

Pensare positivo e sperimentare emozioni positive fa bene!

Ecco perché la Biodanza può essere un grande aiuto per chiunque nella vita di tutti i giorni e perché essa produce effetti significativi anche in persone affette da varie patologie

Cristina Vannini

Insegnante titolare e didatta di Biodanza

Ricercatrice in Fisica dell'Istituto Nazionale di Fisica Nucleare, sezione di Pisa

Sebbene ci sia un consenso sempre crescente sul fatto che vivere a lungo in una situazione di ansia, angoscia, insoddisfazione in ambito lavorativo o familiare o isolamento sociale, possa causare seri danni non solo alla nostra psiche ma anche al nostro corpo (Malattie Psicosomatiche), poco si conosce sulle eventuali conseguenze di una prolungata esposizione ad una situazione opposta, cioè serenità, gioia, soddisfazione, percezione positiva di se e del mondo circostante, rapporti sociali gratificanti etc.

Anche se ancora non completamente esaurienti, esistono comunque degli studi scientifici sugli effetti del Pensiero Positivo e delle Emozioni Positive. Tali studi indicano che persone con un atteggiamento positivo verso la vita, inclini all'ottimismo, con rapporti familiari e amicali ricchi e gratificanti e una forte motivazione alla vita, non solo hanno più risorse fisiche, intellettive e sociali, ma sono anche caratterizzate da una maggiore resilienza (capacità di sopravvivere ed adattarsi ad esperienze traumatiche negative), maggiore capacità di trovare in tali eventi aspetti positivi (benefit finding), una minore morbilità (probabilità di ammalarsi, da cui si può dedurre un aspetto di prevenzione), miglior recupero funzionale di disturbi già in atto, percezione di una migliore qualità della vita, e, in caso di gravi malattie invalidanti, anche una minore mortalità.

E' quindi logico pensare che sia proprio quello stato di benessere psichico e sociale a produrre un maggior benessere fisico e una più alta qualità della vita e quindi concludere che, se è vero che stare un disagio psichico frequente e duraturo fa *ammalare*, possiamo supporre che il contrario possa veramente migliorare lo stato di benessere delle persone!

Tutto questo Rolando Toro lo aveva intuito da lungo tempo e infatti la sua creatura, la Biodanza, mira a sviluppare nelle persone proprio quelle qualità che le porteranno ad avere un atteggiamento più positivo verso la vita, a coltivare relazioni ricche e durature, a trovare una motivazione forte per vivere sviluppando i propri talenti e trovando il proprio posto nel mondo.

La Biodanza infatti, facilitando il crearsi di un ambiente affettivo e non giudicante nel gruppo di lavoro, aiuta a ridurre l'ansia sociale, cioè la paura di non essere accettati, il timore di esprimere le proprie idee ed emozioni, di non essere all'altezza delle situazioni; migliora la percezione dell'altro sviluppando la capacità empatica di dialogare attraverso l'espressività corporea e non verbale, migliora la percezione e la conoscenza di se attraverso esercizi di profonda connessione con il proprio sentire; aiuta a scoprire o riscoprire talenti e potenzialità mai utilizzate o represses in un processo di rinforzo dell'identità che fortifica l'autostima e la fiducia in se stessi. Tutto questo porta ad uno stato di rilassamento che permette un atteggiamento di apertura e fiducia verso il mondo, un atteggiamento più positivo verso la vita e verso se stessi, un miglioramento delle abilità sociali e alla fine produce ad una migliore qualità della vita.

A conferma di quanto detto possiamo citare lo studio (Efficacia sulla salute di un corso annuale di Biodanza: uno studio empirico, Psicologia della Salute n.1/2015) sugli effetti di Biodanza su un gruppo di circa 100 persone che ha rilevato un miglioramento del Benessere Psicologico, una diminuzione dei livelli di Stress e minori livelli di Alessitimia (la capacità di riconoscere e gestire le emozioni). Ma più ancora possiamo guardare agli effetti terapeutici che questa metodologia ha quando applicata a persone affette da particolari patologie.

Fin dal suo inizio Biodanza è stata applicata in ambiti clinici, è stata infatti da prima sviluppata provandola su pazienti psichiatrici dell'ospedale di Santiago del Cile dove Rolando Toro lavorava in qualità di psicologo. Nel tempo essa è stata applicata alle molte patologie fra le quali Salute Mentale, Disabilità motoria e/o psicologica, Malattie Psicosomatiche, Problemi Neurologici (Alzheimer, Parkinson, Demenza Senile) Disturbi dell'alimentazione e gastrointestinali, Recupero da malattie oncologiche, da tossicodipendenze, Riabilitazione motoria, Ipertensione Arteriosa sistemica, Cardiopatie ed altre.

Come esempio riporterò qui di seguito i risultati ottenuti in due esperienze su due diverse patologie: un corso di Biodanza con persone con grave disabilità psichica ed uno con persone affette da Morbo di Parkinson.

1) *Valutazioni sugli effetti terapeutici della Biodanza nell'ambito della salute mentale.*

Corso di Biodanza tenuto dall'operatrice Laura del Conte e monitorato dal Dott. Mario Betti, responsabile dell'Unità Funzionale di Salute Mentale per adulti dell'USL 2 di Lucca, Zona Valle del Serchio .

In uno studio osservazionale durato due anni su un gruppo di 22 soggetti sono stati rilevati i seguenti effetti positivi: si riducono in maniera significativa i sintomi depressivi, disturbi del comportamento psicopatologici quali propositi autolesivi, abuso di sostanze, allucinazioni e deliri, i comportamenti aggressivi distruttivi e agitati, sintomi psichici quali disturbi ossessivo-compulsivi, insonnia, ansia e fobie, fenomeni isterici, si osserva una riduzione dell'incompetenza sociale, si riducono le difficoltà di relazione e si registra una più adeguata integrazione nel contesto sociale.

2) *Effetti della Biodanza sulla funzionalità dei Parkinsoniani.*

Corso di Biodanza tenuto dall'operatrice Cristina Vannini e monitorato da un'equipe di medici coordinata dal Dott. Paolo Bongioanni (video <https://www.youtube.com/watch?v=Y-wJtOZxZxs> articolo www.ilcerchiodellavita.it/Articoli/PisaMedicaRed.pdf).

In uno studio osservazionale durato sei mesi su un gruppo 15 soggetti sono stati rilevati i seguenti risultati: da un punto di vista motorio gli allievi hanno riportato significativi miglioramenti nella funzionalità motoria e nelle attività della vita quotidiana, si sono ridotti disturbi motori quali instabilità deambulatoria, rigidità somatica e tremore, si è osservato un incremento dell'iniziativa deambulatoria, della velocità del passo e della cadenza, una riduzione della gravità del fenomeno del freezing, si è osservato un discreto recupero dell'espressività del volto. Sul piano psicologico si è osservato che in oltre il 90% dei pazienti sono migliorati l'umore e l'equilibrio emotivo, è migliorata la consapevolezza corporea, c'è stata una netta riduzione dei sintomi depressivi.

In entrambi i casi si è registrato un miglioramento globale della qualità della vita dei pazienti.