

## SFIDE CONTEMPORANEE: LA GIOIA

Moreyba Santana Rodríguez

Quando mi è stata offerta la possibilità di tenere questa conferenza sulle attuali sfide che stiamo affrontando e su come Biodanza possa far parte di un cambiamento sociale, la prima idea che mi è venuta in mente è stata la GIOIA DI VIVERE. In primo luogo, perché è un argomento al quale, in un modo o nell'altro, sono stata vincolata per tutta la vita (professionalmente, tra le altre cose), e in secondo luogo, perché mi sembra fondamentale che possiamo mantenere o recuperare questa gioia in questi momenti e nei tempi a venire.

E non potrei iniziare un discorso sulla gioia senza iniziare a parlare della tristezza, perché se è una sfida connettersi con la nostra gioia di vivere, un'altra sfida non da meno è imparare di nuovo a vivere la nostra tristezza.

Alcune ricerche mostrano che gran parte delle persone giudichiamo noi stessi per avere emozioni che consideriamo "cattive" e ci permettiamo solo quelle che consideriamo legittime.

La tristezza, la rabbia, la paura, il dolore non hanno posto nel nostro vivere quotidiano e tuttavia sono lì. Ed è del tutto normale e valido che lo siano. Stiamo vivendo un momento di perdite: di persone vicine, di lavoro, di sicurezza, di libertà, di certezze, di contatto, ... Negare a noi stessi queste emozioni e non cercare il modo più appropriato per esprimerle, può contribuire al loro rafforzamento o che si esprimano in modo malsano. In questi

momenti è importante darci il permesso di sentire, e anche di cercare il contenimento affettivo di persone significative, quelle capaci di trasformare le parole in abbracci.

E tornando alla gioia di vivere, è un tema molto presente in Biodanza ed è collegato all'integrazione tra pensiero-emozione-azione. Può sorgere quando esiste un'espressione coerente, non stati forzati. E in questo senso, voglio ricordare un concetto fondamentale in Biodanza che è "progressività" (dentro e fuori le sessioni).

1

Biodanza 10/10 Sfide Contemporanee Moreyba Santana Può darsi che in questi tempi l'emozione prevalente non sia la gioia, né che le esperienze

maggioritarie siano di benessere, ma è importante concederci del tempo affinché, a poco a poco, questo cambi. Può anche accadere che la prossima volta che incontriamo qualcuno abbiamo paura di abbracciarci, che il corpo senta tensione o che il nostro abbraccio effusivo venga respinto dall'altra persona ed è essenziale rispettare la progressività.

In questo senso, c'è una citazione di Rolando Toro che, a me personalmente, genera grande tranquillità e fiducia, che siamo sulla strada di una trasformazione positiva:

“Credo che l'evoluzione della nostra specie sarà contrassegnata da una modifica essenziale delle strutture che generano sofferenza, per essere sostituite da quelle che generano felicità. Biodanza intende introdurre questa variabile modificando i microsistemi sociali, nel senso di ristabilire il legame originale tra danza, incontro e felicità, movimento-gioia, movimento-amore. Se siamo nello spirito della vita, possiamo essere certi che la felicità è una condizione intrinseca dell'esistenza (...)”

Ed è difficile definire la "gioia di vivere" come concetto, ma quelli di noi che facciamo Biodanza, probabilmente l'abbiamo sentita in una o in molte occasioni. Potremmo dire che, più che uno stato di euforia, è una gioia serena, una sensazione di armonizzazione, che ha a che fare con una percezione cenestesica (sensazione diffusa che percepiamo dei nostri organi interni e che fornisce una conoscenza più o meno consapevole dello stato generale del proprio corpo). E questo ci collega al concetto, proposto da Rolando Toro, dell'Inconscio Vitale, cioè lo "psichismo" delle nostre cellule, che crea regolarità e tende a mantenere funzioni stabili.

Tra i modi in cui propone di accedere all'Inconscio Vitale e quindi di poter modificare l'umore endogeno, il benessere cenestesico e la salute in generale, vi sono alcuni che, anche in questi giorni di confino, possiamo mettere in pratica. Eccone alcuni, con alcuni esempi personali (non dell'autore): - Vincolo con la natura: osservare le nuvole e i cambi di colore del cielo durante il giorno,

prendersi cura delle piante, far germinare dei semi, ecc. - Carezze ed erotismo: massaggio dei piedi, ecc. - Alimentazione: cucinare y mangiare cibi sani e deliziosi, ecc. - Giochi, buonumore e risate: in questa sezione mi soffermerò un po' di più per spiegarlo

in modo più dettagliato.

2

Biodanza 10/10 Sfide Contemporanee Moreyba Santana Dalla psicologia, le indagini di García Larrauri e del suo team propongono un modello di

Senso dell'Umorismo con una visione più ampia di ciò che colloquialmente potrebbe essere associato a "una persona con umorismo".

Un sano senso dell'umorismo può essere uno strumento prezioso di autoprotezione per affrontare efficacemente lo stress. È composto da quattro dimensioni correlate, che si rafforzano a vicenda e che possono essere possedute a diversi livelli.

## Modello del Senso dell'Umore (García Larrauri, 2006)

Qui di seguito, vengono descritte le 4 dimensioni, proponendo alcune linee guida per sviluppare o rafforzare ognuna di loro:

1. Creazione o generazione dell'umore: insieme di strategie per percepire le relazioni in modo insolito e comunicarle in modo tale da provocare risate o sorrisi negli altri.

- Incoraggiare l'ingegnosità e la creatività nella vita quotidiana.
- Generare situazioni divertenti e condividerle.

2. Apprezzamento dell'umorismo e godimento della vita: insieme di strategie per prendere la vita sul serio ma con "tocchi d'umorismo", pensare positivo, apprezzare e godere dell'umorismo generato dagli altri, ridere di se stessi e godere delle situazioni quotidiane.

- Leggere fumetti, guardare film umoristici.
- Evocare ricordi piacevoli

I. Creazione  
dell'Umorismo  
morismo

III. Gestione ottimistica dei  
Problemi

III. Gestione ottimistica dei  
Problemi

IV. Relazioni Positive

II. Apprezzamento  
dell'Umorismo

Dimensioni del Senso

Biodanza 10/10 Sfide Contemporanee Moreyba Santana 3. Gestione ottimistica dei problemi: insieme di strategie per affrontare fallimenti,

difficoltà o contrattempi senza sprofondare, mantenendo l'ottimismo nonostante le

preoccupazioni e trovando soluzioni umoristiche alle situazioni negative - Relativizzare i piccoli problemi quotidiani. - Vedere gli errori come opportunità di apprendimento, per esempio Thomas Edison, che

dopo numerosi tentativi falliti di inventare la lampadina disse: "Non ho fattito, ho solo scoperto 999 modi di come non fare una lampadina".

4. Creazione di relazioni positive: insieme di strategie per relazionarsi e comunicare in modo efficace attraverso l'umorismo.

- Uso di un linguaggio positivo: espressioni affermative. -  
Lodare ciò che viene fatto bene. - Importanza della qualifica.

La psicologia positiva, con Martin Seligman come rappresentante principale, focalizza la sua attenzione sugli aspetti luminosi dell'essere umano. Dall'Istituto di Ricerca Happiness è stata recentemente avviata una ricerca chiamata "Happiness in the Age of Coronavirus" (Felicità nell'era del Coronavirus) che è uno studio longitudinale il cui obiettivo è esplorare l'impatto della pandemia sul benessere umano e sulle azioni da fare per mitigare gli effetti negativi sulla nostra salute mentale<sup>1</sup>.

La metodologia consiste nel realizzare ripetutamente questionari online in cui vengono poste domande sulla frequenza dei vari stati emotivi e sulle diverse azioni svolte nella vita quotidiana.

Un aspetto che vorrei sottolineare è che, tra le azioni, l'unica che coinvolge il corpo è "Quanto spesso hai eseguito un esercizio fisico moderato o intenso?", Ma in nessun momento si chiede se hai ballato o ascoltato musica.

E vorrei citare di nuovo Rolando Toro per evidenziare l'importanza della connessione tra questi due aspetti fondamentali, danza-gioia:

<sup>1</sup> Para formar parte de la muestra de estudio, se puede acceder mediante el siguiente enlace:  
<https://www.surveymonkey.de/r/ZNLWM52>

4

Biodanza 10/10 Sfide Contemporanee Moreyba Santana "La danza è l'espressione della nostra legittima gioia di vivere. Ogni persona,

magari senza tanto rendersene conto, sta `danzando la sua vita'."

E come propone Rolando, "un miglioramento è impossibile se non è incorporato nel corpo", essendo la danza il modo diretto di accedere alla nostra identità. E riprendendo le basi del modello teorico di Biodanza, come ha osservato nelle sue prime esperienze, le musiche stimolanti, con ritmi allegri, aumentano il giudizio sulla realtà ed elevano l'umore endogeno. Quindi qui vi ricordo l'importanza di qualcosa che, attraverso Biodanza, abbiamo sperimentato così tante volte, l'uso delle musiche e delle danze per modificare il nostro stato interno.

Le Neuroscienze ci mostrano che il movimento non è solo il momento finale di un processo, ma che è strettamente legato all'elaborazione della realtà, attraverso l'unione movimento / percezione / cognizione / emozione.

Di seguito, voglio citare, senza soffermarmi troppo, le ricerche di Namburi (2015) in cui è stato scoperto che i circuiti cerebrali che controllano le esperienze positive e negative sono collegati e possono annullarsi a vicenda. In questo modo, le attività piacevoli, oltre ad essere positive in se stesse, rafforzeranno i percorsi neurali legati alle esperienze positive, e questo consentirà loro di funzionare più rapidamente e automatizzare la loro attivazione, inibendo così l'azione dei circuiti di dolore.

Ho iniziato a parlare della "gioia di vivere" legata all'Inconscio Vitale, eppure le proposte che condivido derivano da una decisione cosciente di fare qualcosa per modificarlo, quindi propongo la riflessione: come si collega il conscio all'inconscio?

E mi vengono in mente quei momenti che forse abbiamo vissuto (o che qualcuno ci ha raccontato) in cui ci sentiamo male e non vogliamo andare al gruppo settimanale di Biodanza. In quel momento, la scelta finale di andare a partecipare dipende in gran parte da una decisione consapevole, ma gli effetti che si verificano accadono principalmente a livello dell'inconscio e finiamo per pensare / sentire "meno male che sono venuto/a!".

vita quotidiana. Spetta ad ognuno cercare strumenti, situazioni, persone e momenti che ci stimolino a gustarci e goderci la vita in tutte le sue possibilità. In questi giorni, e in quelli che verranno, scegliere la gioia è una decisione che, molte volte, passa attraverso la coscienza e richiede un'intenzione. Tuttavia, il suo effetto raggiunge gli strati più profondi dell'inconscio, stabilendosi nelle nostre cellule e modellando ciò che, anche senza saperlo, ci rende ciò che siamo veramente.

E finisco citando Rolando Toro, accompagnato da una vignetta di Liniers, che contiene ciò che ho cercato di esporre durante questa conferenza:

“Imparare a goderti tutti i piccoli e grandi piaceri  
che la vita fornisce è l'apprendimento più importante”



Com'è andata la tua giornata?

*Affascinante.*

Per qualsiasi commento, il mio contatto è il seguente:

Moreyba Santana Rodríguez ([moreyba@gmail.com](mailto:moreyba@gmail.com))