenzia* infatti non è guidato dalla coscienza ma nasce dal versante istintivo ed è espressione della parte più intima e profonda del soggetto e della parte affettiva del nostro organismo. Le *vivenzie* in cui si concretizza questa connessione possono portare al raggiungimento di uno stato di felicità suprema ed alla consapevolezza e coscienza di essere vivi ed essere unici. Questa esperienza unica, intima, profonda ed indescrivibile viene accompagnata dalla

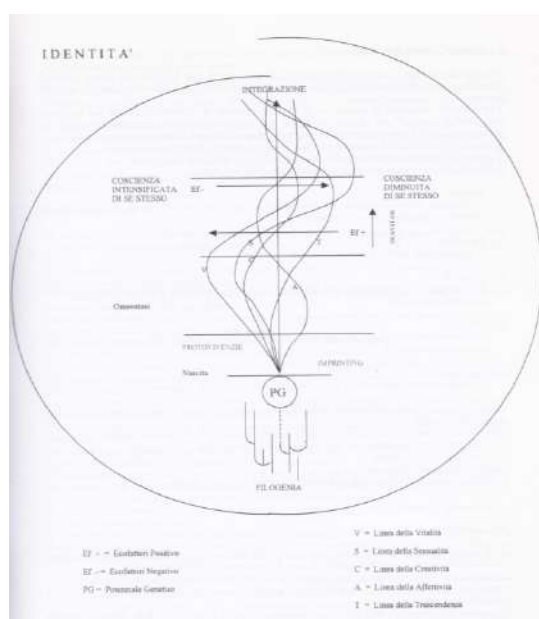
---

<sup>23</sup> Ivi, pag. 147

musica. Essa, per poter aiutare l' uomo ad entrare in questo vissuto profondo, deve essere una musica naturale, non deve condurre alla creazione di gesti standardizzati e deve essere scelta seguendo determinati criteri come la presenza di ritmo, fluidità e armonia.

## 2.6 Caratteristiche metodologiche della Biodanza

Il modello teorico della Biodanza può essere rappresentato da un asse verticale alla cui base si trova il potenziale genetico con il quale ogni individuo viene al mondo, ovvero ciò che potenzialmente può diventare se gli viene consentito di crescere e di svilupparsi.



### 2.6.1 Modello teorico della Biodanza

Al vertice dell' asse invece si trova l' integrazione, ovvero la crescita armonica con il cosmo. Lungo l'asse si intersecano “le espressioni di vitalità, sessualità, creatività, affettività e trascendenza la cui piena espressione di ciascuna è determinata dalle chances bio-ambientali di manifestazione.”<sup>24</sup> Toro sostiene che il potenziale genetico è presente in ogni cellula di ciascun individuo e che determinati geni sono responsabili dello sviluppo di quest' ultimo. La presenza dei geni tuttavia non è sufficiente allo sviluppo del potenziale di ogni persona in quanto è necessaria la

<sup>24</sup> Toro R., Benatti G., Franceschiello N. (1997). *L' Alfabeto della vita. Poetica della Biodanza*. Padova: Scuola Di Biodanza Rolando Toro, pag. 74

presenza di altri fattori come il contesto, l' organismo o la cultura; solo incontrando eco-fattori positivi quindi il potenziale umano può essere facilitato nel suo sviluppo. La Biodanza, attraverso esercizi studiati e situazioni di gruppo, si offre proprio come eco-fattore che interviene nell' attivazione del potenziale che nel processo di crescita che è stato bloccato, riuscendo in tal modo a facilitare e stimolare l' espressione del potenziale di ciascuno.

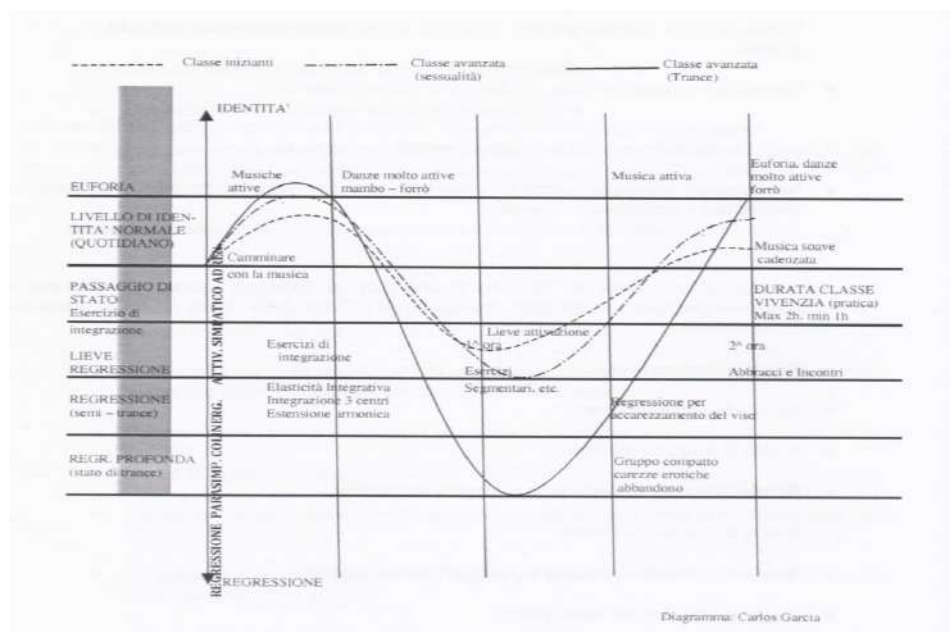
L' essere umano al giorno d' oggi vive una quotidianità frettolosa e stressante che spesso porta a dimenticare l' importanza di vivere e creare relazioni intime. Inoltre una delle sofferenze da cui la maggior parte degli esseri umani è afflitta è la difficoltà di sentirsi parte integrante di qualcosa, e questo è tanto più vero per le persone disabili che tendono a sentirsi in difetto rispetto agli altri. Come già visto, la Biodanza è considerata una pedagogia inclusiva e per questo motivo attribuisce molta importanza al tema del nido, che durante le sessioni è rappresentato dal gruppo che crea per l' individuo, chiunque esso sia e qualunque disabilità egli abbia, un “ contenitore “ affettivo, di cura e non giudicante. Il nido/ gruppo è una fonte che genera vita . Nel nido le persone hanno la possibilità di lasciarsi cullare, di esprimersi liberamente e di manifestare la propria gioia e la propria fragilità senza paura, ricevendo abbracci, carezze e calore .

Il cosmo, fin dai tempi primitivi, è stato costituito da un ritmo e da una musicalità (dati dal battito del cuore, dal camminare, dal ritmo respiratorio...), all' interno dei quali l' uomo vive. Tuttavia, a causa della civilizzazione, l' essere umano non è più in grado di ascoltare questa melodia universale e ha perduto la connessione con l' armonia e il ritmo musicale di cui tutti gli esseri viventi fanno parte. La proposta della Biodanza è quella di riportare al centro la musica, rieducare l' uomo ad ascoltarla non solo con l' udito ma anche con il corpo, in quanto essa è capace di influire sulla nostra sfera psichica ed emotiva, ipotalamica, neurovegetativa e sull' omeostasi. E' stato dimostrato infatti, nell' ambito della musicoterapia, come la musica possa influenzare l' individuo, ad esempio modificando il ritmo del cuore e la pressione arteriosa. Questo ci aiuta a comprendere come la musica possa veramente coinvolgere l' organismo nella sua totalità e aiutare l' uomo ad esprimere la propria identità e il proprio potenziale genetico. Ecco perché la Biodanza cerca di creare “situazioni di incontro attraverso la stimolazione

musicale“ e utilizza la musica, il movimento e la vivenza al fine di promuovere lo sviluppo dell’ identità di ciascuno.

Desidero soffermarmi brevemente sulla struttura di una sessione di Biodanza. Strutturare una sessione di Biodanza è un’ attività che richiede al facilitatore di impegnarsi al fine di raggiungere obiettivi in varie dimensioni: connessione, salute, amore e creazione. All’ inizio del percorso è importante stabilire l’ obiettivo della classe con cui si lavora. Una volta fatto ciò il facilitatore sceglie una tematica in base a cui sviluppare le varie sessioni.

Gli elementi che devono caratterizzare ogni sessione di Biodanza sono vari e comprendono: alternanza di esercizi individuali, di coppia e di gruppo, interazione di gruppo variata, sequenze di fluidità, danze creative ecc, un gruppo di esercizi chiave che raggiunga il picco dell’ obiettivo della classe , una pennellata di erotismo, affettività, chiusura brillante ed allegria finale.



## 2.6.2 Struttura di una classe di Biodanza

Come si può notare dagli esercizi proposti, e dalla figura riportata, la sessione di Biodanza si sviluppa secondo una linea di trascendenza caratterizzata da una partenza ad un livello di identità normale( quotidiano), da un secondo momento di euforia, reso possibile dalle musiche e danze attive proposte, dalla discesa in uno stato di regressione



la cui profondità dipende dall' avanzamento della classe di Biodanza, e dal ritorno finale ad uno stato di euforia e vitalità.

## **2.7 Esperienza personale di Biodanza**

Le domande che mi sono poste nel momento in cui ho cominciato l' esperienza di tirocinio in Biodanza presso il Centro Gaja-Scuola di Biodanza Vicenza e presso la cooperativa " Il Nuovo Ponte" e il Centro Diurno a Servizio Innovativo Sperimentale Davide e Golia (sedi di Malo e di Vicenza) , che includevano nel loro programma settimanale l'attività di Biodanza per gli ospiti delle sedi, sono state se la Biodanza fosse veramente utile allo sviluppo del ben-essere dell' individuo e se potesse veramente essere inclusiva e essere praticata da tutti. La partecipazione all'attività in questi centri mi ha consentito di trovare le risposte ai miei quesiti. Nel periodo di tirocinio ho conosciuto molte persone in situazioni di disabilità e ho deciso di raccontare in questo paragrafo il mio incontro con alcune di esse, e l' esperienza da me vissuta, profondamente significativa sia per la mia crescita personale e professionale sia per la comprensione della Biodanza come metodo pedagogico.

La bilateralità delle relazioni tra educatore ed educando si è concretizzata più che mai nel contesto di Biodanza clinica del gruppo "Il Nuovo Ponte".

Pensando a ciò che ho percepito e respirato durante la partecipazione alle sessioni di questo gruppo mi viene subito in mente una parola con cui sintetizzare questa esperienza: presenza.

Questo infatti è un gruppo in cui ogni soggetto, dall'inizio alla fine dell' attività, ha fatto sentire con determinazione la sua presenza ed ha contribuito ad un processo di amore, incontro, affetto e ben-essere collettivo.

In questo contesto è stato bello vedere come ognuno partecipasse in modo personale: non tutte le persone avevano la possibilità di manifestare la propria vitalità muovendosi o danzando con impeto ed energia; c'era chi, a causa di disabilità, si trovava su una carrozzina e non riusciva a muovere arti o capo, come G., S., G. o G. Ogni volta che osservavo queste persone mi chiedevo se si sentissero o meno parte integrante del gruppo e se stessero partecipando. La risposta mi era data dai loro

sguardi, penetranti, presenti ,vivi e vitali. Ogni volta che mi ritrovavo a fare un esercizio con questi “amici” era proprio la potenza del loro sguardo a farmi comprendere che stavano danzando anche loro, che anche loro stavano sentendo quella melodia e quella danza insieme a me, che anche loro erano presenti e vivi.

Mi ha particolarmente colpita il modo che persone come C., R., P. e G. avevano di esprimere la propria presenza e potenza. Essi non si limitavano alla danza ma contribuivano sempre a rendere creativi e poetici gli incontri settimanali con poesie, canzoni o pensieri d’ amore sull’ umanità, esprimendo dunque anche verbalmente le emozioni che ardevano dentro di loro.

In una società come la nostra, in cui persone con deficit motori, mentali ed emotivi sono messe al margine, non vengono ascoltate e non vengono prese in considerazione, ho avuto la sensazione che alcuni, se non tutti, manifestassero il desiderio di fare capire al nostro gruppo di lavoro, la necessità di manifestare quel ”ci sono anche io” illuminato.

Vorrei portare all’attenzione all’ esperienza di G.. Spesso, durante le condivisioni o i momenti di gioco collettivo ecc., non riuscivo a capire se G. comprendesse quello che si stava dicendo, spiegando o condividendo. Osservando il suo volto, mi sembrava spesso che fosse assente. Egli invece riusciva sempre a stupirmi: nei momenti in cui dava l’impressione di essere del tutto assente dal “qui ed ora”, il caro G. interveniva esprimendo delle riflessioni profonde sulla vita o sulle sue emozioni provate durante una particolare danza.

Altre persone invece manifestavano la loro presenza e partecipazione attraverso un particolare senso di iniziativa. Tra queste voglio ricordare F., dei cui progressi tante persone mi parlavano. All’ inizio egli non voleva danzare ed essere toccato da nessuno, come se volesse rimanere all’ interno del suo mondo e non essere disturbato. Dopo alcuni mesi invece svolgeva allegramente l’attività in tutte le sue forme ed ha sviluppato un forte senso di iniziativa che trovava la sua massima espressione nell’andare incontro all’ altro e nel proporsi come compagno di esperienze. Spesso l’ho visto prendere per

mano qualche suo amico e invitarlo a svolgere gli esercizi con lui e accarezzare anche chi non poteva ricambiarlo, manifestando quella dote stupenda dell'aver cura dell'altro senza aspettarsi nulla in cambio. Ritengo che questo senso di presenza "io ci sono" sia correlato al pensiero "io ci sono e sono accanto te", pensiero che F. ha capito in modo ottimale come mettere in pratica.

Anche altri soggetti, come R., M., S., L., e M., hanno dimostrato di saper essere parte del gruppo dedicandosi totalmente all'altro e stando l'uno accanto all'altro: c'era chi si teneva per mano, chi si sedeva accanto ad un amico, chi si abbracciava o chi decideva di riempire un compagno di carezze e affetto. È stato sorprendente vedere come tutto questo prendesse forma con l'inizio dell'attività, come se l'emozione suscitata da una melodia portasse i partecipanti ad aprirsi ad un incontro privo di paure e giudizi. Questa manifestazione d'amore e tenerezza gratuiti ha reso possibile la creazione di un gruppo forte e unito, cosa che si percepiva molto durante i giochi di squadra e le danze di gruppo (es. danza della foresta).

I partecipanti, con la loro presenza attiva, hanno dato vita ad un'atmosfera creativa, hanno dimostrato che loro "ci sono" e sanno fare, sanno esprimersi, sanno danzare, sanno guardarti profondamente e sanno starti accanto: con tutto ciò hanno dimostrato di avere delle forti potenzialità, da scoprire e coltivare.

Anche l'esperienza con il gruppo di "bio danzatori" del centro diurno Davide & Golia di Malo è stata per me molto interessante. I partecipanti all'attività sono affetti da disturbi dell'umore piuttosto che da disabilità fisiche. Avendo vissuto e condiviso insieme a loro giornate intere e vari momenti di svago, relax ecc. ho potuto notare come queste persone, in contesti diversi rispetto alla Biodanza, fossero propense a demoralizzarsi, spegnersi, non esternare completamente le loro emozioni. Durante le sessioni di Biodanza invece la situazione cambiava: il progetto che i facilitatori portavano avanti con il gruppo era caratterizzato da una forte potenza proprio perché le varie sessioni si concentravano su aspetti come lo sviluppo dell'autostima, delle emozioni, dell'*empowerment*, che con fatica vengono presi in considerazione in altre situazioni. Grazie all'esperienza in questo gruppo ho potuto vedere ancora una volta

come la Biodanza sia uno strumento che non si sofferma su ciò che nella persona non funziona correttamente, ma che aiuta a sviluppare il ben-essere psico-fisico.

Voglio riportare infine quello che ho visto e vissuto all' interno del gruppo di Biodanza clinica del centro diurno Davide & Golia di Vicenza, in quanto le emozioni provate, gli insegnamenti, gli scambi e i frutti raccolti durante questa esperienza sono stati molteplici.

E' stato significativo osservare come alle sessioni potessero partecipare psicologi, psicoterapeuti, educatori, persone normodotate, afasiche, con disturbi psichici, problemi motori, con deficit intellettivi di diversa gravità ecc. Mai avrei pensato che persone così diverse potessero far parte di un unico gruppo, creare uno stesso ritmo, uno stesso movimento, un unico equilibrio, un' unica armonia e stabilire una relazione nella quale, nonostante le profonde diversità, ognuno è posto sullo stesso piano degli altri. L' aspetto della diversità si connette fortemente al concetto di inclusione. Il collante che tiene unito questo gruppo è proprio l' importanza che viene data all' inclusione di ogni soggetto nella sua diversità.

L' inclusione si collega all' attenzione verso l' altro, ed in questo gruppo ho notato un vivo interesse da parte di tutti nei confronti dei compagni; ad esempio, ogni volta che uno dei partecipanti mancava ad una sessione la sua assenza veniva notata da tutti e quando qualcuno entrava o rientrava nel gruppo veniva accolto con amore. Inoltre, tutti si preoccupavano dei compagni e davano loro affetto nei momenti di bisogno.

Voglio concludere con l'esperienza che più mi ha coinvolta e che più mi ha toccata nel profondo: io e mio padre abbiamo partecipato insieme all' attività di Biodanza all' interno di questo gruppo, io come tirocinante dell' Università di Padova, lui come iscritto al corso. Mio padre, a causa di un' ischemia cerebrale, è diventato afasico ed ha subito danni motori. Egli, essendo consapevole dei suoi limiti, si impigrisce facilmente e si chiude nella sua condizione. Durante queste sessioni di Biodanza ho assistito ad una sua metamorfosi: il suo sguardo si è fatto attento, intenso e

penetrante, il ritmo corporeo, nei limiti della sua condizione, si è adeguato alla musica e la sua voglia di partecipare con gli altri e di creare una relazione non verbale con gli altri partecipanti è aumentata nel tempo. Mi ha colpita in modo particolare una giornata in cui è arrivato a lezione di cattivo umore, con la schiena curva e lo sguardo abbassato. Non appena però la musica e gli esercizi sono iniziati il suo corpo e la sua espressione si sono rianimati in una maniera incredibile: i suoi occhi hanno iniziato ad osservare il volto di ogni compagno, il suo petto si è aperto facendogli così assumere una nuova postura che ha mantenuto per tutta la sessione.

Quel momento mi ha commossa, sia per il cambiamento posturale ed espressivo di mio padre, avvenuto in pochi secondi, sia per la magia emozionale che ha legato in quell'istante tutti i membri del gruppo.

In conclusione, grazie a questa breve esperienza di tirocinio, ritengo di aver colto l'importanza e la meraviglia della diversità e dell'inclusione e di aver sperimentato la bellezza che vi è nel vivere con intensità il momento di relazione con se stessi e con gli altri. Questi per me sono stati gruppi che mi piace definire Maestri, in quanto mi hanno resa consapevole del fatto che ognuno di noi, "sano" o "disabile" che sia, ha dentro di sé molte qualità e potenziali che spesso sono dimenticati, chiusi in un cassetto, di cui non si riesce a trovare la chiave. In questo può essere fondamentale la Biodanza, un approccio pedagogico che può aiutare l'individuo a riscoprire e riutilizzare questi potenziali profondi che non aspettano altro di essere manifesti.

La Biodanza non è l'unico strumento in grado di aiutare l'individuo, anche in condizioni di disabilità, nel processo di raggiungimento del ben-essere. Esiste un altro strumento, molto analitico, utile a questo scopo: l'ICF.

## **Capitolo 3. ICF nella promozione del ben-essere e dell' inclusione**

Nell' ambito della ricerca sui fattori che in ambito educativo contribuiscono al raggiungimento del ben-essere e all' utilizzo di un approccio inclusivo nei confronti delle persone con disabilità, propongo nella prima parte di questo capitolo la descrizione del sistema di Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute (approvato dall' ONU nel 2001) e nella seconda parte un approfondimento sulla relazione armonica tra il sistema di classificazione (ICF) e la Biodanza, emersa da alcune interviste svolte durante la mia esperienza di tirocinio.

Pavone (2010) scrive che nel XXI secolo , grazie ad un lungo lavoro e ad un'attività di riflessione portati avanti da persone provenienti da diversi Paesi, compresi soggetti in condizioni di disabilità, si è giunti alla messa a punto di un vocabolario adatto a descrivere in modo puntuale le condizioni di difficoltà legate ai problemi di salute delle persone. Questo risultato è noto come ICF, sigla che indica la *Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute* ideata dall' Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nel 2001.

### **3.1 Nascita dell' ICF**

L' ICF non è la prima classificazione elaborata dall' OMS. Nella seconda metà del secolo scorso l' Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) aveva ideato una serie di classificazioni inerenti le patologie fisiche, psichiche e comportamentali dei soggetti allo scopo di migliorare le diagnosi, l' analisi, le definizioni e la comprensione delle malattie delle varie popolazioni.

La prima classificazione sviluppata dall' OMS è stata l' ICD (1970), ovvero *Classificazione Internazionale delle Malattie*, uno strumento che, al fine di individuare le cause delle differenti malattie, ne elenca e descrive le peculiarità e i vari aspetti clinici e dà indicazioni su come elaborare le diagnosi. Per quanto questa classificazione fosse utile a livello medico e sanitario, essa presentava dei limiti connessi al suo aspetto causale: l' ICD mette infatti in luce gli aspetti eziologici, le caratteristiche delle

patologie e le manifestazioni cliniche di esse, tradotte in codici numerici. Questo ha condotto l'OMS a mettere a punto nel 1980 un secondo manuale di classificazione, noto come ICIDH, che prestasse attenzione non solo all'aspetto eziologico delle patologie ma anche alle loro conseguenze.

L'ICIDH è stata creata con gli obiettivi di chiarire la terminologia e i concetti che venivano utilizzati in riferimento alle disabilità e di definire, attraverso delle "etichette", le difficoltà da cui era affetta la persona, allo scopo di facilitare le ricerche e le decisioni politiche in un ambito di estrema importanza.

L'ICIDH distingue tra Menomazione, Disabilità e Handicap, definizioni che chiariscono le difficoltà della persona disabile. Tali condizioni dell'uomo vengono definite nel seguente modo:

- *Disabilità*: qualsiasi limitazione o perdita (conseguente ad una menomazione) della capacità di compiere un'attività nel modo o nell'ampiezza considerati normali per un essere umano.
- *Handicap*: condizione di svantaggio vissuta da una determinata persona, conseguenza di una menomazione o di una disabilità che limita o nega la possibilità di ricoprire il ruolo che normalmente dovrebbe avere quella persona (in relazione all'età, al sesso e ai fattori socio-culturali). Lo svantaggio deriva dalla diminuzione o dalla perdita delle capacità di conformarsi alle aspettative o alle norme proprie dell'universo che circonda l'individuo.
- *Menomazione*: qualsiasi perdita, o anormalità, di strutture o funzioni psicologiche, fisiologiche o anatomiche; essa rappresenta l'esteriorizzazione di uno stato patologico e in linea di principio riflette i disturbi a livello dell'organismo.

(Da Barnes, 2008)

L'ICIDH è dunque basato sulla sequenza:

*Menomazione* ➤ *Disabilità* ➤ *Handicap*

Questo modello si basa dunque sulla logica della casualità lineare, la quale indica la menomazione come causa della disabilità e dell' handicap.

La classificazione dell' ICIDH è stata dominante fino agli anni Ottanta, subendo poi una crisi nata soprattutto a causa delle numerose critiche, tra le quali il fatto che si fondava su assunti e definizioni esclusivamente medici, il carattere sequenziale che la contraddistingueva e la posizione di totale dipendenza in cui poneva i soggetti con menomazioni rispetto agli esperti in campo medico; i disabili infatti erano analizzati esclusivamente dal punto di vista medico ed erano invitati ad affidarsi completamente alle cure degli esperti.

A causa di questi limiti l'OMS iniziò ad elaborare un ulteriore modello di classificazione, l' ICF, che entrò a far parte del gruppo delle classificazioni dell' OMS provocando un cambiamento dell' assetto, dei confini e delle prospettive del sapere pedagogico concernente i temi del ben-essere, dell' inclusione e della disabilità. (Gaspari, 2014)

Inoltre Pavone afferma che “ *La complessità di questo modello è stata resa nota nella sua lenta diffusione e nella sua complicata applicabilità alle caratteristiche funzionali dei soggetti in età evolutiva, nei quali il modo di manifestarsi di un deficit e le sue conseguenze appaiono in modo differente rispetto all' età adulta* ”<sup>25</sup>. E' per questo motivo che l' OMS ha adattato il sistema di classificazione all' evoluzione infantile e giovanile, creando una versione per bambini ed adolescenti.

### **3.2 Che cos' è l' ICF**

L' ICF è una classificazione del funzionamento umano, della disabilità e della salute e comprende i vari aspetti della salute umana (domini della salute) e alcuni fattori del ben-essere relativi alla salute (domini ad essa correlati). La sua finalità è quella di cogliere le problematiche che nei contesti socio-culturali possono creare disabilità. Essa quindi descrive non le persone ma le situazioni in cui esse si possono trovare nella loro quotidianità ed evidenzia l'unicità della persona andando oltre le sue disabilità o malattie; per far questo utilizza un linguaggio neutro e standard.

---

<sup>25</sup> Pavone M., *op cit.*, pag.



### **3.3 Scopi ICF**

Questa classificazione, utilizzabile in vari settori, ha diverse finalità, tra cui le più importanti sono quelle di offrire una base scientifica che permetta di comprendere e studiare i vari aspetti della salute e le sue determinanti, stabilire un linguaggio universale per migliorare le comunicazioni concernenti la salute, consentire il confronto fra dati provenienti da diversi contesti e risalenti a diversi periodi, permettere ai sistemi informativi sanitari di lavorare sulla base dello stesso schema di codifica sistematico e inserire la questione della disabilità nell' ambito del dibattito sui diritti umani.

### **3.4 ICF e il modello biopsicosociale**

A questo punto è necessario approfondire il modello su cui si basa l' ICF, ovvero il modello biopsicosociale.

Abbiamo visto nel primo capitolo come la relazione con la disabilità sia mutata nel corso del tempo in base a diversi paradigmi concettuali di riferimento: il modello biomedico e il modello sociale. Il modello biomedico valutava il ben-essere del singolo in misura del suo stato di salute/malattia e considerava la malattia o il trauma le cause della disabilità . L' intervento medico e l' assistenza sanitaria erano considerati gli unici interventi efficaci al fine di migliorare lo stato della persona e per questo quindi il sistema politico aveva il compito di riformare, sostenere e finanziare l' assistenza sanitaria. Il modello sociale, pur ritenendo importante l' intervento medico, considerava la disabilità e le difficoltà che da essa derivano legate all' aspetto sociale e all' ambiente. Questa prospettiva portava a pensare che ciò che era necessario modificare e rafforzare erano le pratiche, le culture e le politiche che potevano facilitare l' inclusione e mettere le persone nella condizione di vivere una buona vita. Il modello biopsicosociale invece assume un approccio olistico, considera la questione della disabilità legata a fattori biologici, psicologici e sociali e ritiene necessario intervenire su di essi al fine di promuovere lo stato di ben- essere della persona . La prospettiva che sta alla base di questo modello presuppone che per aiutare l' individuo in condizioni di disabilità o malattia è necessario un lavoro di squadra che deve essere portato avanti da tutti coloro che appartengono alle realtà in cui la vita di questo individuo si svolge, ovvero la famiglia, la sanità e la società nel suo complesso. Questo approccio olistico dunque non

prevede che sia un unico professionista con le sue competenze tecniche e conoscenze ad aiutare il soggetto, ma che si crei una rete collaborativa e che si connetta e interagisca con il soggetto disabile, al fine di “ricostruire un profilo di funzionamento globale ed evolutivo”<sup>26</sup> della persona. Il nuovo paradigma spinge quindi il professionista ad adottare un approccio aperto, dinamico, sistemico e relazionale.

### 3.5 ICF e Biodanza

La Classificazione ICF si connette al sistema Biodanza nella riflessione riguardante la disabilità, la salute, l’ inclusione, la persona e il raggiungimento del ben-essere. I due sistemi sono in armonia tra loro perché entrambi lavorano sulla base dello stesso principio: pongono l’ attenzione sulla parte sana dell’ individuo piuttosto che sulla sua sofferenza o sul sintomo e si concentrano rispettivamente sulla classificazione del funzionamento e sullo sviluppo delle potenzialità della persona.

Nello specifico l’ICF ha contribuito a far nascere una nuova concezione della disabilità, che pone enfasi sugli aspetti positivi del soggetto e sulla sua salute. L’ ICF infatti non consiste in una classificazione di malattie o deficit ma in una descrizione dei fattori di salute del soggetto. Esso si pone in una posizione neutrale e non discriminatoria nei confronti della disabilità per il fatto che la descrizione e la classificazione dei termini proposti da questo strumento non assumono carattere negativo. Enfatizza infatti gli aspetti positivi, non solo eliminando l’uso del termine handicap, il quale ha un’ accezione negativa, ma soprattutto definendo il *funzionamento* come “un termine che cattura e comprende tutte le funzioni corporee, le attività e la partecipazione “ e la *disabilità* come “un termine che comprende le menomazioni , le limitazioni delle attività e la restrizione della partecipazione.”<sup>27</sup>

Questa classificazione dunque pone al centro dell’attenzione l’ uomo con le sue condizioni di salute e questo richiama fortemente Il Principio Biocentrico, su cui la terapia pedagogica (Biodanza) si basa.

---

<sup>26</sup> Pavone, M., *op. cit.*, pag.

<sup>27</sup> OMS, *ICF-CY, Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute, Versione per bambini e adolescenti*, Erikson, Gardolo (TN), 2008, pag. 22

Entrambi i sistemi non sono di tipo quantitativo ma qualitativo e olistico, infatti tutti e due adottano un approccio integrato e leggono la persona nella sua totalità. L' ICF infatti non si basa su un modello lineare ma su un modello che considera le relazioni tra le dimensioni del funzionamento umano (corporea, sociale, personale) e mette in evidenza la specificità e la complessità di ogni individuo. L' ICF adotta dunque una concezione integrativa del soggetto e considera le dimensioni del corpo, della persona e dell'ambiente parimente rilevanti nel processo di raggiungimento del ben-essere, considerato come un "termine generale che racchiude tutto l' universo dei domini della vita umana, inclusi aspetti fisici, mentali e sociali, che costituiscono quella che può essere chiamata una buona vita."<sup>28</sup>

In questo capitolo cercherò di riflettere sulla possibile relazione esistente tra il Sistema di Classificazione ICF e la Biodanza attraverso le interviste realizzate durante la mia esperienza di tirocinio e spiegherò i racconti raccolti dagli intervistati alla luce delle funzioni dell' ICF. Nella seconda parte del tirocinio infatti, dopo aver concluso l'attività con la maggior parte dei gruppi di Biodanza a causa della pausa estiva, ho deciso di trovare la risposta alle mie domande di ricerca non solo attraverso l' osservazione e la partecipazione personale ma anche attraverso esperienze e testimonianze di partecipanti. Ho perciò organizzato, sotto la supervisione della tutor aziendale, un lavoro di gruppo a cui hanno partecipato gli ospiti del centro "Davide e Golia" di Malo insieme alla psicologa referente della sede. Durante l'incontro abbiamo insieme messo in luce gli aspetti positivi del percorso di Biodanza e le criticità che lo avevano caratterizzato al fine di permetterne il futuro miglioramento. Successivamente ho proseguito con delle interviste individuali finalizzate a comprendere e a far emergere, tramite il racconto dei partecipanti alle sessioni, il beneficio psico-fisico della Biodanza e l' aiuto che questa particolare pedagogia offre alla promozione di un processo di cura ed inclusione.

Il concetto di intervista rimanda all' idea di " guardare dentro " e consiste nell' interazione tra due soggetti, un ricercatore o intervistatore che pone le domande e conduce e un intervistato che risponde. L' interazione tra i due soggetti permette all' intervistatore non solo di raccogliere la testimonianza del soggetto intervistato ma anche di cogliere come esso si racconta, attraverso l' osservazione del tono di voce, della

---

<sup>28</sup>Ivi, pag. 108

postura ecc. La presenza dell' intervistatore tuttavia può influenzare le risposte dell' intervistato e per questo motivo è importante che chi conduce l' intervista sia preparato a sapere, saper essere e saper fare.

Ai fini della mia ricerca ho progettato un' intervista qualitativa e semi-strutturata. Qualitativa in quanto non ho lavorato con un campione di ricerca e le risposte che ho ottenuto non sono generalizzabili, semi-strutturata per il fatto che le domande erano uguali per tutti e scelte in un momento anteriore alla conduzione delle interviste, tuttavia ho lasciato gli intervistati liberi di raccontarsi e di spaziare nell' argomento. La durata di ognuna è stata di circa 40 minuti e la metodologia con cui ho svolto questo progetto, illustrata da Orlando (2007), è stata caratterizzata da diverse parti:

- la prima fase è stata dedicata all'individuazione delle tematiche di interesse per la mia tesi insieme alla mia tutor aziendale. Le domande dell' intervista sono state messe a punto avendo come obiettivo l'approfondimento di 4 dimensioni/aspetti della Biodanza: gli aspetti relazionale, emotivo e corporeo e la sua inclusività. Ho scelto di intervistare 6 persone (gruppo misto formato da educatrici, ospiti del centro diurno Davide & Golia e allieve della scuola di Formazione di Biodanza).
- la seconda fase si è focalizzata sulla preparazione delle interviste, durante la quale abbiamo messo per iscritto le seguenti domande:
  - Che effetti ha avuto la Biodanza sul tuo corpo? (Dimensione corporea)
  - La Biodanza ha cambiato il tuo modo di percepire e di esprimere le emozioni? Se sì, come? (Dimensione emotiva)
  - La pratica della Biodanza ha avuto effetti sulla struttura delle tue relazioni personali? Se sì, in che modo? (Dimensione relazionale)
  - In che modo secondo te la Biodanza promuove il processo d'inclusione? (Dimensione pedagogica/ sociale)

- la terza fase è stata dedicata alla realizzazione delle interviste. Abbiamo spiegato alle persone selezionate quale fosse l'obiettivo del progetto ed abbiamo fissato degli appuntamenti per porre le domande. Al fine di rendere l'intervista piacevole e far sentire gli intervistati a proprio agio sceglievo stanze accoglienti ed intime e postazioni comode, tenendo anche conto dei loro desideri. Una volta trovato il luogo adatto e dopo essermi fatta consegnare dagli intervistati il consenso firmato all'utilizzo del registratore (che in seguito usavo per riascoltare le interviste) mi mettevo ad ascoltare il racconto della loro esperienza.

- La quarta fase è stata caratterizzata da due momenti, uno in cui ho ascoltato la registrazione e ho trascritto i racconti in modo grezzo, riportando fedelmente le parole degli intervistati (anche quelle sbagliate) e l'altro in cui ho riascoltato una seconda volta le registrazioni al fine di correggere la grammatica e di rendere più comprensibile la lettura.

- La quinta ed ultima fase è stata dedicata all'analisi e all'interpretazione dei dati. Ho riletto i racconti e ho confrontato le risposte date dai vari partecipanti al fine di comprendere quali potessero essere le connessioni con il sistema di classificazione ICF. Da questa analisi è emerso il possibile legame tra le dimensioni della Biodanza raccontate da queste persone e le funzioni che l'ICF classifica e descrive.

Per mettere in evidenza questo legame quindi è necessario analizzare la struttura dell'ICF. Essa è suddivisa in due parti, ognuna delle quali comprende due componenti. La prima parte riguarda il **Funzionamento** e la **Disabilità** ed è suddivisa nelle due sezioni *Funzioni e Strutture Corporee* e *Attività e Partecipazione*. La seconda tratta dei **Fattori Contestuali** ed è composta dalla componente dei *Fattori Ambientali* e da quella dei *Fattori Personali*. Ognuna di queste componenti è costituita da vari domini che a loro volta sono suddivisi in diverse categorie, a ciascuna delle quali corrispondono un codice e dei qualificatori “ che specificano l'estensione o la gravità del funzionamento o

della disabilità in quella categoria, o il grado in cui un fattore ambientale rappresenta un facilitatore o una barriera”.<sup>29</sup> Il legame tra Biodanza ed ICF è visibile nelle risposte ottenute con le interviste, le quali mostrano in modo chiaro la relazione tra le funzioni della Biodanza e le componenti della struttura di questo sistema di classificazione.

La classificazione delle *funzioni corporee* è suddivisa in 8 capitoli: funzioni mentali, funzioni sensoriali e dolore, funzioni dei sistemi cardiovascolare, ematologico, immunologico e dell’ apparato respiratorio, funzioni dell’ apparato digerente e dei sistemi metabolico ed endocrino, funzioni genitourinarie e riproduttive, funzioni neuromuscoloscheletriche e correlate al movimento, funzioni della cute e della strutture correlate.

La classificazione di tutte queste funzioni corporee viene indicata con la lettera b (*body*) e, al fine di indicare la menomazione (se presente), viene utilizzato un qualificatore generico basato su una scala negativa.

L’ ICF inoltre classifica le *strutture corporee* che indicano le parti del corpo come organi, arti e loro componenti. Per le strutture corporee vengono utilizzati tre qualificatori: estensione della menomazione, natura della menomazione e collocazione della menomazione. Il codice alfanumerico utilizzato per le strutture corporee è indicato con la “ s” (*structure*)

La classificazione delle strutture corporee è suddivisa in: strutture del sistema nervoso, occhio, orecchio e strutture correlate, strutture coinvolte nella voce e nell’ eloquio, strutture dei sistemi cardiovascolare, immunologico e dell’ apparato respiratorio.

Osservando dunque le funzioni che l’ ICF si impegna a classificare, possiamo notare come vi sia una particolare attenzione a tutti gli aspetti del corpo sia fisici che mentali (funzioni mentali), e dunque emerge il fatto che per questa classificazione si sia adottato approccio olistico e integrale dell’ uomo che non trascuri nulla e soprattutto che non va a separare la dimensione corporea da quella mentale/ emotiva. Le dimensioni corporee ed emotive sono quelle che la Biodanza pone al centro del suo lavoro e verso

---

<sup>29</sup> Ivi, pag. 38

cui essa nutre un profondo interesse. La prima connessione armonica emerge dunque in questa rilevanza che entrambi pongono sul corpo, sulla mente e sulle esperienze emotive. In particolare di questa attenzione all' aspetto corporeo dato dalla Biodanza ho raccolto delle testimonianze concrete e ho cercato di spiegarle alla luce delle categorie dell' ICF:

*“La Biodanza ha sviluppato in me una maggiore percezione corporea ,nel senso di conoscenza globale dell' intero corpo , dei suoi ritmi , dei suoi limiti e delle sue potenzialità . Soprattutto è cambiata la percezione corpo-mente , da dualistica a unitaria , integrante. il corpo acquisisce importanza , diviene protagonista di un nuovo processo di identità , più ricca e profonda.“C.*

Questa risposta mette in luce una nuova consapevolezza del proprio sé e del proprio corpo, nata grazie alla Biodanza. Nell' ICF, all' interno della classificazione delle Funzioni Corporee, precisamente nella sezione “Funzioni mentali specifiche” del capitolo 1, dedicato alle “Funzioni mentali”, si trovano la descrizione delle “funzioni dell'esperienza del sé e del tempo” (b180), che corrispondono alla percezione descritta dalla mia intervistata. Queste funzioni indicano la consapevolezza del proprio sé, del proprio corpo e della propria posizione nello spazio e nel tempo. La maggiore percezione corporea vissuta dall' intervistata si collega in particolar modo con la categoria dell' ” esperienza di sé” (b1800), la quale indica le funzioni mentali specifiche riguardanti la consapevolezza di se stessi nella realtà e nel contesto circostante, e con quella dell' “immagine corporea” (b1801), che indica le funzioni mentali specifiche connesse alla consapevolezza e alla rappresentazione del proprio corpo.

*“La Biodanza mi ha aiutata a lasciarmi andare al movimento, a rilassarmi con le persone e a tenere lo sguardo fisso sull' altro soggetto, cosa che prima non riuscivo a fare. Se parlavo con qualcuno infatti guardavo a destra o a sinistra e non tenevo lo sguardo fisso come faccio oggi, non avevo la capacità di guardare negli occhi le persone, era una cosa che mi metteva a disagio. Adesso invece mi accade il contrario, chi non mi guarda negli occhi mi mette a disagio.“ R.*

La capacità di lasciarsi andare al movimento si collega alla categoria dei “movimenti spontanei” (b761), compresa nella sezione delle “Funzioni del movimento”,

che indica le funzioni associate alla scioltezza e alla frequenza dei movimenti del corpo. L'attenzione allo sguardo dell'altro messa in evidenza nella risposta si connette alla categoria delle "Funzioni dell'attenzione" (b140), compresa all'interno della sezione delle "Funzioni mentali specifiche". Le "funzioni dell'attenzione" riguardano la focalizzazione del soggetto su un determinato stimolo o oggetto esterno. Dare attenzione ad una persona, al suo sguardo, al suo volto può essere considerata una funzione di mantenimento dell'attenzione.

*“Con Biodanza ho imparato ad ascoltare il mio corpo e di conseguenza a vivere meglio le mie emozioni. Prima avevo un rapporto più superficiale con me stessa, adesso ho imparato l'importanza del prendersi cura, volersi bene, imparare ad ascoltare il proprio sentire per stare bene con sé stessi e con gli altri. Oggi sono molto più attenta e sensibile ai segnali che il mio corpo mi dà perché ho capito che da ciò dipende l'equilibrio di tutta me stessa. Sono più attenta alla qualità del mio respiro, alla sensibilità della mia pelle e sono molto più propensa a lasciare fluire le mie emozioni piuttosto che reprimerle o trattenerle. Vivo il mio corpo con molta più attenzione e rispetto, mi voglio bene e mi sento un tutt'uno. In definitiva ho ricevuto da Biodanza solo effetti positivi per la mia corporeità. È stato fino adesso un bel progredire. La musica fa miracoli.” M.*

Anche in questa risposta, nelle parti in cui l'intervistato parla della sensibilità rispetto al proprio corpo, si può trovare una connessione con le funzioni nominate in precedenza, ovvero "Le funzioni dell'esperienza del sé e del tempo" (b180). Inoltre da questo racconto emerge l'aspetto delle emozioni, che nell'ICF troviamo all'interno della sezione "Funzioni mentali specifiche", sotto la categoria di "funzioni emozionali" (b152) che indica le funzioni mentali legate alle componenti emozionali ed affettive dei processi mentali. In particolare, il codice che si lega alla propensione dell'intervistato a lasciar andare le emozioni e non reprimerle è (b1521), corrispondente alla "regolazione dell'emozione", che descrive le Funzioni mentali che controllano le emozioni e le sue manifestazioni. M. nella sua testimonianza parla anche di un cambiamento avvenuto grazie alla Biodanza rispetto alla cura della propria persona. L'ICF tratta della cura di sé nel capitolo 5, della sezione "attività e partecipazione". La capacità di prendersi cura è



in particolare nel dominio “ prendersi cura della propria salute” (d570) che indica l’ attitudine a garantirsi i propri bisogni relativi al benessere fisico fisico e mentale.

La classificazione delle “Funzioni mentali”, compresa all’ interno della categoria Funzioni corporee, include a sua volta due categorie di classificazioni: le “*funzioni mentali globali*” della coscienza, dell’ orientamento, intellettive, psicosociali globali, del temperamento e della personalità, dell’ energia e delle pulsioni e del sonno e le “*funzioni mentali specifiche*” dell’ attenzione, della memoria, psicomotorie, emozionali, percettive, del pensiero, cognitive di livello superiore, di linguaggio, di calcolo, di sequenza dei movimenti complessi, dell’ esperienza del sé e del tempo. L’ aspetto emotivo considerato dall’ ICF nella descrizione e classificazione delle “funzione specifiche“ si lega alla dimensione emotiva considerata in Biodanza. Molti soggetti intervistati durante la mia ricerca hanno confermato ciò con la loro esperienza:

*“Sicuramente mi ha permessa di essere più sensibile e aperta agli altri; poi è ovvio che bisogna andare a considerare anche il contesto, perché io ho cominciato a fare Biodanza quando ho scoperto di avere la sclerosi multipla e quindi quando si soffre, si cambia modo di porti con gli altri, e modo di pensare perché sei talmente volubile e fragile che percepisci doppiamente i problemi o le gioie dell’ altro. Quindi nella mia vita la scoperta della mia malattia ha coinciso con l’ incontro con la Biodanza che per me è stato come un mezzo miracolo perché ero talmente in crisi che permettermi di buttare fuori quello che avevo dentro o comunque respirare un qualcosa di positivo e anche al di fuori della normalità, e sentirmi accolta nel gruppo, per me è stata una cosa molto positiva, perché davanti alla mia sofferenza io rischiavo di chiudermi in me stessa e di non uscire più, invece mi ha aiutata a vedere del positivo anche nella malattia.” R.*

Questa risposta può essere spiegata alla luce delle “Funzioni e attitudini interpersonali” corrispondenti al codice b125. Esse indicano determinate disposizioni della persona ad agire o a reagire rispetto a difficoltà, situazioni ecc. In particolare, l’ atteggiamento nei confronti della vita che l’ intervistata ha assunto grazie alla Biodanza è connesso alla funzione “responsività” (b1251), ovvero la funzione mentale che porta a reagire in modo positivo ad un determinato fatto.

L'apertura all' altro di cui R. parla si collega invece alle funzioni del "temperamento e della personalità" (b126), che riguardano sia la disposizione dell' individuo a reagire a determinate situazioni, sia le caratteristiche mentali che distinguono ogni soggetto dagli altri. Tra queste funzioni quella che maggiormente si connette all' atteggiamento dell' intervistata è l' "Apertura all' esperienza" (b1264), che consiste in Funzioni mentali che provocano un temperamento fiducioso e desideroso di aprirsi alle esperienze.

*"Le emozioni ora si esprimono maggiormente a livello corporeo , con lo sguardo , con il tocco delle mani ,con gli abbracci e non più solo a livello verbale . Inoltre è aumentato il livello dell' emotività stessa , nel senso che è sempre presente nelle relazioni , traspare immediatamente , non ha censure." C.*

*" Io non esternavo mai le emozioni, le tenevo chiuse dentro di me, non mi sarei mai permessa di abbracciare una persona. I miei stessi figli mi rimproverano per il fatto di non averli abbracciati molto durante la loro infanzia; adesso però mi sto rifacendo con i nipoti. Forse dentro di me pensavo che lasciarsi andare fosse un segno di debolezza, invece non è così. Voglio raccontarti un particolare che mi ha segnata molto nell' ambito della Biodanza: io ho una nipotina di 10 anni alla quale, all'età di 9 mesi, hanno diagnosticato una malattia rarissima agli occhi; in Italia ne sono affette solo due persone, lei e un ragazzo di Firenze. Puoi immaginare quale possa essere stato l' impatto con questa realtà, in cui mia nipote funge da " cavia " per il fatto che non si riesce a trovare una cura efficace. Ad un certo punto hanno deciso di mandarla a Firenze per tentare di operarla. Quel giorno sono andata a Biodanza, ero terrorizzata e nel cerchio della condivisione ho esposto le mie paure; una persona mi ha abbracciata e quell' abbraccio, quel calore, la sensazione che mi ha trasmesso mi hanno aperto il cuore: in quel momento ho capito quanto sia importante, in certi momenti della vita, dare o ricevere un abbraccio. Forse quello era per me un momento particolare, perché quando stai soffrendo dentro tutto può servire ad alleviare il dolore, ma quell' abbraccio lì non lo dimenticherò mai. In quel momento ho capito quanto la Biodanza fosse importante. " M.*

L' aumento dell' emotività di M. e C. è legato alle "Funzioni emozionali" (b152). La Biodanza, come emerge dall' analisi di questi due racconti, aiuta nel processo di stimolazione delle funzioni mentali specifiche dell' emozione e in particolare sembra contribuire alla regolazione di tali esperienze emozionali. Inoltre ritengo che l' esperienza raccontata dalla seconda intervistata, la quale racconta della lunga chiusura in se stessa, e del successivo cambiamento, si riferisca alle "Funzioni del temperamento e della personalità" (b126), in particolare alla categoria "Estroversione" (b1260), che consiste in quelle funzioni mentali che producono una disposizione espansiva, socievole ed estroversa.

Come abbiamo visto, alla categoria "funzionamento" e "disabilità" sono comprese, oltre alle componenti relative alle Funzioni e Strutture Corporee, anche le classificazioni dell' "Attività" e "Partecipazione". La categoria delle Funzioni e Strutture Corporee non può essere considerata separatamente dalla categoria Attività e Partecipazione. Proprio perché l' ICF adotta una visione olistica della persona e integrata con la realtà circostante esse devono essere utilizzate insieme.

Per *Attività* si intende l' esecuzione di un compito o di un' azione svolta individualmente da parte del soggetto. La *partecipazione* invece indica l' inclusione della vita della persona in una situazione, azione che si concretizza non solo grazie all' impegno del singolo ma anche grazie alla collaborazione della comunità; è legata alla qualità di vita del soggetto. Entrambi quindi indicano i campi che determinano il benessere della persona, in cui si intessono le sue relazioni e in cui si concretizzano le sue azioni. Il codice alfanumerico utilizzato in questo caso è indicato con la "d" (domain). Per la classificazione delle attività e della partecipazione vengono utilizzati i qualificatori di "performance" che indicano l' abilità di un soggetto di eseguire un' azione con l' influsso di condizionamenti positivi o negativi, ambientali o personali, e le "capacità" indicano l' abilità di eseguire un' azione senza tale influsso. La categoria dell' attività e partecipazione comprende i seguenti nove capitoli: apprendimento e applicazione delle conoscenze, compiti e richieste generali, comunicazione, mobilità, cura della propria persona, vita domestica, interazione e relazioni interpersonali, aree di vita principali, vita sociale, civile e di comunità. L' ICF, approfondendo queste componenti, mette in luce l' importanza che per il soggetto assumono l' essere inserito

all' interno di un contesto, il creare in esso delle relazioni interpersonali e il partecipare attivamente alla vita sociale. Fondamentale a questo proposito non è solo il ruolo degli educatori, che devono facilitare il funzionamento del soggetto, ma è anche la costruzione di contesti adatti che favoriscano l' inclusione, la partecipazione e la comunicazione tra persone.

L' ICF quindi si sofferma sull' importanza che il contesto assume nel processo di inclusione delle persone con disabilità. Esso, se trascurato, può creare ostacoli che limitano la persona disabile nel suo funzionamento e nella sua partecipazione. Anche nella Biodanza l' ambiente è estremamente importante: gli spazi in cui si svolgono le sessioni infatti sono totalmente privi di barriere in modo da permettere il coinvolgimento totale di ogni partecipante, in qualsiasi situazione di disabilità esso si trovi.

Un altro elemento inclusivo dell' ICF è dato dalla sua applicazione universale, infatti non si riferisce solo ai soggetti disabili ma a tutte le persone, perché ogni individuo può fare esperienza delle condizioni descritte in questa classificazione. Allo stesso modo, la Biodanza è una pratica che coinvolge soggetti di ogni tipo.

A questo proposito, per approfondire l' aspetto inclusivo della Biodanza, riporto qui le parole dei miei intervistati, utili a metterne in luce l' importanza e successivamente come fatto con le altre interviste andrò a spiegare questi racconti alla luce dell' ICF.

*“La Biodanza promuove il processo di inclusione perché rappresenta un opportunità formidabile di incontro fra gli individui, sia a livello individuale che gruppale, dove ognuno porta semplicemente se stesso, al di là dei ruoli di salute e malattia, di operatore e disabile. L'incontro è di tipo affettivo e permette ad ogni individuo di manifestarsi al meglio delle sue possibilità .Semplicemente è l' amore ad essere includente.” C.*

*“Io penso che la Biodanza non può discriminare perché i meccanismi che ruotano intorno al movimento corporeo, alla musica ed alle situazioni d'incontro valgono per tutti. Ci può essere il soggetto che può essere più limitato rispetto ad un altro per*

*svariati motivi, ma nessuno può sottrarsi alle emozioni che la musica suscita e che possiamo esprimere anche solo attraverso un battito di ciglia. “ M.*

Alla voce “comunicare e produrre“ (capitolo 3, sezione “attività e partecipazione”) sono elencati, nelle categoria “Produrre messaggi non verbali”(d335), una serie di funzioni che una persona in situazioni di disabilità può mettere in moto durante la pratica di Biodanza. Esistono una serie di risposte/ messaggi non verbali per esprimersi; tra questi è compresa la categoria “produrre gesti con il corpo”(d3350), ma non è l'unica, esistono anche altri modi di comunicare o di rispondere a stimoli come afferma anche M. nel suo racconto.

*“La Biodanza pone tutti sullo stesso livello, non importa in che situazione psico-fisica una persona si trovi. Quando ho partecipato al Forum di Biodanza ho conosciuto una donna in sedia a rotelle; non pensavo partecipasse alla sessione ma quando ho visto che mi allungava la mano e mi invitava a danzare con lei mi si è aperto un mondo, il suo sguardo diceva tutto e ho capito che non serve muovere le gambe ed il resto del corpo per trasmettere qualcosa, lei infatti stava trasmettendo tutto con lo sguardo. Mi sono resa conto di come in Biodanza tutti vengano trattati allo stesso modo, a prescindere dai deficit o dalle disabilità; tutti facciamo parte di quel cerchio magico. Io stessa ho provato questa sensazione di inclusione perché mi sono sentita parte integrante di questo gruppo. E’ stato un processo lungo, inizialmente non ero molto disponibile ad aprirmi all’ altro ed a prendermi cura di me stessa, ora invece non riesco a farne a meno. Una delle cose che più mi colpisce della Biodanza è il cerchio della condivisione: esso lega le persone, le mette in condizione di condividere le gioie e i dolori e che crea un filo che lega tutti. “ M.*

La disponibilità ad aprire il cuore ad una persona estranea che ti allunga la mano ed a rispondere al suo invito si collega alle “funzioni delle relazioni interpersonali semplici”, in particolare alla categoria “segnali sociali nelle relazioni” (d7104), che indica la capacità di reagire ad un segnale mandato da un’ altra persona in maniera appropriata. Inoltre, includere tutte le persone in una determinata situazione e rispondere ad uno stimolo proveniente da un’altra persona conducono a dar vita ed a mantenere

delle relazioni che possono diventare intime, affettive, amicali. Queste disposizioni si collegano alla funzione “Formare delle relazioni”(d7200).

*“L’ aspetto inclusivo nella Biodanza l’ ho visto nel fatto che nei gruppi di Biodanza a lavoro da piccola cerchia si è sempre passati ad un allargamento, un includersi, un essere parte e un fare in modo che anche gli altri si sentano parte; questo sta avvenendo in modo magnifico anche per quanto riguarda il mio obiettivo di quest’ anno con i colleghi di lavoro; una in particolare sembra abbia molto apprezzato l’ attività. Comunque io, avendo fatto un lavoro su me stessa nell’ ambito della Biodanza, ho capito che non devo mettere fretta, che non devo assolutamente convincere nessuno; grazie alla Biodanza, nel lavoro ho abbandonato l’ idea che mi portava pensare che facendo una determinata cosa se ne può ottenere un’ altra. Questa attività mi ha infatti portata a comprendere che nella diversità bisogna avere tanto spirito di accettazione e rispetto ed è importante non crearsi aspettative: nonostante il tempo avanzi ed il bagaglio di sessione divenga via via più corposo non ci si deve aspettare che quello che succede durante una sessione succeda anche la volta successiva, bisogna sempre comportarsi con delicatezza e rispetto. Ad esempio, un giorno Serena si è messa a piangere durante la sessione di Biodanza ed io mi sono chiesta: cosa posso fare ora per calmare questa crisi e non far sentire esclusi gli altri ? L’ ho portata fuori: in questo modo ho tutelato lei e ho lasciato che il gruppo continuasse l’ attività; inclusione vuol dire anche questo, vuol dire avere delle accortezze che forse sono dovute sia all’ esperienza sia a come tu sei come persona. Inoltre voglio raccontarti quello che ho scoperto con Giulia una ragazza in carrozzina in grado solo di compiere limitati e pesanti movimenti con la testa: più mi sono messa nelle condizioni di voler fare delle cose con lei, di doverla a tutti i costi aiutare, più lei mi “ rifiutava “ ; nel momento in cui ho cancellato la mia preoccupazione di riuscita ed ho iniziato ad avere una mia relazione naturale con lei, essa si è concessa anche al movimento in Biodanza; ad esempio, nel momento in cui io l’ alzavo, mi mettevo sempre dietro di lei perché la sentivo più stabile, ma poi un poco alla volta mi sono messa di lato, poi davanti e poi lei ha iniziato a mettermi le braccia attorno al collo e così abbiamo fatto una danza (come un lento). In questo contesto di Biodanza ho imparato a rispettare i tempi degli altri, a non impormi come presenza, a non imporre dei modelli che non esistono ( almeno nell’ambito della Biodanza)...(continua). E.*

La capacità di avvicinarsi all' altro a livello fisico, senza invadere i suoi spazi e in maniera adeguata, si connette alla categoria delle "interazioni interpersonali semplici" (d710), che si riferiscono al modo in cui ci si relaziona con gli altri. In particolare questa abilità è legata al codice (d7105), "contatto fisico nelle relazioni", ovvero la capacità di rispondere e avere un contatto fisico con gli altri in modo contestualmente e socialmente adeguato.

*"Ho imparato inoltre che educatori o operatori didattici o sanitari sono alla pari e che più ti sganci dal ruolo più diffondi questa semplicità, questa libertà, questa gioia di stare assieme sullo stesso piano, siamo lì, liberi di toccarci, di sentirci, di danzare, di apprezzare, di guardarci, di muoverci a ritmo di musica o anche non a ritmo, così come ci viene, con estrema semplicità, libertà e uguaglianza; penso che così si possa parlare di inclusione ad alto livello... (continua)" E.*

Questo aspetto riguarda il codice (d7100), "rispetto e cordialità nelle relazioni", il quale indica la disposizione a rispettare e ad aver cura dell' altro in maniera adeguata al contesto e senza sostituirsi ad esso.

*"...Poi con il gruppo di Biodanza della nostra cooperativa abbiamo vissuto esempi concreti di inclusione anche all' esterno del territorio in quanto l' attività di Biodanza non la pratichiamo solo tra di noi ma cerchiamo quando c' è l' occasione di fare l' attività insieme ad altri gruppi, in altri enti e con altre persone: siamo andati ad esempio al forum, siamo usciti per pubblicizzare quello che stiamo facendo o abbiamo partecipato al gruppo di Biodanza per alcune sessioni dell' Istituto Palazzolo Santa Chiara.. Questa pratica di Biodanza va bene anche per coloro che si trovano in ospedale o in situazioni di disabilità gravi in quanto non si pratica solo con il movimento del corpo, ma ci sono altri indicatori che fanno capire che la Biodanza può essere d' aiuto a tutti come la lucentezza negli occhi, il sudore, il movimento leggero del labbro. Ovviamente il processo è lento; le difficoltà maggiori si riscontrano quando i colleghi fanno fatica a lasciarsi andare alle emozioni. La Biodanza è inclusiva proprio perché lascia libertà e rispetta i tempi della persona, i tempi di educazione. "E.*

Anche quanto detto nell' ultima frase da E. si collega al codice d7100 "Rispetto e cordialità nelle relazioni" (capitolo 7, sezione "attività" e "partecipazione"). La Biodanza

infatti è inclusiva e pone attenzione alla partecipazione dell' altro in ogni situazione, mantenendo sempre atteggiamenti di rispetto e cura adeguati.

Le classificazioni delle strutture delle funzioni dell' attività e partecipazione e delle funzioni e strutture corporee si connettono ai fattori contestuali, in quanto l' ambiente può avere una forte influenza sugli aspetti relazionali, corporei e mentali della persona. *I fattori contestuali* che costituiscono la seconda parte del manuale di classificazione comprendono i *fattori ambientali* e i *fattori personali*. ***I fattori ambientali*** riguardano le condizioni esterne all' individuo, ovvero gli spazi fisici e materiali in cui esso vive e l' ambiente sociale, ovvero il contesto in cui sono presenti le persone con cui l' individuo si confronta e interagisce e che possono influenzarlo. I fattori ambientali quindi danno importanza al contesto in cui si creano le relazioni e in cui si realizzano degli atteggiamenti tra individuo e altri soggetti come la famiglia gli amici i colleghi di lavoro ecc. I qualificatori utilizzati indicano il livello con cui questi fattori facilitano il soggetto nello sviluppo del suo funzionamento o lo limitano. Il sistema alfanumerico utilizzato è indicato con la lettera "e", (*environment*).

Infatti uno dei principi base dell' ICF, afferma che l' uomo non deve essere visto come individuo isolato che si limita a reagire alle situazioni problematiche ma come attore della propria vita che agisce sulla base di progetti nell'ambito di sistemi di relazione. Questo principio si connette alla dimensione dell' inclusione, della reciprocità, della relazione e l' incontro con l' altro e la cura dell' altro del coinvolgimento e della piena partecipazione ed espressione delle proprie capacità finalizzati al raggiungimento presenti anche nella Biodanza.

La dimensione relazionale è particolarmente interessante per la Biodanza in quanto lo sviluppo del proprio potenziale e dell' espressione di sé si riflette nella relazioni interpersonali e determina l' incontro con l' altro... (più io miglioro me stesso, più posso migliorare le miei relazioni). Ho cercato di cogliere i cambiamenti relazionali avvenuti anche grazie alla Biodanza :

*“La Biodanza mi ha permesso di riflettere sulle mie relazioni personali , soprattutto familiari. Ciò che vivevo in Biodanza cercavo poi di comunicarlo anche ai miei familiari; cercavo soprattutto una diversa modalità di relazione, più fisica , più*



*gioiosa ...più leggera . La Biodanza era ed è un allenamento a relazioni più autentiche , profonde e di sostegno. Per me la vivenza mi ha dato degli istanti di comprensione delle modalità relazionali che avevo instaurato con i miei familiari , permettendomi così di poterli conoscere e cambiare. “ C.*

*“ Io con le persone sono molto espansiva, lo sono sempre stata, soprattutto con mia figlia; con lei ho cercato di rivivere e condividere le emozioni che sentivo durante le sessioni di Biodanza. Con il marito invece è una lotta continua: non accetta questa attività, tende a spegnere il mio entusiasmo e di conseguenza faccio fatica a condividere le mie emozioni con lui...(continua).”R.*

L'atteggiamento del marito di R. nei confronti di ciò che lei pratica è connesso alla componente “atteggiamenti individuali dei componenti della famiglia ristretta”(e410), compreso all' interno del capitolo 4 “atteggiamenti” della sezione “Fattori ambientali”. Questa componente infatti indica le opinioni della famiglia ristretta rispetto a questioni o persone della famiglia che possono condizionare l' atteggiamento della persona.

*“...Io sto cercando di cambiare il mio vivere con la famiglia provando ad accendere l' entusiasmo e ad aprirmi all' ascolto dell' altro.“ R.*

*“ Mi ha aiutata a parlare di più, ad essere più aperta, più comprensiva, più disponibile e più dolce (prima ero molto rigida). Mi ha aiutata a lasciarmi andare e a non avere paura di far vedere le mie emozioni e le debolezze. Questo secondo me non significa essere deboli, ci vuole infatti molto coraggio per riuscire a far vedere le proprie debolezze. Tutto questo ha influito molto sui miei rapporti. “ M.*

Come si può comprendere dalle parole espresse da C., R. e M., la Biodanza ha contribuito a modificare le loro relazioni con famigliari, amici ecc. Nell' ICF la dimensione delle relazioni è classificata e descritta nel capitolo 4 della sezione “Fattori ambientali”. Questo capitolo riguarda le persone e le relazioni che si creano tra gli individui. Dalle parole delle intervistate emerge come la Biodanza abbia contribuito in modo particolare alla trasformazione delle relazioni con la famiglia, che l' ICF indica con le categorie “famiglia allargata”(e315) e “famiglia ristretta” (e315). Esse comprendono tutti gli individui imparentati per legami di sangue ed i parenti acquisiti

nei modi riconosciuti dalla cultura. Inoltre da queste testimonianze emerge l'atteggiamento di apertura all'altro che, come visto precedentemente, l'ICF definisce con il codice (b1260) "estroversione", il quale indica le funzioni mentali che producono un atteggiamento socievole ed estroverso.

Infine l'ICF ricorda l'importanza dei *i fattori personali*, i quali riguardano le peculiarità dell'individuo, come il sesso, l'etnia, le caratteristiche psicologiche, le esperienze di vita ecc. Questi fattori, pur non essendo classificati dall'ICF a causa del loro numero molto elevato, non sono meno importanti dei fattori ambientali e come questi contribuiscono al funzionamento positivo o negativo dell'individuo.

Si può concludere questa analisi affermando che la Biodanza e l'ICF, pur essendo strumenti molto diversi tra loro, si fondano sullo stesso paradigma inclusivo (di cui si è parlato nel primo capitolo) e sull'attenzione alla cura dell'altro. Entrambi, come si è detto, lavorano sulla parte sana del soggetto in situazione di disabilità, considerano l'individuo nella sua totalità e mirano ad aiutare ogni persona a far fiorire la propria vita.

## Conclusione

Desidero concludere l'analisi svolta in questo elaborato con un disegno, risultato di un lavoro svolto durante una sessione di Biodanza insieme al gruppo Davide e Golia (sede di Vicenza). Durante la sessione il facilitatore del corso, Stefano La Mela, ci ha fatto sedere in cerchio e ci ha detto di prendere un foglio e dei colori. Su questo foglio dovevamo iniziare a disegnare un albero e poi, al "via" del facilitatore, dovevamo passare il foglio con il nostro albero incompleto al compagno che avevamo accanto, il quale avrebbe continuato il disegno. Alla fine del giro ognuno si è ritrovato con il suo foglio iniziale, sul quale era disegnato un albero iniziato da lui ma completato grazie all'apporto di tutti i compagni.



Mi piace molto l'idea di concludere con questa immagine perché penso racchiuda tutti gli aspetti e le dimensioni che ho approfondito in questo elaborato. La figura dell'albero è il simbolo della vita e l'albero, insieme alle piante, produce frutti e fa fiorire i propri fiori. La Vita che fiorisce è stata al centro della mia analisi ed è il centro d'interesse dell'ICF e del sistema Biodanza. Questo ci fa comprendere quanto sia fondamentale per una buona educazione porre al centro l'essere umano nella sua bellezza e il suo cammino verso il ben-essere. Questo albero inoltre è iniziato da un soggetto ma è anche

composto dai segni e dai colori scelti dai suoi compagni, e ciò simboleggia molto bene l'idea centrale che ha ispirato questo elaborato: ogni individuo, per vivere una vita fiorente, non deve rimanere isolato, ha bisogno di creare relazioni con gli altri, di dar vita ad uno scambio, di ricevere e dare cura. Tutto ciò richiama anche il concetto di diversità: ogni singolo individuo è diverso da tutti gli altri, c'è chi vive particolari situazioni di disabilità, c'è chi ha problemi di altro genere, ma la diversità non deve essere vista come una mancanza; essa è una ricchezza, non solo per la propria vita ma anche per quella degli altri. Osservando il disegno è bello vedere come ogni segno, fatto bene o male, in modo artistico o meno, sia meraviglioso e unico e collabori a dar vita ad un albero fantastico. Ogni segno è importante, senza uno qualsiasi di quei segni non ci sarebbe quell' albero: questo fa comprendere la necessità di includere ogni essere vivente, in particolare chi si trova in situazioni di disabilità, in tutte le situazioni ed i contesti della vita e di abbandonare ogni pensiero di emarginazione ed esclusione.

Attraverso questo lavoro sono riuscita a fare chiarezza sugli interrogativi che inizialmente mi ero posta: ritengo infatti che tutti noi, ma in particolare i bambini, i ragazzi, gli adulti e gli anziani che vivono situazioni di disagio e di disabilità, abbiamo bisogno di ricevere una buona educazione, di avere qualcuno al nostro fianco che si prenda cura di noi e che ci sappia ascoltare, di vivere in un contesto, in una comunità, in una scuola ecc. che ci includano, che facilitino la nostra attiva partecipazione e che propongano attività ispirate ai principi ed ai valori elogiati in questo scritto, come negli ultimi tempi sta facendo la Biodanza.

Dobbiamo riuscire ad accorgerci della ricchezza che ognuno di noi ha dentro di sé, dobbiamo avere al nostro fianco qualcuno che ci aiuti in questo e che ci insegni a vedere questa ricchezza anche nelle persone più deboli e bisognose. Dobbiamo imparare che per essere felici e per promuovere la felicità dell' altro non servono grandi azioni eroiche, bastano piccoli gesti... si può partire da una buona educazione per garantire una buona vita.

## Bibliografia

ANNAS, J. (1993). *The Morality of Happiness*. Oxford: Oxford University Press. Trad. it. La morale della felicità. Milano: Vita e Pensiero.

BARNES, C. (2008). Capire il “modello sociale della disabilità“. *Revista Sociologica de Pensamiento Crítico*, Vol. 2 (1), 87-96.

D' ALESSIO, S. ( 2014 ). Le normative sui Bisogni Educativi Speciali in Europa e in Italia. Verso un' educazione inclusiva? La prospettiva dei *Disability Studies*. In P. Gaspari (a cura di), *Pedagogia speciale e “ BES “* (pp.217-244). Roma: Editoriale Anicia s.r.l.

DE RUYTER, D. (dicembre 2004). Pottering in the garden? On Human Flourishing and Education. *British Journal of Educational Studies*, Vol. 52, 377-389

Elaborato, A cura della Scuola di Biodanza Vicenza. Consegnato durante il workshop sulla “ Vitalità “ svolto in data 16/17 aprile 2016

GASPARI, P. (2014). La Pedagogia speciale e il dibattito sui “ bisogni educativi speciali “. In P. Gaspari (a cura di), *Pedagogia speciale e “BES“* (pp. 17-52). Roma: Editoriale Anicia s.r.l.

GHEDIN, E. (2009). *Ben-essere Disabili. Un approccio positivo al' inclusione*. Napoli: Liguori Editore.

GHEDIN, E. e SANTI, M. (ottobre 2012). Valutare l' impegno verso l' inclusione: un Repertorio multidimensionale. *Giornale Italiano della Ricerca Educativa*, anno V, numero speciale, 99-111.

GOUSSOT, A. (2014). Per una critica pedagogica della ragione differenzialistica tra “ bisogni educativi speciali “ e processi inclusivi. In P. Gaspari (a cura di), *Pedagogia speciale e “ BES “* ( pp. 151-192). Roma: Editoriale Anicia s.r.l.

HEIDEGGER, E. (1927). *Sein und Zeit*, Halle. Trad. it. Essere e tempo. Milano: Arnoldo Mondadori Editore.

MORTARI, L. (2006). *La pratica dell'aver cura*. Milano: Bruno Mondadori.

OMS (2008). *ICF-CY, Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute, Versione per bambini e adolescenti*. Gardolo (TN): Erikson.

ORLANDO, D. C. (1997). *La metodologia della ricerca pedagogica*, Editrice La Scuola.

PALMIERI, C. (2003). *La cura educativa. Riflessioni ed esperienze tra le pieghe dell'educare*. Milano: FrancoAngeli.

PAVONE, M. (2010). *Dall'esclusione all'inclusione*. Milano: Mondadori Università.

SELIGMAN, M. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press. Trad. it. La costruzione della felicità. Milano: Fabbri editori.

TORO, R.-BENATTI, G.-FRANCESCHIELLO, N. (1997). *L'alfabeto della vita. Poetica della Biodanza*. Padova: Scuola di Biodanza Rolando Toro.

TORO, R. A. (2012). *Teoria della Biodanza*. Città di Castello: Edizioni Nuova Prhomos.

ZAPPATERRA, T. (2014). I Bisogni Educativi Speciali e la scuola. Il Deficit di Attenzione/ Iperattività e i Disturbi Specifici di Apprendimento. . In P. Gaspari ( a cura di ), *Pedagogia speciale e “ BES “* (pp. 193-215). Roma: Editoriale Anicia s.r.l.

## **SITOGRAFIA**

[http://www.educare.it/Handicap/la\\_classificazione\\_icf.htm](http://www.educare.it/Handicap/la_classificazione_icf.htm)

<http://www.corinnadagliana.it/news/%e2%80%9cmattinata-fiorentina%e2%80%9d-%e2%80%a6-il-giorno-dopo-la-giornata-internazionale-della-felicit%c3%a0/>

<http://www.unric.org/it/attualita/29462-la-ricerca-della-felicit%C3%A0-un-obiettivo-umano-fondamentale>

<http://www.biodanzacentrogaja.com> (atti dei Forum Internazionali di Biodanza sociale e clinica vol.1-2-3-4)

