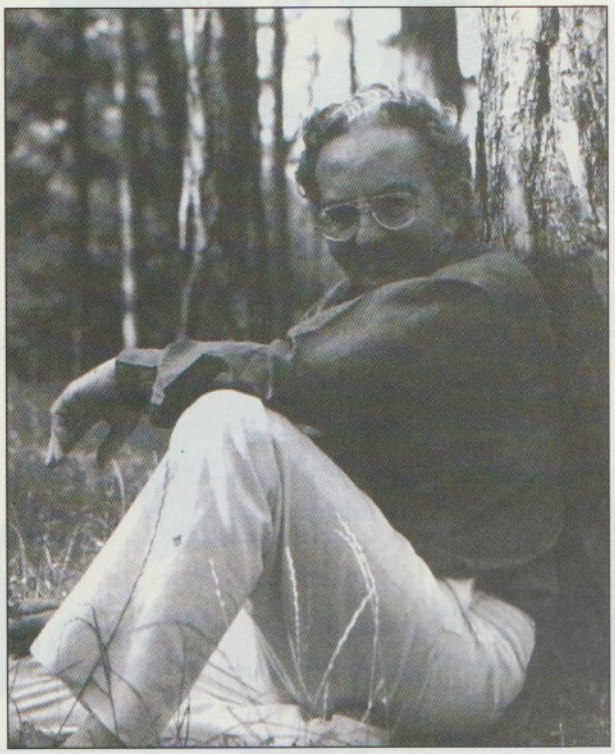

Foto di Italo Bertolasi

*La forza che ci conduce*
*è la stessa che incendia il sole,*
*che anima le maree*
*che fa fiorire i ciliegi.*

*La forza che ci muove*
*è la stessa che fa vibrare il seme*
*e il suo messaggio di vita immemore.*

*La danza genera il destino*
*seguendo le medesime leggi*
*del fiore sospinto dalla brezza.*

*Nel girasole dell'Armonia*
*tutti siamo Uno.*

**Rolando Toro**

# BIODANZA: una sociologia della Felicità

*Articolo scritto in esclusiva per Psiconews (anno 1°-num. 03-marzo 1996-S.Paolo/Brasile) da Rolando Toro Araneda, l'ideatore del sistema Biodanza.*
Traduzione: *Alessandro Scarienzi*

Una forma di ecologia umana basata su una percezione della vita come esperienza suprema

Biodanza è un sistema di integrazione e sviluppo dei potenziali umani attraverso la danza, la musica e situazioni di incontro in gruppo.
"Integrazione" significa coerenza e unità all'interno delle differenti funzioni organiche e psichiche. L'uomo contemporaneo è dissociato a livello motorio, emozionale e organico: mentre sente una cosa, ne pensa un'altra e ne realizza una ancora differente. La sua esistenza non è più autentica, è frammentata. Questa situazione lo conduce alla depressione, allo stress e alla distruttività.
"Sviluppo dei potenziali umani" significa semplicemente permettere una espressione genetica delle nostre immense capacità affettive e intellettuali. La Biodanza stimola, attraverso la musica e situazioni di incontro in gruppo, tanto l'integrazione quanto lo sviluppo dei potenziali innati dell'individuo. Una definizione più globale potrebbe essere: Biodanza è una poetica dell'incontro umano che permette l'espressione dell'identità e il piacere di vivere. Gli esercizi di Biodanza sono organizzati a partire da un Modello Teorico basato sulle Scienze della Vita: Biologia, Antropologia, Psicologia e Sociologia. Il paradigma filosofico fondamentale della Biodanza è il Principio Biocentrico: l'intero universo, compresi gli esseri umani, è organizzato in funzione della Vita. All'interno di questa concezione si vuole recuperare il senso della sacralità della vita. Se la nostra cultura ha scelto dei valori che conducono alla distruzione e alla morte, la Biodanza propone una cultura per la Vita, una nuova visione del mondo e dell'esistenza. In questo senso possiamo dire che la Biodanza non è soltanto una forma piacevole di liberazione e di salute; la sua azione costituisce una forma di ecologia umana basata su una percezione della vita come esperienza suprema.

## CONCETTI STRUTTURALI DELLA BIODANZA
## INTEGRAZIONE DEL CORPO NEL PROCESSO DI TRASFORMAZIONE

Tutto il processo di trasformazione deve coinvolgere il corpo ai suoi diversi livelli: neurologico, endocrino, immunologico ed emozionale. Il concetto tradizionale che sia sufficiente tornare coscienti dei propri conflitti dell'inconscio per curare i disagi psicologici, oggigiorno è stata abbandonata in quanto si è dimostrato che si trattava di una ipotesi falsa. L'essere umano è una totalità e tutte le terapie che escludono la corporeità sono dissociative.

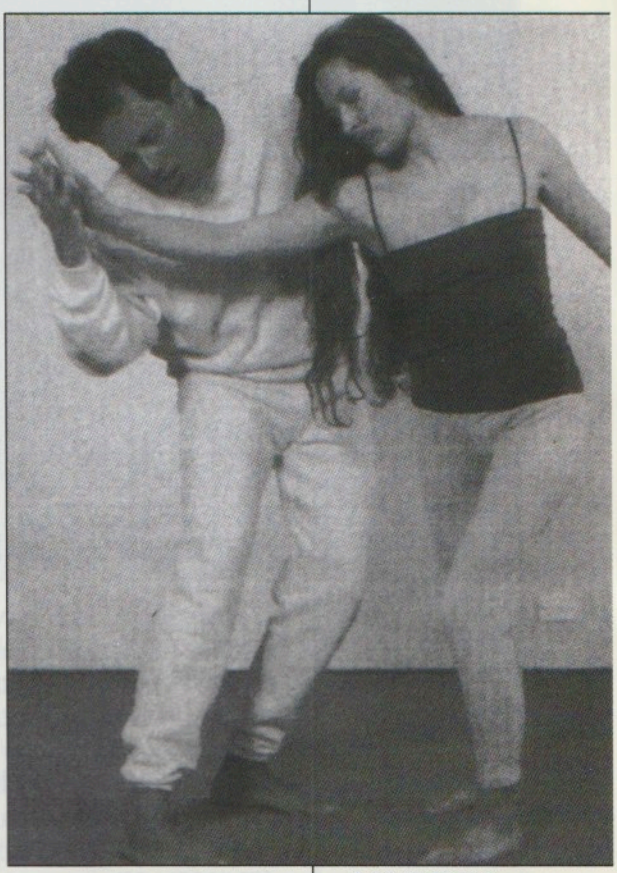

Foto di José Rodrigues

## IL GRUPPO

Il gruppo è essenziale nel processo di trasformazione perché induce nuove forme di comunicazione e di vincolo affettivo. Il gruppo è una matrice della

*Non basta ottenere il benessere, è necessario avere accesso alla felicità*

rinascita nel quale ciascun partecipante incontra il contenitore affettivo e il permesso per il proprio cambiamento. Durante un secolo di psicoterapia si è concentrato l'interesse nell'individuo come essere isolato; oggi sappiamo che non esiste la possibilità di una evoluzione solitaria. Martin Buber, Pichon Rivière, James Hillmann e Kenneth J. Gergen hanno cominciato la ricerca sull'uomo come essere relazionale. E' la nascita dell'uomo ecologico. La presenza del simile modifica il funzionamento delle persone in tutti i loro livelli organici ed esistenziali.

Foto di Monica Turco

## LA PRIORITA' DELLA VIVENCIA

L'emozione e la "vivencia" rappresentano il principio regolatore delle funzioni neurovegetative, intensificandole o moderando la loro attività. Le emozioni regolano e sono al tempo stesso regolate dal sistema limbico-ipotalamico, attualmente chiamato Sistema Integratore Adattativo Limbico-Ipotalamico (SIALH). L'integrazione dei sistemi è sinonimo di cura e salute. Il cervello, il corpo e la mente sono una cosa sola, impensabile separatamente. La mente risiede in ogni cellula del nostro corpo. Le "vivencias" di piacere, entusiasmo, amore, vanno a operare sulla totalità del-l'organismo. In Biodanza, nel processo di integrazione, si dà la priorità alle vivencias, e solo successivamente alla coscienza, e infine al secondo sistema dei segnali del linguaggio.

## LA MUSICA

La musica è lo strumento di mediazione all'interno dell'emozione e del movimento corporeo. La musica è un linguaggio universale accessibile ai bambini e agli adulti di qualunque epoca e paese. La sua influenza va direttamente all'emozione senza passare per i filtri analitici del pensiero. L'identità è permeabile alla musica e per questo si può esprimere attraverso di essa. La musica stimola una danza espressiva, una comunicazione affettiva e la vivencia di se stessi.

## LA CAREZZA E L'EROTISMO

La carezza è uno degli strumenti fondamentali in Biodanza. Le terapie e la medicina tradizionale in genere possiedono un'alta tecnologia e una semantica sofisticata, ma una completa mancanza di affetto. La carezza induce trasformazioni a livello organico e esistenziale. La carezza risveglia la fonte del desiderio e aiuta ad esprimere l'identità. Le motivazioni esistenziali si arricchiscono attraverso la forza dell'eros, dell'amore. Lo sviluppo dell'erotismo è essenziale nel processo di cambiamento della persona.

## IL CAMBIAMENTO DELLO STILE DI VITA

L'obbiettivo finale della Biodanza è il produrre modificazioni stabili dello stile di vita ed elevare la qualità della no-

stra vita. Il concetto di "rinascita" in Biodanza implica un rinnovamento esistenziale. Dove voglio vivere? Con chi voglio vivere?
Quali compiti desidero svolgere nella mia vita? La Biodanza stimola il coraggio per arrivare a realizzare gli obbiettivi interiori.
Le trasformazioni transitorie indotte da sessioni isolate di Biodanza non sono sufficienti per produrre il processo di integrazione e l'espressione dei potenziali. Non basta ottenere il benessere, è necessario avere accesso alla felicità.

## VERSO UNA SOCIOLOGIA DELLA FELICITA'

La Psicoterapia ha fallito dal punto di vista del comportamento globale del genere umano, nonostante abbia conseguito successi nel trattamento individuale. Durante questo secolo sono però dilagate la perversione e la distruttività. La Psicoterapia ha infatti concentrato i suoi obbiettivi sull'individuo e non sui nostri processi psicotici a livello di società.
La paranoia dei capi di stato, la mancanza assoluta di amore per il popolo nei politici, il nazionalismo, i preconcetti religiosi, il razzismo e le ideologie totalitarie, e altri fattori ancora, faranno precipitare l'umanità in guerre crudeli, nella ingiustizia economica e nel deterioramento etico dell'umanità. La concezione industrial-militare, il consumismo, l'usura capitalista, la demenza dei totalitarismi sono diverse forme di patologia sociale che ci condurranno a una progressiva degradazione sociale.
Le relazioni d'affetto tra uomo e donna sono in profonda crisi. E' necessario che gli uomini prendano contatto con la loro mascolinità profonda, altrettanto le donne con la loro femminilità, come forza coesiva e trascendente della vita. La necessità più urgente dell'umanità è lo sviluppare il potenziale affettivo tanto a livello individuale quanto collettivamente. Il nostro comportamento è in parte dominato da rappresentazioni interiori di carattere oscuro.
Le rappresentazioni interiori sul sesso opposto, sull'amore e sulla propria identità sessuale non si modificano mediante la coscienza; l'unico strumento di modificazione di tali rappresentazioni interiori è quello dell'esperienza vissuta qui e ora. Questo è un processo di integrazione quantica di energia che si produce durante la "vivencia" di incontro.
Le danze e le cerimonie di incontro risvegliano vivencias dimenticate relazionate con l'estasi e la felicità. Come creare le condizioni sociali ed emozionali che facilitino la felicità? La nostra cultura genera benessere, ma felicità mai. La nostra cultura è essenzialmente basata su di un equivoco; il suo risultato finale è la solitudine, la depressione e la distruttività. Come trasformare i valori che la nostra società porta avanti senza una trasformazione delle persone?
Abbiamo la necessità di creare una poetica delle relazioni umane, una nuova percezione della vita, un accesso all'esperienza paradisiaca, un senso di allegrezza, una musica della convivenza. L'espansione della Biodanza in

*E' necessario che gli uomini prendano contatto con la loro mascolinità profonda, altrettanto le donne con la loro femminilità, come forza coesiva e trascendente della vita*

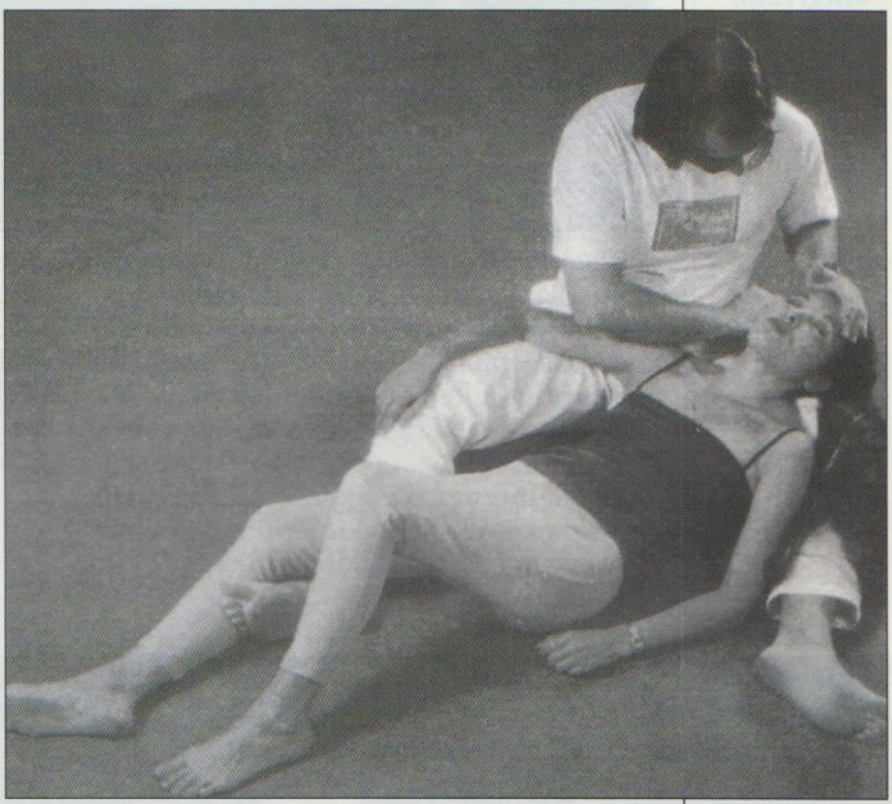

Foto di Paolo Castaldi

*Abbiamo la necessità di creare una poetica delle relazioni umane, una nuova percezione della vita, un accesso all'esperienza paradisiaca, un senso di allegrezza, una musica della convivenza*

Foto di Monica Turco

tutto il mondo con un impressionante vigore si deve al fatto di puntare sulle necessità più profonde di questa epoca di crisi morale e culturale.

Di cosa ha bisogno una persona per essere felice?

Riportiamo qui di seguito una lista delle aspirazioni umane ottenuta mediante una ricerca fatta su un campione di 600 persone:

salute, alimenti, energia;
affetto, amore, comprensione, piacere, amicizia, solidarietà, tenerezza;
creatività, lavoro, casa, libertà di espressione;
trascendenza, apertura all'estasi, visione della totalità, espansione della coscienza.

Osservando questa lista di necessità possiamo scoprire che esse corrispondono alle cinque Linee di Vivencia su cui la Biodanza lavora per sviluppare il Potenziale Umano.

La felicità è contagiosa. Una persona felice può influire sulla felicità di molte altre. La felicità è un processo di maturazione. Ciascuna persona può sviluppare i suoi potenziali di felicità e raggiungerne stati ogni volta più raffinati e intensi. Noi abbiamo bisogno della nostra felicità personale come anche della felicità degli altri. Lo sviluppo della Biodanza nel mondo può cambiare il senso della vita intesa come sacrificio, in un nuovo ordine pieno di bellezza, di amore e di manifestazione della nostra divinità. ◆

Foto di Tiziana Coda Zabet