

SALUTE - 10/10 SFIDE CONTEMPORANEE - BIODANZA

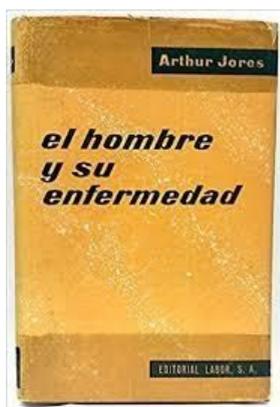
GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA BIODANZA-19/4/2020

di Lucia Helena Ramos

Attualmente viviamo in una situazione di crisi sociale stabilita dall'epidemia del nuovo coronavirus, che rende opportuno il tema della salute nelle conferenze di Biodanza. Vi presento una breve descrizione dei seguenti punti che affronteremo qui: le prime esperienze di Rolando Toro nella salute mentale; la proposta di umanizzare la medicina; concetti e linee guida sulla salute secondo Biodanza; Contesto attuale dell'epidemia del nuovo coronavirus e Biodanza in questo contesto di epidemia e post-epidemia.

Vorrei sottolineare l'esperienza di Rolando Toro nel Dipartimento di Antropologia Medica dell'Università del Cile, comprendendo che è necessaria per la nostra comprensione dei primi costrutti di Biodanza. In quell'occasione, a metà del 1965, Rolando Toro lavorava nel trattamento delle persone con disturbi mentali e fu in grado di ripensare nuove forme di assistenza medica. Le critiche alla medicina tradizionale si riferivano al concetto di salute come l'assenza di malattia, la preoccupazione per il sintomo molto più che per ciò che porta alla malattia, così come la relazione di distanza tra il medico e il paziente. Allo stesso tempo, tali insoddisfazioni, presentate anche da intellettuali e medici in diverse aree di conoscenza, hanno dato origine a un nuovo pensiero sulla salute e anche alla visione psicosomatica della malattia. Di fronte al quadro della malattia, questi nuovi paradigmi hanno affermato che non solo il corpo si ammala ma che dovrebbero essere considerati anche gli aspetti psicologici, mentali e contestuali. Il Dipartimento di Antropologia Medica mirava a far emergere strumenti terapeutici per l'umanizzazione della Medicina. In quell'occasione, Rolando Toro ha potuto introdurre la musica nelle prime esperienze con pazienti con malattie mentali, studiando i suoi effetti sul comportamento e nell'espressione delle emozioni, nonché gli aspetti psicofisici del trattamento e della diagnosi della malattia.

D'altro canto, gli studi del medico tedesco Arthur Jores, nel libro *El hombre y su enfermedad*, (Barcellona: edizioni Labor, 1961) - (in Italia *L'Uomo Malato* Edizioni Giunti-Barbera, 1971)



apportano importanti contributi alla concezione della salute di Rolando Toro. Jores ha identificato alcuni tipi di malattie che hanno colpito l'uomo e gli animali, e altri che hanno interessato esclusivamente l'uomo, e li ha concettualizzati come "malattie della civiltà". Questo riferimento porta nei suoi significati l'idea che la società crea malattie. Per Rolando Toro, i valori sociali sono malati, è necessario trasformare i valori anti-vita in valori per il bene della vita. È necessario trasformare le strutture educative che rafforzano la patologia della società quando stimola valori competitivi, individualistici, forme totalitarie di potere nelle istituzioni e ideologie di dominio. Comprende che è necessario stimolare emozioni salutari tra le persone, in modo che le relazioni sociali siano basate sul rispetto delle differenze, potenziando i sentimenti nutritivi di appartenenza ed inclusione.

Anche gli studi del medico psichiatra Lopez Ibor sono stati essenziali per la costruzione di una metodologia che mira a ripensare lo stile di vita. Ibor, nei suoi studi, stabilisce una relazione diretta tra lo stile di vita e le malattie delle persone. Il modo in cui la persona fa le sue scelte, il comportamento quotidiano, il lavoro che svolge, le relazioni che mantiene nella vita e la sua storia di vita sono significative per il suo stato di salute.

Il concetto di Salute in Biodanza, oltre agli aspetti sociali ed economici, include aspetti bio-psichici-emotivi e si avvicina, con alcune riserve, al concetto descritto dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) che afferma che la salute è uno "stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non solo l'assenza di disturbi e malattie".

Nella sua metodologia, Biodanza propone di stimolare gli aspetti salutari nelle persone, l'espressione dei potenziali che le rendono più vitali, i sentimenti di piacere e la voglia di vivere, una maggiore capacità di affrontare le sfide ed i cambiamenti, la solidarietà e l'altruismo e l'identificazione con tutto ciò che è vivo.

Rolando Toro considera la musica uno stimolo favorevole all'espressione attraverso il movimento e che rinforza gli stati emotivi. Per Toro, l'emozione che non si esprime si accumula negli organi e genera malattie, quindi condivide le idee dello psicoanalista Wilhelm Reich. Quando il movimento del corpo, tradotto in danza, viene condotto a partire da esperienze integrative, la persona crea condizioni di apprendimento che favoriscono il processo di auto-guarigione. Secondo Toro, solo partendo da un'immagine integrale dell'essere umano possiamo concepire la malattia come un processo di totalità: "la salute è un'espressione dell'ordine cosmico" (Toro, Testo: *Ars Magna*).

Attualmente stiamo affrontando un'epidemia. Il nuovo coronavirus provoca una crisi strutturale nelle nostre vite, nella scienza, nell'organizzazione sociale ed economica dei paesi. La realtà è che presenta uno scenario che rende visibili le nostre debolezze, ci obbliga, in una situazione di emergenza, a ripensare i nostri valori, ad agire rapidamente e creare strategie per combattere la diffusione del virus. Ci troviamo ad affrontare problemi dovuti alla velocità della domanda di assistenza, alla mancanza di personale qualificato, alla necessità di investimenti nella ricerca e nella produzione di test, all'urgenza di creare ospedali da campo e di acquistare attrezzature di prevenzione affinché i professionisti possano agire in sicurezza. Le condizioni per far fronte alla malattia COVID-19 modificano il nostro rapporto con l'altro, la nostra privacy a casa e il rapporto con la collettività.

L'ambientalista Ailton Krenak, brasiliano, scrittore, leader indigeno del gruppo etnico Krenaki, critica il modo in cui viviamo attualmente gli umani. Nel suo libro *Idee per rimandare la fine del mondo* (originale San Paolo: Companhia das Letras, 2019 – In pubblicazione in italiano Aboca Edizioni a partire da luglio 2020), che ha avuto grandi ripercussioni sui media, afferma che viviamo senza connessione con la natura, creiamo esigenze di consumo eccessive, eliminiamo le foreste, inquiniamo i fiumi e scegliamo di perdere la libertà quando creiamo baraccopoli, edifici e città urbane. Per lui siamo isolati da molti anni, poiché non ci sentiamo parte dell'universo.

Considerate le sfide da affrontare attualmente, ritengo sia necessario prestare attenzione ai seguenti aspetti situazionali:

- 1- Le strutture di potere nelle istituzioni mediche erano strutturate in linea con il potere economico e rendevano gerarchiche le azioni dei professionisti della salute, sopravvalutandone alcuni a scapito di altri. Però, l'epidemia porta almeno una riflessione critica sulle relazioni di potere, date le fragili condizioni a cui siamo tutti sottoposti come pazienti, infermieri, tecnici infermieristici e medici. L'esperienza di un medico, ad esempio, in situazioni avverse in cui era un professionista della salute, ed ora è un paziente, può influenzare la decostruzione di tali modelli. In alcuni racconti possiamo vedere che ci sono in atto cambiamenti nei valori.
- 2- Gli eroi sono le persone comuni: gli infermieri, i tecnici infermieristici, i raccoglitori di spazzatura, i fattorini che ti portano la spesa a casa.

- 3- Il paradosso di essere in isolamento e di essere solidali. L'isolamento è una misura preventiva contro la diffusione del virus e per contribuire alla riorganizzazione delle disponibilità dei letti degli ospedali in tutto il mondo. Crea strategie di assistenza sanitaria pubblica d'emergenza. In questo senso, fa riflettere le persone sulla salute di tutti. La solidarietà diventa un atteggiamento nei confronti della malattia. Siamo isolati nelle nostre case, ma ci preoccupiamo della salute emotiva di tutti. È possibile assistere a persone che cantano sul balcone e alle finestre degli appartamenti, celebrando virtualmente i compleanni, creando situazioni di cura, rafforzando il sentimento di complicità e di collettività. Il senso umanitario si presenta nelle condizioni di cura più necessarie verso le persone più fragili e in situazione d'emergenza.

Il Principio Biocentrico ideato da Rolando Toro ribadisce il senso di valorizzazione, di apprezzamento di tutti gli esseri viventi, e che l'essere umano nella sua espressione più naturale preserva la vita ed è affettivamente intelligente.

Per Rolando Toro, la società ha bisogno di cambiare i valori malati e questo è possibile solo se la persona si permette di scoprire i bisogni veramente essenziali. Lui è critico nei confronti delle forme di dominio dei sistemi rigidi, delle forme di discriminazione razziale, economica e sociale. Propone quindi sette poteri di trasformazione attraverso Biodanza:

- 1- Potere della musica
- 2- Potere della danza integrativa
- 3- Potere della vivencia
- 4- Potere della carezza
- 5- Potere della trance
- 6- Potere dell'espansione di coscienza
- 7- Potere del gruppo

In questo percorso lui crede nella persona e offre, attraverso Musica-Movimento-Vivencia, le condizioni per esprimere le emozioni vissute in una situazione di gruppo. Nella proposta di Biodanza, lo sviluppo dell'identità avviene in presenza dell'altro, decostruendo modelli individualistici e potenziando le capacità affettive per costruire relazioni sane, della persona con se stessa, con l'altro e con la totalità. Curare il malato a partire dalle fonti di salute che ha disponibili nelle sue possibilità.

Nel corso delle sue esperienze, offrendo Biodanza come sistema di sviluppo umano, Toro è stato in grado di percepire che l'essere umano tende ad agire in solidarietà, a favore della conservazione della vita. Comprende che l'educazione, le norme e i condizionamenti sociali rendono le persone distanti da ciò che è loro più proprio. Il momento dell'epidemia COVID-19 indica scenari che puntano all'assistenza sanitaria globale e la possibilità di azioni quotidiane che incidono positivamente sulla vita di tutti.

Nel 1965 Rolando Toro fu un visionario nelle sue riflessioni, quando riconobbe l'importanza dei cambiamenti sociali basati su relazioni più sane. Realizza uno strumento terapeutico che include la necessità di cambiamento dello stile di vita e la prevenzione delle malattie. Secondo lui, gli effetti delle *vivencia* in classe di Biodanza sono riportati nella vita di tutti i giorni, per questo usa il termine radicalizzazione della *vivencia*: espandere il movimento del corpo al movimento esistenziale. Vivere coerentemente, in armonia con le condizioni naturali dell'ambiente, le nostre emozioni e di ciò che possiamo fare per vivere in modo sano.

Biodanza, attraverso la *vivencia*, offrirà le condizioni per una rieducazione affettiva, rispettando i processi di distanziamento avvenuti in questo momento di crisi. Nella sua metodologia offre condizioni progressive di strutturazione di esperienze di contatto, di vita in collettività. Le crisi possono portare nuovi modi di dare significato alle nostre vite, recuperando forze vitali e di trasformazione. Colgo l'occasione per lanciare le tre domande esistenziali create da Rolando Toro in modo che rispondendole possiamo aggiornare le nostre azioni di fronte al mondo che vogliamo costruire.

Queste domande sono: **Con chi voglio vivere? Dove voglio vivere? Che cosa voglio fare?**

Voglio concludere ringraziando tutti per aver condiviso questo momento con me, ognuno dalla propria casa, pensando nella nostra società, nei nostri valori, nei nostri sentimenti ed emozioni. GRAZIE

VIVIANA: Grazie mille Lucinha, meraviglioso ascoltarti. Sono molto felice.

Domande e Risposte:

FERNANDINHA: questo autore Krenak che hai citato è un esponente di un gruppo etnico di Medio Rio Doce, nello stato di Minas Gerais. Lui dice che la società ha creato giocattoli come quello che ha reso possibile che andassimo sulla luna però abbiamo tutta una serie di giocattoli tecnologici che non sono finalizzati agli interessi dell'umanità, che sono quelli di sostenerci ed aiutarci reciprocamente. In una citazione che vorrei farvi ma non trovo il libro, comunque riassumo così.. che noi con questi giocattoli cerchiamo di contenere, di delimitare la natura anzichè entrare in relazione con lei e così definiamo delle proprietà e costruiamo dei giocattoli, delle macchine meccaniche sulle quali crediamo di avere controllo, più controllo di quello che abbiamo. Adesso per esempio con questo comando di 'restate in casa!' perchè c'è un virus, è un comando che non possiamo controllare. C'è un virus e non sappiamo di cosa si tratta esattamente ma esiste. Questi giocattoli che la società ha creato ci distruggono, distruggono le nostre foreste, contaminano i nostri fiumi, inquinano l'aria che respiriamo e tutto questo alla fine può distruggere l'umanità.

VIVIANA: Grazie Fernandinha.

(Vorrei aggiungere una nota: nel suo libro "Idee per allontanarsi dalla fine del mondo", Ailton Krenak mette in guardia sulla crescita mondiale di "una grande intolleranza riguardo a chi è ancora in grado di provare il piacere di sentirsi vivo , danzare, cantare " e afferma che senza una profonda trasformazione diventeremo un'umanità di" zombi ". Questa trasformazione la può portare Biodanza © ndr)

VIVIANA: Qui nella chat vedo un milione di ringraziamenti per Lucinha per la sua conferenza chiara, luminosa, che ci da la possibilità di pensare a un futuro possibile e positivo. Non ci sono altre domande ma una richiesta:

Quando parli del potere della trasgressione vorrei che spiegassi un po' di più di questo potere della trasgressione, della musica, della danza, della carezza.. parlane ancora un po'

LUCINHA: La verità è che la Biodanza veramente propone una trasgressione. E come la propone? In forma trasversale perchè propone una realtà che va contro tutti i modelli anti vita. Trasgredire è uscire dai mandati, uscire dagli schemi corporali, del non sentire il piacere, uscire dagli schemi di produzione di consumo, consumare molto, lavorare molto come un dirigente o anche una donna manager che fa tre lavori insieme perchè questo dà piacere, da soddisfazione, perchè risponde all'immagine che la società propone. Quindi trasgredire è salire dagli schemi di manipolazione e di oppressione, per me è così. Quando la gente danza ricostruisce i suoi valori che vanno in risonanza con le emozioni, questa è trasgressione. E' un fare qualcosa che sembra molto comune nella società ma per quella persona lei sta in connessione con quello che lei sente e che lei esprime. Quindi trasgredire è sentirsi autonomi, avere autenticità, integrare quello che uno pensa e sente con quello che esprime e fa. Trasgredire è non lasciarsi prendere dalle strutture odierne dell' educazione, dei valori della società ecc.

VIVIANA: Grazie. Un'altra domanda di Aneli è di parlare un po' di più della tua opinione per il periodo Post-Covid, soprattutto in merito al contatto, perchè lei sente che c'è molta paura su ciò che succederà dopo questo isolamento.

LUCINHA: molto interessante. La Biodanza lavora molto con il contatto, la ronda, l'abbraccio, la

carezza, ma quello che io penso è che dopo questa crisi prima di tutto che le persone avranno una grande voglia di tornare a incontrarsi, di abbracciarsi, le persone vogliono essere ricevute. Ovvio che apparirà la paura ma sappiamo che una delle prerogative di Biodanza Sistema Rolando Toro è la progressività e quindi questa progressività diventa ancora più importante con il Coronavirus, che le persone applichino la progressività negli incontri e negli abbracci perchè la gente sta appunto distante uno dall'altro.

Il contatto e la carezza in Biodanza, che appartengono alla sua metodologia, furono uno degli ostacoli maggiori che creò problemi a Rolando quando cominciò a sviluppare la Biodanza: le persone se ne andavano da Biodanza perchè c'era molto contatto. E' un paradosso ma la gente avrà bisogno di molta progressività, di maggior cura nell'approccio al contatto, ma non deve smettere di comprendere che il contatto e la carezza non sono affatto una minaccia ma al contrario rinforzano l'identità, l'autostima, l'accettazione. Dovremo essere progressivi, il vaccino contro il Covid19 può contribuire ma le persone non devono avere paura del contatto e le carezze, devono aver paura del virus.

VIVIANA: Andreina dice che dovremo essere molto più progressivi ma che dovremo trasgredire dentro il proprio Sistema. Molto interessante.

Un'altra domanda di Danielle: Dovremo diminuire il numero di allievi di Biodanza?

LUCINHA: Questo è un problema ben tecnico. Sembra che ci sia paura che non ci siano più alunni che si iscrivano alla formazione di Biodanza. Credo sia molto difficile che la gente smetta di voler fare Biodanza, magari al contrario un sacco di gente vorrà farla perchè è buona per le persone, per l'essere umano, con il tempo, non subito. Ci vuole una certa sicurezza ma penso che sia molto relativo tutto ciò, può darsi di sì, può darsi di no, può essere che le persone vogliano fare molta Biodanza proprio perchè sono state tanto in isolamento.

VIVIANA: GRAZIE MILLE LUCINHA potete aprire i microfoni

PIOGGIA DI RINGRAZIAMENTI PER LUCINHA

Traduzione curata da Elisa Canti

