



Co-funded by
the Rights, Equality and Citizenship Programme
the European Union

 **fermata d'autok**



Rights, Equality and Citizenship Programme – Project N.881583

DEEP ACTS
Developing Emotional Education Pathways and
Art Centered Therapy Services against gender violence

Deliverable D2.3

LINEE GUIDA PER INTERVENTI DI
EDUCAZIONE EMOZIONALE A FAVORE DI
VITTIME DI VIOLENZA DI GENERE

A cura di

Irene Rodríguez García, María del Mar García Candau, Lilian de Martino (coordinatrice).

Gruppo di lavoro

Irene Rodríguez García, María del Mar García Candau, Lilian de Martino, Tommaso Calore, Vera Alexandra Gomes Pereira, Raffaella Carola Lorio, Simona Olivieri, Aniello Pedone, Giovanna Urgo.

Mairena del Aljarafe (E), 11 novembre 2021

*This publication was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020).
The content of this publication, represents the views of the authors only and is their sole responsibility.
The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.*

SOMMARIO

PREFAZIONE	1
-------------------------	----------

1 - LINEE GUIDA PER L'USO DELL'EDUCAZIONE EMOZIONALE NEL LAVORO CON DONNE IN UNA PROSPETTIVA DI GENERE	2
---	----------

1.1 PSICOEDUCAZIONE PER LA CONOSCENZA DI SÉ E LA GESTIONE EMOTIVA	4
1.1.1. Cura di sé	4
1.1.2. Teoria polivagale.....	6
1.1.3. Coerenza cardiaca	8
1.1.4. Il sistema familiare	11
1.2. BIODANZA PER IL LAVORO CON LE DONNE	12
1.2.1. Fasi di progressività	12
1.2.2. La curva della sessione di Biodanza.....	15
1.2.3. L'esperienza in Biodanza	16
1.2.4. Problemi strutturali in Biodanza.....	22
1.3. GRUPPO PILOTA DI EDUCAZIONE EMOZIONALE E BIODANZA PER IL PROGETTO DEEP ACTS	24
1.3.1. Il contesto nel corso pilota	25
1.3.2. La struttura e il contenuto del corso	26
1.3.3. Facilitatori.....	28
1.4. CONCLUSIONI DEL GRUPPO PILOTA SULL'EDUCAZIONE EMOZIONALE E LA BIODANZA	29

BIBLIOGRAFIA.....	33
--------------------------	-----------

PREFAZIONE

Le linee guida presentate in questo documento, così come le attività di ricerca (D2.1) e la strutturazione di un curriculum (D2.4), si basano sulla precedente esperienza del team RUMBOS che, sin dalle sue origini, ha utilizzato l'Educazione Emozionale come spina dorsale del suo intervento con diversi gruppi di persone. Come nuova metodologia di intervento nel nostro centro abbiamo scelto l'integrazione con un movimento corporeo utilizzando la metodologia della Biodanza.

Per questo motivo, il corso pilota che presentiamo in dettaglio in questo documento, ha tra i suoi obiettivi specifici quello di sistematizzare e diffondere strumenti e metodi specifici per interventi terapeutici rivolti alle vittime di violenza di genere.

Sebbene RUMBOS abbia svolto un ruolo importante nell'intero Work Package 2 del progetto, "Linee guida di intervento focalizzate sull'Educazione Emozionale", il contributo dei partner che fanno parte del progetto europeo è stato fondamentale.

Il gruppo di lavoro formato da risorse provenienti da RUMBOS (E), Fermata d'Autobus (I), Comitato Nobel per i Disabili (I) e ASTA (P), ha collaborato, all'interno delle attività di formazione, in momenti di verifica a distanza, alle attività di ricerca, elaborazione e discussione dei lavori svolti. Tutto questo, in un'ottica che ha cercato di valorizzare la diversità delle competenze, sia terapeuticamente che culturalmente.

1 - LINEE GUIDA PER L'USO DELL'EDUCAZIONE EMOZIONALE NEL LAVORO CON DONNE IN UNA PROSPETTIVA DI GENERE

Questo documento presenta le basi di quello che può essere un percorso di riferimento per quelle persone che intendono utilizzare l'Educazione Emozionale come metodologia di intervento per lo sviluppo personale delle donne vittime di "relazioni abusive".

In particolare, spiegheremo come queste attività sono state sviluppate da RUMBOS in base al modo in cui sono state testate nel corso pilota all'interno di questo progetto.

Il corso pilota è stato rivolto a donne che hanno vissuto o stanno vivendo situazioni di abuso di potere nel contesto familiare, con l'obiettivo di facilitare la consapevolezza delle proprie potenzialità, lo sviluppo della cura di sé, nonché le implicazioni del trauma sul funzionamento del sistema nervoso.

Il lavoro con queste donne si basa sul processo di psico-educazione, che consente una conoscenza di sé, la comprensione di sé stessi e dei propri modi di pensare, sentire e agire. L'idea, con questo processo di Educazione Emozionale, è quella di conoscere una coerenza personale, da utilizzare per percepire maggiormente ciò che vogliono, sentono e pensano le nostre partecipanti.

D'altra parte, sulla base delle ultime scoperte delle neuroscienze, abbiamo scelto il "sistema di integrazione affettiva di Biodanza" per incrementare le competenze nelle donne e potenziare l'*empowerment*, la fluidità, la capacità di stabilire limiti, l'auto sostenimento e l'affetto positivo verso sé stesse e l'una verso l'altra. Il movimento corporeo attraverso la Biodanza apre uno spazio che va oltre la parola, permettendo l'espressione di ciò che non si può dire. Gli esercizi in Biodanza hanno lo scopo di riattivare movimenti naturali che sono stati spesso bloccati da esperienze di vita difficili e/o schemi culturali limitanti.

I laboratori di Educazione Emozionale hanno segnato la linea di lavoro di RUMBOS sin dal suo inizio. Conoscere la propria gamma di emozioni, così come la funzione di ciascuna di esse, ci consente di comprendere la nostra "esperienza sentita", darle uno spazio ed essere in grado di conoscere i bisogni che abbiamo e assumerci la responsabilità di essi. Alcuni degli aspetti fondamentali da tenere a mente in un programma basato sull'Educazione Emozionale sono:

- Promuovere lo sviluppo integrale della persona;
- Acquisire abilità emotive che consentano l'equilibrio e il miglioramento dell'autostima;
- Conoscere il linguaggio emotivo e comprendere il beneficio e l'utilità di ciascuna delle emozioni (paura, gioia, amore, tristezza, rabbia ...);
- Lavorare sulla motivazione personale e di gruppo;
- Promuovere l'empatia, il rispetto e le abilità sociali;
- Creare strategie per la conoscenza di sé (consapevolezza personale) e la conoscenza degli altri;
- Acquisire strumenti di autoregolazione e gestione dell'impulsività.

Parallelamente a questi aspetti, ci deve essere una metodologia pratica in cui ci sono dinamiche di gruppo, riflessioni, dialoghi, giochi, rilassamenti, ecc. È importante tenere presente che non è sufficiente svolgere attività specifiche, ma che queste devono essere costantemente accompagnate da supporto e da un "modo di essere" (cambierei la frase) da parte dei facilitatori. Il modo migliore per raggiungere lo sviluppo di una buona gestione emotiva è saper accompagnare gli stati emotivi delle persone con cui lavoriamo durante la sessione.

Finora, molto del lavoro svolto sulla base dell'Educazione Emozionale è stato rivolto verso i minori. Tuttavia, in età adulta è anche importante lavorare con questi programmi, in quanto possono portare numerosi benefici sia in situazioni generali che in contesti specifici. Tenendo conto di tutto ciò, il programma rivolto alle donne adulte coinvolte in relazioni di maltrattamento e abuso è stato pianificato e realizzato.

Svolgere i corsi in un contesto di gruppo genera lo sviluppo di una rete di supporto dove i protagonisti si sentono ascoltati, visti e rispettati per quello che sono.

Quando la persona si trova in uno spazio protetto, dove avviene il contenimento e l'accettazione di ciò che mostra, si sente accolta, ascoltata e vista, questo facilita l'espressione del suo sentimento e, in definitiva, l'accettazione di ciò che è.

Infine, è importante tenere presente che, per un adeguato accompagnamento delle donne del gruppo, il corso deve essere guidato da professionisti dell'Educazione Emozionale e facilitatori di Biodanza.

1.1 PSICOEDUCAZIONE PER LA CONOSCENZA DI SÉ E LA GESTIONE EMOTIVA

Una parte essenziale della nostra proposta con le donne è la psico-educazione, comprendendo da essa tutto ciò che ci porta a conoscere noi stessi e capire come funzioniamo nella nostra vita quotidiana.

Dal nostro modo di guardare all'accompagnamento personale, comprendiamo che è necessario entrare nella conoscenza di sé per conoscere i nostri bisogni. Questi bisogni, una volta riconosciuti, ci aiuteranno a riconoscere i nostri vissuti "curativi", oltre che a collegarci con quelle persone che soddisfano le nostre esigenze e ripristinano il nostro benessere.

Di seguito, descriviamo i diversi argomenti che tratteremo con le donne nella prima parte di ogni sessione settimanale.

1.1.1. Cura di sé

La base principale su cui svolgiamo il lavoro con le donne si basa sulla cura di sé. Data la complessità delle storie personali delle donne che hanno subito violenza di genere, ci affiederemo al concetto di cura di sé sviluppato da González e Mosquera nel campo del trauma complesso (Mosquera, 2004; Gonzalez 2007; Mosquera e González, 2011; González e Mosquera, 2012). Il maltrattamento e situazioni di negligenza in tenera età sconvolgono il modo in cui le persone si prendono cura di sé stesse. Le persone che si sviluppano in un ambiente abusivo non interiorizzano un modello sano di cura di sé (Chu, 1998; Ryle, 2002), essendo più probabile che in età adulta entrino in relazioni abusive. Atteggiamenti di cura di sé e di autostima non si svilupperanno in quelle persone che vivevano in ambienti in cui i loro adulti di riferimento non li apprezzavano o non si prendevano cura di loro. Molte di queste persone hanno imparato dalla loro esperienza che il bisogno è pericoloso o egoistico e quindi non permesso. Molte di queste persone hanno persino imparato a infliggersi punizioni invece di prendersi cura di sé. Nel tempo queste persone guarderanno sé stesse come le loro figure di riferimento hanno fatto con loro.

Il nostro scopo, con questo corso, è il ripristino del modello di cura di sé positiva e sana. Vogliamo sviluppare lo sguardo amorevole che ogni essere umano può donare a sé stesso. Indagheremo su come viene trattata la persona, su come parla internamente, se cerca o meno aiuto quando si sente male e se si lascia aiutare. È

importante sapere come ci prendiamo cura di noi stessi in generale, per arrivare a capire che se non ci proteggiamo da ciò che ci ferisce e/o non chiediamo ciò di cui abbiamo bisogno, è più facile per noi sentirci male.

Abbiamo una scala/test di auto-cura che useremo in modo che le donne possano diventare consapevoli del loro modo di prendersi cura di sé stesse. Per noi come facilitatori delle sessioni, varrà la pena sapere dove si trovano sulla scala della cura di sé ed essere in grado di concentrarsi da lì su ciò che è necessario. (Scala self-care. *Anabel González, Dolores Mosquera, Jim Knipe, Andrew Leeds & Miguel Angel Santed, 2017*).

La psico-Educazione Emozionale in questo aspetto sarà in linea con la comprensione che ciò che facciamo da adulti lo abbiamo imparato a fare da bambini imitando ciò che hanno fatto a noi. In questo senso, molti di coloro che non si prendono cura di sé stessi da adulti lo fanno come un riflesso di come sono stati curati da bambini. A livello emotivo, impariamo anche a disconnetterci da ciò che sentiamo, se quando ciò che abbiamo espresso è stato censurato o non preso in considerazione. Nelle prime sessioni, il nostro lavoro sarà quello di capire il punto di vista che le ha portate ad entrare in relazioni di maltrattamento e/o abuso.

Durante tutto il processo, porremo particolare enfasi sulla differenziazione di ciò che sono da ciò che è accaduto loro. Il nostro obiettivo non è quello di entrare nei ricordi o nelle scene specifiche della loro storia, ma nelle capacità e potenzialità che hanno per reindirizzare la loro vita. Queste potenzialità sono quelle che si sviluppano corporeamente attraverso il movimento con la Biodanza, come verrà spiegato più avanti.

CURA COGNITIVA DI SÉ

All'interno del lavoro di auto-cura noi differenzieremo due aspetti: la cura cognitiva di sé e la cura di sé somatica.

La cura cognitiva di sé si concentra sulla conoscenza dell'insieme delle verbalizzazioni e dei pensieri interni che si attivano in relazione al modo in cui ci prendiamo cura di noi stessi: *“Cosa dico a me stesso in situazioni complicate o quando non sto bene? Tutto quello che mi dico, mi aiuta?, dove ho imparato a trattarmi così?, cosa mi aiuterebbe a dirmi oggi? ...”*.

CURA DI SÉ SOMATICA

Con la cura di sé somatica facciamo un ulteriore passo avanti e scendiamo dal mondo dei pensieri al mondo delle sensazioni corporee. Si tratta di donne che sono in grado di rendersi conto che il pensiero e la sensazione vanno di pari passo. Essere in grado di identificare ciò che sento e dove lo sento è una risorsa di Educazione Emozionale che consideriamo fondamentale in tutta la cura di sé. Nella cura di sé somatica, la cura va alla sensazione stessa, attraverso uno sguardo simpatico non esigente, attraverso le mani che accompagnano quella sensazione ovunque si trovi nel corpo.

1.1.2. Teoria polivagale

Nel 1995, Stephen Porges, un neuroscienziato americano, elaborò la cosiddetta teoria polivagale. La conoscenza di questa teoria ha rivoluzionato il campo della terapia psicologica, così come altri approcci orientati all'aiuto. Il contributo di Porges ha fatto luce sulla comprensione dell'efficacia delle terapie e degli approcci corporei. La teoria polivagale ci aiuta a capire l'intima relazione tra mente e corpo e come il corpo agisce come regolatore dei nostri stati mentali.

Prima della conoscenza di questa teoria, era nota l'esistenza del sistema nervoso autonomo (SNA) e delle sue due divisioni: sistema nervoso autonomo simpatico (SNAS) e sistema nervoso autonomo parasimpatico (SNAP). Il primo, lo SNAS, si attiva in situazioni di pericolo, è la risposta "lotta o fuga" a stimoli che mettono in discussione la nostra sopravvivenza. Da parte sua, SNAP entra in funzione in stati di "riposo e digestione". Entrambe le reti neurali ramificano praticamente gli stessi bersagli organici, con conseguente attività opposta o antagonista.

Con questo scenario di fondo, la Teoria Polivagale amplia la portata dell'SNA. Per capire questa estensione dobbiamo parlare del protagonista principale di questo sistema: il nervo vago. Il nervo vago è uno dei 12 nervi cranici, in particolare il decimo nervo cranico. Questo nervo ha due rami che, lasciando la base del cervello (tronco cerebrale), raggiungono diverse strutture organiche. Da un lato, il cosiddetto ramo ventrale del nervo vago innerva i muscoli del viso e del cuore. D'altra parte, il ramo dorsale del nervo vago scende nell'area pelvica innervando la maggior parte degli organi della cavità addominale e pelvica. L'attivazione di un ramo o di un altro dipenderà dal livello di sicurezza/pericolo catturato dal nostro sistema

nervoso. Quindi, se siamo in condizioni di sicurezza, sarà il ramo vagale ventrale che agisce permettendoci la sensazione di calma, sicurezza e, quindi, la connessione con gli altri e l'ambiente. Se il nostro sistema cattura un certo grado di insicurezza o pericolo per la nostra sopravvivenza, il ramo simpatico viene attivato, consentendo l'attivazione di una risposta di lotta o fuga. Se la situazione di insicurezza diventa in una certa misura minacciosa per la vita della persona, il ramo vagale dorsale verrà attivato portando l'organismo a uno stato di paralisi, isolamento e, infine, collasso. L'obiettivo dell'attivazione di questi tre rami è lo stesso: salvaguardare l'organismo da pericoli o minacce vitali portandolo in una situazione di sicurezza.

L'attivazione di ciascuno di questi rami dell'SNA genera diverse sensazioni corporee. Quando il sistema rileva un alto livello di sicurezza nell'ambiente, possiamo godere delle sensazioni di calma, tranquillità e connessione. L'attivazione del ramo vagale ventrale agisce sul cuore e sui muscoli striati del viso e della gola, consentendo un'espressione amichevole, un tono di voce calmo e caldo e una frequenza cardiaca in base a questi stati. Essere in questa zona della cosiddetta scala autonoma dell'autore Deb Danna, ci permette di essere fattori regolatori delle persone con cui interagiamo, cioè il nostro SNA comunica questo stato di calma senza che noi ce ne accorgiamo. Ecco la chiave della comunicazione corporea che va oltre le parole e, nella maggior parte dei casi, la nostra coscienza.

Quando il nostro corpo rileva un certo livello di insicurezza o pericolo, anche se non possiamo riconoscerlo consapevolmente, l'SNA risponde attraverso l'attivazione del ramo simpatico. Questa rete neurale mette in moto la risposta di mobilitazione, che si traduce in un aumento del metabolismo, così come l'elevazione del cuore e della frequenza respiratoria, con l'obiettivo di fornire alla muscolatura striata gli apporti nutrizionali necessari per l'attività muscolare, che ci permetteranno il movimento per "combattere o fuggire". È in questa regione della scala che ci sentiamo stressati, raggiungendo anche l'irritabilità se questi stati di mobilitazione vengono mantenuti nel tempo. Se l'organismo non è stato in grado di raggiungere il livello di sicurezza di cui ha bisogno, l'attivazione del ramo vagale dorsale porta il sistema ad entrare in modalità "risparmio energetico", che si traduce nel livello di sensazioni in isolamento, apatia, disinteresse e, in definitiva, lo stato depressivo e collasso.

MAPPA AUTONOMA

Uno degli approcci che useremo lavorando con le donne, sarà la conoscenza del loro sistema nervoso autonomo. L'auto-conoscenza dei fattori scatenanti dell'attivazione del sistema simpatico, del ramo vagale dorsale o ventrale del sistema parasimpatico, porterà le persone a diventare consapevoli di ciò che si prende cura di loro e di ciò che non lo fa. Inoltre, questa conoscenza del proprio funzionamento interno li doterà di una maggiore capacità di autogestione dei propri stati.

TRAUMA

Occupandosi delle nostre esperienze, specialmente quelle precoci, il nostro sistema nervoso autonomo sarà configurato rispondendo ai diversi stimoli e condizioni in base all'esperienza precedente. In questo senso, le esperienze che hanno causato un forte impatto emotivo e che non potevano essere integrate quando si sono verificate, dispongono il sistema nervoso per combattere, fuggire o isolare. Queste esperienze sono un'impronta sulla rete neurale di quelle persone. Le donne vittime di violenza di genere sentiranno il mondo e, soprattutto le relazioni, come pericolose, in esse si attiveranno risposte difensive a stimoli apparentemente neutri.

In questo senso, l'intervento da una prospettiva corporea assume una nuova dimensione sotto i risultati neuroscientifici, diventando l'approccio ideale per l'intervento riparativo nei casi di trauma.

1.1.3. Coerenza cardiaca

Nel corso della storia, molte culture e popoli hanno parlato del cuore come fonte di conoscenza interiore e di guida. Attualmente, gli studi scientifici fanno luce su ciò che era già noto in passato intuitivamente. Oggi sappiamo che il cuore è un centro di elaborazione delle informazioni nel corpo che invia continuamente segnali al cervello e al resto del corpo. Il cuore ha un sistema nervoso complesso che consente la connessione con il cervello. Il cuore invia segnali all'amigdala, il centro dell'elaborazione emotiva, e al talamo, una struttura che sincronizza le nostre funzioni corticali e da dove prendiamo decisioni e pianifichiamo. Pertanto, la funzione cerebrale dipenderà dalle informazioni che provengono dal cuore. Uno degli aspetti più sorprendenti di questa connessione cuore-cervello è che il cuore invia molte più

informazioni al cervello di quante il cervello invii al cuore. La base anatomico-fisiologica di questo fatto è ancora una volta nel sistema nervoso autonomo. Il nervo vago ha l'80% delle connessioni che vanno dagli organi al cervello (a monte o dal basso verso l'alto), rispetto al 20% che va a valle (su-giù).

Il cuore è un organo elettrico che mantiene una ritmicità continua. Questa energia elettrica raggiunge ogni cellula e produce un campo elettromagnetico intorno al corpo che si estende oltre la pelle, raggiungendo fino a circa mezzo metro al di fuori della superficie del corpo.

Il cuore produce un potente campo elettromagnetico che viene modificato dalle nostre emozioni. L'intelligenza del nostro cuore è alla base di alcuni dei più alti valori umani, tra cui l'apprezzamento, la compassione, l'amore incondizionato, l'affetto positivo e la pazienza. L'intelligenza del cuore è anche alla base della saggezza intuitiva e della conoscenza che va oltre il pensiero logico o gli schemi di ragionamento lineare.

La coerenza cardiaca si riferisce a quello stato psicofisiologico in cui il sistema nervoso, cardiovascolare, ormonale e immunitario sono coordinati in modo efficiente e armonioso. I ricercatori hanno scoperto che il modello del ritmo cardiaco riflette lo stato emotivo.

La coerenza cardiaca si riferisce all'allineamento cooperativo tra cuore, mente ed emozioni. Una maggiore coerenza ci fa bene, significa uno stato di salute che ci rigenera. La coerenza è associata all'equilibrio emotivo, alla stabilità e all'accesso all'intuizione, nonché all'ottimizzazione delle facoltà cognitive superiori, come l'attenzione, la percezione, la chiarezza mentale, la memoria e la risoluzione dei problemi.

La coerenza può essere misurata utilizzando la tecnologia che misura i cambiamenti della frequenza cardiaca, cioè il tempo che passa tra un battito e l'altro. Conosciamo questa variabile come variabilità della frequenza cardiaca (HRV). La ricerca a questo proposito ha dimostrato che diversi modelli cardiaci hanno effetti diversi sulle funzioni cognitive ed emotive.

Gli stati stressanti e le emozioni difficili generano un modello caotico di variabilità della frequenza cardiaca. Di conseguenza, le informazioni neurali che raggiungono il cervello dal cuore inibiscono le funzioni cognitive superiori, come ricordare, ragionare, imparare e prendere decisioni efficaci. Al contrario, le emozioni rigenerative generano un modello cardiaco liscio e ordinato, indicando una maggiore

coerenza cardiaca, che a sua volta facilita le funzioni cognitive e rafforza la stabilità emotiva. Ritmi cardiaci coerenti inviano segnali al cervello che lo predispongono a funzionare mentalmente più chiaramente. Pertanto, una maggiore coerenza influisce sul modo in cui percepiamo, pensiamo, sentiamo e agiamo.

Praticare la coerenza cardiaca per pochi minuti al giorno avvantaggia il corpo e migliora la naturale capacità intuitiva, che ci aiuterà a prendere decisioni migliori con noi stessi. Alcuni degli effetti che una pratica continua di coerenza cardiaca porta sono:

- Mantenere una maggiore stabilità mentale ed emotiva;
- Ripristinare l'equilibrio emotivo in situazioni di stress o sovraccarico;
- Bilanciare l'affettività;
- Migliorare i processi di rigenerazione organica.

Il nostro mondo emotivo macchia il nostro giorno per giorno. Alcuni stati emotivi possono essere molto dolorosi e difficili da sostenere, specialmente quando parliamo di trauma. Ecco perché la pratica della coerenza cardiaca diventa fondamentale come regolatore dei nostri stati interni. Essere in grado di regolare questi stati emotivi ci dà una nuova prospettiva sulla possibilità di scegliere il nostro stato emotivo e non essere vittima delle nostre emozioni.

Le persone che hanno attraversato episodi traumatici di solito presentano alti livelli di stress, ansia, comportamenti di evitamento, uno stato di allerta continua, insonnia, depressione, in breve, tutto questo parla di una forte deregolazione del sistema nervoso autonomo. Data questa ridotta qualità della vita nelle persone traumatizzate, lo sviluppo di risorse e strumenti utili per la loro stabilizzazione e sollievo sintomatico su base giornaliera diventa di vitale importanza.

Considerando l'approccio della Teoria Polivagale esposto, alcune di queste persone possono essere intrappolate in uno stile di risposta permanente "lotta o fuga", o, all'estremo opposto, congelate e paralizzate nel loro giorno per giorno. Dalla neurocardiologia sappiamo che il cuore è direttamente collegato all'amigdala, la struttura del sistema limbico coinvolto nell'esperienza emotiva. Imparare ad autoregolare il sistema nervoso autonomo è un'esperienza di potenziamento per le persone, specialmente per coloro che hanno perso fiducia nella loro capacità di calmarsi e sperimentare stati piacevoli.

Sebbene esistano diverse tecniche per lo sviluppo dello stato di coerenza cardiaca, la base è la stessa ed è descritta di seguito.

Si tratta di focalizzare l'attenzione sulla zona centrale del torace, dove si trova il cuore. Successivamente, immagina che l'aria che inspiriamo entri direttamente nel cuore attraverso il centro del torace. È importante respirare più profondamente e con maggiore calma del solito. Dopo un po', mentre respiriamo, possiamo evocare un sentimento positivo o rigenerante come gratitudine, apprezzamento, amore o compassione per qualcosa o qualcuno. Quando riusciamo a provare questa emozione cerchiamo di rimanere per qualche minuto con l'intenzione di amplificare questo senso di benessere.

1.1.4. Il sistema familiare

Non siamo soli in questo mondo. La nostra vita è piena di eredità che sono state passate in molti casi di generazione in generazione. Oggi, le Costellazioni Familiari di Bert Hellinger ci danno una visione ampliata del sistema familiare a cui apparteniamo.

Anche se nel nostro intervento diretto con le donne non entreremo nell'affrontare questioni transgenerazionali, il nostro sguardo interno include ciascuno dei sistemi familiari delle donne con cui lavoreremo. Comprendiamo che gran parte di ciò che hanno vissuto è radicato in vissuti che vanno oltre le loro storie di vita e che riguardano persone che probabilmente non conoscevano. Tuttavia, ciò che non è stato riconosciuto, liberato o espresso cerca la guarigione nelle generazioni successive. Molte volte, le difficoltà che si ripetono nella vita delle persone rispondono a lealtà invisibili alle persone nel loro sistema familiare.

Oltre a questo sguardo inclusivo e rispettoso da parte dei facilitatori del gruppo, proporremo la realizzazione del genogramma per aiutare l'integrazione di ciò che non è stato ancora riconosciuto o visto. Sempre da una prospettiva comprensiva, curiosa e libera da qualsiasi giudizio. Dopo la realizzazione del genogramma, offriremo frasi di guarigione in modo che possano indirizzarle al sistema familiare da cui provengono. L'idea di questa proposta è quella di generare maggiore pace e libertà personale nella misura in cui possiamo lasciare ciò che è accaduto lì e poi con quelle persone, e prendere la nostra vita così com'è qui e ora.

1.2. BIODANZA PER IL LAVORO CON LE DONNE

Il sistema di integrazione Biodanza è stato creato da Rolando Toro come metodo per migliorare l'espressione e l'integrazione dell'identità. Una delle chiavi di questo sistema integrativo è la combinazione di musica e movimento. Biodanza non è danza libera, è un processo di trasformazione personale dal contesto di gruppo, dove c'è l'inclusione e il sentimento di appartenenza e accettazione di ogni persona nel gruppo.

Una sessione di Biodanza è un'esperienza di trasformazione personale e come tale richiede uno spazio adeguato, dove sia assicurata la calma e non l'interruzione delle dinamiche. È importante creare un ambiente caldo e accogliente, dove i partecipanti possano esprimere e sviluppare le loro potenzialità vitali e umane.

È necessario che la persona che dirige la sessione di Biodanza sia stata addestrata come facilitatore di questo sistema. Successivamente, viene esposta parte della base teorica che supporta questo sistema integrativo.

1.2.1. Fasi di progressività

L'importanza della continuità e della progressività è alla base della Biodanza. È fondamentale rispettare il ritmo del gruppo per garantire un'evoluzione armoniosa. Pertanto, le sessioni saranno settimanali. Di seguito sono specificati alcuni degli aspetti fondamentali corrispondenti alle tre fasi o momenti dell'evoluzione del gruppo Biodanza.

FASE INIZIALE

In una fase iniziale, l'obiettivo è che i partecipanti si sentano accolti, rispettati per quello che sono e per quello che portano, così come per sviluppare il sentimento di appartenenza al gruppo in formazione.

Nelle prime classi, la sessione mira a connettersi con la gioia di vivere, tornare al corpo, sentirsi vivi attraverso il movimento del corpo, il ritmo, la fluidità e i giochi. In questa prima fase, l'integrazione motoria è connessa al gioco, al fluido, all'armonia e all'apprendimento della convivenza. In queste prime classi i partecipanti imparano a lasciare andare i movimenti, a sviluppare la loro ritmicità e sciogliere le loro tensioni; lo scopo è quello di connettersi con la loro capacità di sentirsi vivi, più rilassati, respirare meglio e connettersi con sentimenti interni di benessere.

Le categorie di movimento in questa prima fase sono: ritmo, sinergismo, spontaneità, slancio, armonia, equilibrio, fluidità, coordinazione, tono muscolare, eutonia e postura.

In questa prima fase in cui l'integrazione motoria è alla base, viene promossa l'integrazione del sistema nervoso, immunitario ed endocrino. Il cervelletto monitora e regola il comportamento motorio, in particolare i movimenti automatici. Alcune risorse per questa fase iniziale sono:

- **Ritmo:** sperimentare i diversi ritmi è un aspetto fondamentale in questa prima fase (accelerata, lenta, cadenziosa, media).
- **Round:** attraverso i round i partecipanti hanno la possibilità di entrare nell'incontro di gruppo attraverso il ritmo che scandito la musica. I round iniziali saranno ritmici, mentre successivamente i round melodici, in cui si sviluppa l'affettività, possono essere incorporati. I round sono caratterizzati dall'essere condotti dal movimento di gruppo e non individuale. Se possibile in questi round, i partecipanti contatteranno il loro corpo, attraverso le loro mani, per ottenere una maggiore connessione. Esempi di round sono: attivazione, decelerazione, ritmica, melodica, rock ...
- **Camminare:** C'è una vasta gamma di tipi di camminata. Da una passeggiata che si connette con la gioia, al camminare pacato e calmo, attraverso passeggiate ritmiche e melodiche.
- **Coordinamento e sincronizzazioni**
- **Esercizi ludici:** nella fase di integrazione motoria, il gioco è fondamentale. Il gioco nasce dalla spontaneità. Il gioco coinvolge la relazione con altre persone e la partecipazione alla gioia e al rilassamento. Il divertimento è inteso dall'assenza di aspettative di apprendimento. All'inizio, è importante che i giochi comportino un minimo di esposizione e sfida motoria, oltre a un contatto minimo. Tutti questi fattori saranno progressivamente incorporati in modo organico e naturale con il viaggio del gruppo attraverso le varie sessioni.
- **Fluidità:** La fluidità nel movimento è il punto intermedio tra tensione e rilassamento. In Biodanza ci sono molteplici danze di fluidità poiché aiutano a regolare il tono muscolare e, quindi, ad accedere a un livello più profondo, al tono emozionale.

- **Eutonia:** L'eutonia facilita la comunicazione e l'incontro con altre persone agevolando quell'equilibrio tra tensione e rilassamento. Questo è il significato: Armonioso stato di distensione fisica e spirituale, ottenuto attraverso tecniche di concentrazione mentale e di autocontrollo rilassante dei muscoli.

FASE INTERMEDIA

In una seconda fase, viene stimolata la dissoluzione di inibizioni e blocchi, consentendo la connessione con le emozioni e la parte affettiva. La dissoluzione di blocchi e tensioni croniche avviene in biodanza attraverso il movimento del cosiddetto "segmentari".

A livello fisiologico, questa fase consente l'attivazione parasimpatica attraverso la stimolazione del nervo vago, la produzione di acetilcolina, la promozione del riposo e la riparazione organica. Alcune delle risorse in questa fase intermedia sono:

- **Giochi di vitalità:** mirano allo sviluppo motorio attraverso esercizi con un obiettivo di apprendimento specifico (agilità, controllo della velocità, coordinazione, elasticità, estensione, fluidità, slancio, ritmo, salto, svolta). Questi giochi favoriscono lo sviluppo di una maggiore integrazione del movimento e, quindi, della persona.
- **Esercizi "segmentari":** vanno nella linea della dissoluzione delle tensioni emotive (segmenti collo, spalle, petto/braccia e vita).
- **Gesti espressivi:** aiutano lo sviluppo della dimensione affettiva personale e di gruppo. Nella misura in cui il gruppo è più coeso e con un maggiore permesso di espressione, i gesti espressivi possono essere introdotti verso un maggiore contatto e intimità tra i membri del gruppo. Questi gesti promuovono esperienze di legame che a loro volta sono generatori di espressioni autentiche di contatto umano e intimità, che culminano in abbracci e carezze. Una delle dinamiche per lo sviluppo di questa capacità è che metà del gruppo è con le braccia tese e con le mani aperte con un atteggiamento di ricettività, e l'altra metà in una posizione di offerta. Quindi, le posizioni vengono invertite. La musica evocherà la connessione con la qualità del dare e del ricevere.

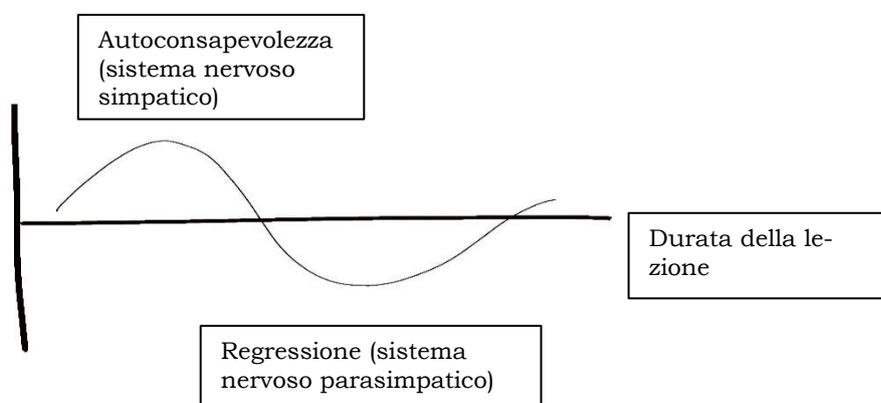
FASE AVANZATA

Nella terza fase si lavora sull'integrazione espressivo-motoria. Qui sono incluse le cosiddette posizioni generative in Biodanza. Sono gesti che insieme alla musica evocano esperienze universali, accumulate nella storia dell'umanità.

- **Intimità:** incontro e connessione con sé stessi. Ricerca ed esperienza del nostro centro/asse.
- **Valore:** esperienza del senso di valore di sé stessi come creatura che fa parte dell'universo.
- **Proteggere la vita:** connessione con la capacità di prendersi cura, conservare e proteggere la vita così come si presenta.
- **Dare, darsi, chiedere e ricevere:** sviluppano sentimenti essenziali affinché il flusso affettivo sia dato in convivenza. L'esperienza di queste posizioni aiuta a generare relazioni sociali equilibrate e piacevoli.
- **Limiti:** è essenziale sviluppare la capacità di ascoltare i nostri bisogni, nonché di informare le altre persone di tali bisogni. Attraverso questo movimento, viene promosso l'apprendimento di interrompere qualsiasi tipo di contatto o approccio spiacevole o invasivo per la persona. Lavora sulla capacità di comunicare il desiderio di approccio, ascoltare il limite dell'altra persona e riferire sul proprio limite.

1.2.2. La curva della sessione di Biodanza

La base dell'effetto integrativo della pratica della Biodanza si basa sulla progressione seguendo una curva specifica. Il profilo di questa curva è sinusoidale come visto sotto, che persegue l'armonia organica e l'effetto nervoso desiderato.



1.2.3. L'esperienza in Biodanza

L'esperienza è intesa come l'esperienza completa che si manifesta attraverso emozioni, sensazioni e sentimenti. Si verifica nel momento presente, nel qui e ora, permettendo una sensazione corporale che abbraccia l'intera persona.

In Biodanza distinguiamo cinque linee di esperienza o potenzialità: vitalità, affettività, creatività, sessualità e trascendenza. Queste potenzialità sono nel nostro DNA come specie umana, cioè hanno un ancoraggio biologico.

Durante il lavoro con il gruppo femminile, ci siamo concentrati soprattutto sui primi tre data la limitazione del numero di sessioni. È importante, come accennato in precedenza, la progressività nelle sessioni di Biodanza per raggiungere un'integrazione armoniosa e naturale. Diamo ora un'occhiata ai fondamenti di queste linee di esperienza.

VITALITÀ

Questa linea di esperienza riguarda l'aumento del livello di salute, la capacità di riposo, l'armonia organica e biologica, la motivazione e la forza a vivere e l'impulso all'azione. La vitalità ci spinge ad essere consapevoli dei nostri bisogni (nutrizione, piacere, riposo, spazio ...), dandoci l'energia per soddisfarli. La vitalità promuove e valorizza l'istintivo. La vitalità favorisce la stabilità neurovegetativa e porta a una respirazione più ampia.

L'effetto della vitalità si verifica a livello cellulare. Le esperienze rivitalizzanti influenzano direttamente il sistema nervoso, endocrino e immunitario. Esiste una secrezione naturale di ormoni, enzimi e neurotrasmettitori, che portano al ripristino dell'omeostasi e all'autoregolazione delle funzioni biologiche di base. La vitalità è legata alla gioia di vivere e all'entusiasmo. La vitalità guida e dà forza alla vita. Aggressività intesa come capacità di combattere e superare le difficoltà.

In Biodanza la vitalità si esalta attraverso gli esercizi di ritmo, slancio, potenza, resistenza, fluidità e respirazione. Progressivamente, l'esperienza ripetuta di questa potenzialità ci porta a trasmutare la paura in coraggio, lo squilibrio organico in autoregolazione, la debolezza in forza, la sofferenza in pienezza, l'angoscia in armonia e la violenza in amore.

Le categorie di movimento di questa linea di esperienza sono: variazioni di ritmo,

slancio, salto, svolta, coordinazione, resistenza, estensione, potenza, equilibrio, agilità, flessibilità, spostamento, controllo della velocità, cambio di direzione, tono, postura.

Alcuni degli aspetti fisiologici che migliorano con l'aumentare della vitalità sono: riabilitazione della respirazione, sblocco del diaframma ed equilibrio neurovegetativo (simpatico/parasimpatico).

Gli effetti di migliorare la vitalità nel giorno per giorno sono: migliore qualità del sonno, rilassamento, benessere organico, aumento dell'energia e aumento della vita.

Alcuni esercizi per lo sviluppo della Vitalità sono:

- Tocchi vitali: dare tocchi morbidi al proprio corpo e/o al partner.
- Turni di animazione del movimento: imprime un livello di energia più alto.
- Camminare evocando gioia.
- Camminare con potenza e libertà.
- Estensioni: permettono il recupero dell'elasticità di arterie, tendini, muscoli e articolazioni, favorendo agilità e flessibilità.
- Espressività: il sorriso facile è segno di vitalità. Chi ha la capacità di gioire ha l'energia per vivere. La gioia predispone alla vitalità e all'azione.
- Forza/tonicità.
- Fluidità: un corpo fluido consente la libera circolazione dell'energia attraverso di esso.
- Decelerazione: è importante saper riposare e rallentare il movimento per prendersi cura di noi stessi e occuparci dei nostri bisogni. Attraverso la decelerazione, viene facilitata la riparazione delle diverse strutture organiche.

SESSUALITÀ

La sessualità è molto più del sesso e della genitalità, è il piacere di vivere. L'erotismo e l'espressione sessuale hanno molti modi di manifestarsi. Tutte le dinamiche e le danze legate alla linea della sessualità mirano a sciogliere i pettorali e salvare il piacere di camminare, comunicare, sentire sé stessi e sentire le altre persone. È un riapprendimento del piacere di vivere e godere della vita di tutti i giorni, di destrutturare l'armatura culturale che associa la sessualità allo sporco, per consentire una sessualità con la bellezza, l'innocenza e la sacralità.

In Biodanza, tutti gli esercizi migliorano la corporeità come processo di evoluzione personale. È importante tenere a mente il profilo e la storia delle persone con cui lavoriamo, poiché sarà essenziale rispettare la progressività nelle proposte che facciamo in questa linea di esperienza. Sebbene alla maggior parte delle persone piaccia essere accarezzate, non tutte sono pronte a integrare questa esperienza. Sarà essenziale spiegare le proposte della linea della sessualità in modo che siano contestualizzate e presuppongano un'esperienza piacevole e non angosciante. In questo senso, sarà importante tenere presente anche la capacità di porsi dei limiti e rispettarli, con l'obiettivo di creare uno spazio confortevole per tutti.

Un aspetto che incorpora questa linea di esperienza è la sinuosità nel movimento. Musica con ritmi latini, samba, salsa, jazz, e si invita a godere del piacere di muoversi. Attira l'attenzione sulla zona pelvica e scapolare. Uno degli esercizi chiave è il segmento pelvico. L'effetto quotidiano dell'esperienza della sessualità in Biodanza è la connessione con il piacere delle cose di tutti i giorni, come prendere il sole, assaggiare il cibo, l'odore di frutta e aromi, un bagno, ecc. In breve, si tratta di ridefinire il piacere, essere in grado di aprirsi ad esso, al godimento e non al senso di colpa.

Ecco alcuni esercizi che facilitano lo sviluppo della linea di esperienza della sessualità:

- Rotondo ritmico con movimenti sinuosi.
- Camminare evocando la gioia e il piacere di esserci.
- Coordinazione ritmica con sinuosità in coppia.
- Cogliere l'opportunità: cambiamenti immediati quando la musica viene interrotta. Questo esercizio crea un caos gioioso e piacevole, permettendo alle donne di muoversi liberamente.
- Danza del movimento pelvico.
- Bagno giocoso: può essere fatto in gruppi di tre o individualmente. Si tratta di simulare un bagno, prima bagnare le mani con acqua, lavare il corpo, insaponare in seguito, risciacquare con acqua, asciugare con un asciugamano.
- Segmento pelvico.
- Segmentario della spalla.

CREATIVITÀ

Secondo Rolando Toro, “la creatività è, così come la funzione sessuale o la funzione di auto-trascendenza, un’estensione del processo di vita”. Nella linea dell’esperienza della creatività, viene esaltata l’espressione naturale degli impulsi creativi. In questo senso, la creatività costituisce la forza che ci permette di trascendere gli schemi standardizzati e automatici nelle nostre vite. Connettersi con la creatività è abbracciare il caos, permettere a sé stessi di andare oltre i margini convenzionali e stabiliti.

Nella linea creativa viene facilitato il gioco, la sperimentazione, provare “il gusto del nuovo” e persino commettere errori senza moralizzazione. L’evoluzione della vita comporta tentativi ed errori, e lo stesso vale per l’essere umano. Chi non sbaglia, non crede. L’istinto esplorativo è ciò che ci porta ad essere creativi, a uscire dal branco e a riuscire a trovare la nostra unicità. Kierkegaard diceva che “avventurarsi è rischioso, ma smettere di osare è perdere sé stessi”. La linea della creatività incoraggia ad essere di più ciò che ognuno è.

Nelle sessioni di Biodanza, la creatività mira a evocare esperienze di permesso di espressione, sia corporale che vocale. Si tratta di superare i “mandati repressivi”, di uscire dai movimenti stereotipati e meccanici.

Alcune delle dinamiche che promuovono l’espressione della linea di creatività in Biodanza sono:

- Sincronizzazione con cambio di ritmo: può essere fatta in singoli o coppie.
- Espressioni di suoni vocali.
- Danza ritmica con salto.
- Massima estensione di stare in piedi e sdraiati
- Danze Yang: il movimento implica slancio, inoltro, salto e svolta.
- Danze Yin: il movimento è rotondo, sinuoso, di raccoglimento e intimità.
- Canto del nome
- Dare e ricevere il fiore: l’obiettivo è sviluppare espressione e creatività, integrando l’affettività. Offriamo ad ogni persona un fiore diverso, evocando l’unicità della persona che lo dona e di chi lo riceve.
- Coreografia libera: l’obiettivo è facilitare la libera espressione del movimento.
- Rilascio di movimenti periferici: rilascio di braccia e gambe, mantenimento delle articolazioni flessibili e minima dei movimenti volontari.
- Camminate con forza e libertà: osare e cercare la propria strada nel mondo.

AFFETTIVITÀ

Affettività intesa come “il mondo dei sentimenti”, come ha sottolineato Rolando Toro. La linea di esperienza dell'affettività è implicita in tutte le sessioni di Biodanza, dalle fasi iniziali a quella più avanzata. È importante tenere presente che, come nelle altre linee di esperienza, verrà mantenuta una progressività nelle proposte che lavorano sull'affettività, tenendo conto del clima del gruppo. L'affettività implica un legame e, in questo senso, sarà necessario rispettare il ritmo di ogni persona nel gruppo. Stabilire dei limiti fa parte dell'integrazione del potenziale affettivo. Porre dei limiti e rispettarli è un atto d'amore per sé stessi e per l'altra persona.

Come accade al di fuori di un gruppo di biodanza, il continuum dell'affettività implica desideri, aspettative, paure, frustrazioni, gelosia, invidia, dolore, felicità, gioia, compassione, amicizia ... È a causa di questa ampiezza di emozioni che la nostra società teme l'incontro affettivo con l'altra persona. Senza dubbio, comporta un rischio per la nostra struttura di personalità o maschera. Pertanto, aprirci all'affettività comporta l'apprendimento dal rifiuto.

La linea dell'affettività inizia in Biodanza dagli sguardi. Nell'incontro attraverso lo sguardo impariamo nuovamente a guardare senza dover agire o mettere parole. Con questo nuovo sguardo contemplativo che sviluppiamo in Biodanza, diventiamo consapevoli dell'unicità di ogni persona, così simile e diversa da noi allo stesso tempo. Il dominio musicale nella linea dell'affettività si concentra sulla melodia. Il ritmo è il legame attraverso la gioia; la melodia è il legame attraverso l'affetto e l'intimità.

Alcuni dei sentimenti evocati in questa linea sono la tenerezza, la compassione, la solidarietà, il senso di appartenenza e l'amore comunitario. A livello fisiologico, l'esperienza dell'affettività comporta la produzione di neurotrasmettitori di legame come l'ossitocina e la vasopressina.

L'integrazione dell'affettività nella nostra vita ci porta ad una maggiore capacità di intimità, all'equilibrio tra dare e ricevere, ad un aumento dell'autostima e al superamento della paura del rifiuto.

Alcuni degli aspetti che indicano l'evoluzione nella linea dell'affettività sono:

- Apprendimento per l'impostazione dei limiti.
- Incontro di relazioni nutrienti.

- Equilibrio tra dare e ricevere.
- Facilitare l'auto-benessere e la comunità.

Alcuni esercizi di affettività in biodanza sono:

- Giro della poetica dello sguardo.
- Danza dell'amicizia: camminare insieme guardando nella stessa direzione.
- Coordinazione e sincronizzazione ritmico-melodica.
- Ballare per l'altra persona.
- Ventaglio cinese: in coppia, una persona davanti all'altra, giocano con gli sguardi immaginando di avere tra le mani un ventaglio cinese dietro il quale possono nascondersi dallo sguardo della persona di fronte a loro.
- Danza di opposizione armonica: due persone, faccia a faccia, cercano stabilità e base per muoversi. Posizionano le mani palmo con palmo. Si tratta di premere con la resistenza dell'altra persona per diventare consapevoli della resistenza personale e della capacità di stabilire dei limiti.
- Danza: andare al centro rivelando l'identità.
- Danza sensibile del braccio.
- Segmentario delle mani.
- Lento giro affettivo.

TRASCENDENZA

La trascendenza è intesa come la capacità di andare oltre l'auto-percezione, la nostra realtà individuale. Siamo parte di un tutto ed è attraverso lo sviluppo della linea di trascendenza che accettiamo di sentirci parte integrante di quel tutto. La Biodanza mira a incorporare l'esperienza della trascendenza dal corpo, superando i pregiudizi morali sul corpo e sull'anima. A livello fisico siamo connessi ad altri esseri attraverso la respirazione. Prendiamo l'aria che altri esseri hanno precedentemente preso. Siamo inevitabilmente connessi.

La linea di esperienza della trascendenza stimola l'espansione della coscienza. La trascendenza inizia con la vitalità, con un'intensificata consapevolezza di sé. A un livello più profondo, dal sentirci così vivi, arriviamo a sperimentare la vita traboccante oltre il nostro essere. Dalla coscienza intensificata di sé alla dissoluzione del sé. A questo punto già non sono più solo io ma ho allargato i miei confini. Anche

se vedo il mio limite corporeo, mi sento più ampio, i sensi si aprono di più e la coscienza si espande. Completamente aperto e permeabile per sentire la grandezza del nostro essere più puro, la nostra sacra identità. È il punto più alto dell'esperienza della trascendenza, è lo stato di fusione con il tutto.

Lo sviluppo della trascendenza comporta l'ingresso in stati regressivi transitori attraverso la trance. Comprendiamo per trance in Biodanza come quel passo dalla coscienza intensificata di sé stessi allo stato di regressione al primordiale.

In modo armonico, la curva fisiologica della sessione di Biodanza ci porta a poter transitare in questo stato dalla seconda metà della sessione. La profondità della regressione sarà fatta in base al livello e alla predisposizione del gruppo. Il ritorno dello stato di trance è il momento più importante in cui lavoriamo sulla linea della trascendenza. Questo ritorno è una rinascita biologica e psicologica. La nostra coscienza si è espansa e la nostra esperienza del mondo cambia. Tutto intorno a noi sembra più vivo, più bello e armonioso. Sperimentiamo la celebrazione della vita. C'è stata una profonda integrazione del sé.

Alcuni esercizi importanti sono:

- Creare uno spazio personale.
- Camminare serenamente assumendo la nostra grandezza.
- Giro di dondolo con incontro di sguardi.
- Abbracci di gratitudine.

1.2.4. Problemi strutturali in Biodanza

ANTEPRIMA INTERVISTA

Uno dei primi aspetti da tenere a mente prima di iniziare una sessione di Biodanza è quello di incontrare i membri del gruppo precedentemente all'inizio del laboratorio. In questo breve incontro raccoglieremo informazioni sulla situazione personale, nonché sulla possibile esperienza della persona con la Biodanza. Alcune delle questioni pertinenti da conoscere saranno:

- Problemi di salute che necessitano di cure specifiche (cardiache, respiratorie, ossee, ipertensione, interventi chirurgici ...).
- Contatto con altri tipi di interventi terapeutici (bioenergetica, psicoterapia, ecc.).

- Farmaci attuali.
- Area o aree che vorrebbero sviluppare.

Nel caso in cui si abbia esperienza con la Biodanza, chiedere informazioni sul tempo di pratica, cosa si è portato dietro e quali aspetti trovi più difficili nella pratica.

LA PAROLA

Nella sessione di Biodanza la parola è usata solo dal facilitatore della sessione. È importante accedere all'esperienza somatica per consentire l'esperienza. L'espressione verbale ci porta al pensiero e si perde nei colpi di scena cognitivi in cui di solito ci muoviamo quotidianamente.

D'altra parte, la persona che facilita la sessione userà la lingua solo per indicare in modo chiaro e accurato lo slogan dell'esercizio. Entrare di nuovo in divagazioni o spiegazioni ridondanti facilita l'attivazione cognitiva dirottando l'attenzione del corpo.

LO SLOGAN

Comprendiamo per slogan in Biodanza una breve spiegazione sull'esercizio proposto. È importante che lo slogan sia il più breve e conciso possibile. Lo slogan ha quattro elementi:

- Nome dell'esercizio (cosa viene fatto).
- Descrizione dell'esercizio ed eventuale esempio (come viene fatto).
- Effetto dell'esercizio sul corpo (obiettivo).
- Esercitare consapevolezza (significato esistenziale).

Questi elementi dello slogan non devono essere nominati tutti. In ogni occasione, alcuni o tutti possono essere scelti. Nel nostro lavoro con le donne, sottolineeremo la descrizione del movimento e l'effetto biologico o oggettivo di esso.

Ci sono alcune espressioni che non è consigliabile usare quando vengono dati gli slogan, come ad esempio:

- *Proviamo ...*
- *Lavoriamo ...*
- *Ho intenzione di dimostrare ...* (puoi usare “sto per mostrare”)
- *Sentiamoci ora ...* (puoi usare “evochiamo/invitiamo”)

E allo stesso modo, è conveniente evitare la presentazione delle danze con frasi negative come: “*siamo tutti sottoposti a molto stress ...*”, “*la nostra cultura incoraggia l’individualismo ...*”.

D’altra parte, gli slogan devono tener conto del livello culturale, sociale e generazionale del gruppo. Lo slogan è esclusivamente verbale, cioè dobbiamo evitare di accompagnarlo con gesti o movimenti della danza corrispondente. Non solo l’uso del linguaggio è importante nella sessione di Biodanza, ma anche la modalità genera un clima di invito a connettersi con la proposta. Pertanto, il tono di voce e la postura del facilitatore devono essere coerenti con l’esercizio proposto. Il tono dovrebbe essere di invito, di suggestione, non di domanda o autoritarismo. Ad esempio, gli esercizi della linea vitalità e creatività richiedono un tono più energico nella voce; Gli esercizi di affettività un tono più morbido e caldo, così come una postura di intimità. Dopo l’esibizione dello slogan, la musica viene riprodotta e viene eseguita la danza corrispondente.

1.3. GRUPPO PILOTA DI EDUCAZIONE EMOZIONALE E BIODANZA PER IL PROGETTO DEEP ACTS

Sulla base dei fondamenti teorici sopra esposti, abbiamo ideato un tipo di corso rivolto alle donne che hanno sofferto o soffrono di “relazioni abusive”. Di seguito, la struttura e il contenuto del corso sono dettagliati in modo che possa servire da riferimento in altri contesti di intervento terapeutico, basato sull’Educazione Emozionale e sul movimento integrativo attraverso la Biodanza.

Inizialmente, il corso pilota è stato proposto per le donne coinvolte nella violenza di genere. Tuttavia, infine, le partecipanti che hanno partecipato agli incontri erano donne con un profilo di caregiver, in cui ci sono state spesso relazioni di potere abusive con i coetanei, specialmente con i partner.

Il nostro approccio iniziale è stato quello di conoscere la realtà e le esigenze che queste donne presentavano oggi, in relazione alle loro prestazioni personali quotidiane, al fine di affrontare le risorse e gli strumenti più convenienti per quella realtà.

I facilitatori, all'interno del corso, creano un ambiente sicuro in cui i partecipanti possono sentirsi accolti e legittimati per condividere ed esprimere tutto ciò di cui hanno bisogno.

Nello specifico, il corso ha previsto 12 incontri presso la sede di RUMBOS, a cui hanno partecipato sei donne.

Ogni sessione del corso era composta da due spazi diversi. Una prima parte di condivisione di ciò che avevano bisogno di condividere in relazione al tema discusso nella sessione precedente, e una seconda parte, dopo la pausa, in cui si è svolta la sessione di Biodanza.

Nel giro di accoglienza iniziale abbiamo potuto valutare la capacità di consapevolezza che i partecipanti stavano sviluppando in relazione ai modi di prendersi cura di sé stessi, nonché l'idoneità delle risorse che hanno lavorato in ogni sessione. D'altra parte, le foto e i video scattati durante la sessione di Biodanza ci hanno aiutato a vedere la progressione del gruppo.

Inoltre, al termine del corso, ai partecipanti è stato somministrato un questionario di soddisfazione/valutazione per assegnare un indice di qualità nella fase finale della ricerca.

Al termine di ogni sessione, il lavoro svolto dai partecipanti è stato salvato, previo consenso alla loro privacy.

1.3.1. Il contesto nel corso pilota

Il luogo in cui è stato svolto il corso pilota è il centro RUMBOS, dove abbiamo una stanza spaziosa, con luce naturale e luci calde regolabili per le attività progettate. Le lampade calde orientabili sono adeguate ad adattarsi ai diversi tempi, creando ambienti specifici a seconda dell'attività o del momento. Per noi, come facilitatori del corso, è importante prendersi cura di questi aspetti, poiché lungi da una visione estetica, questi fattori aiutano il sistema nervoso ad abbassare il livello di vigilanza e i partecipanti possono connettersi con la loro vulnerabilità. Seguendo questa

idea, abbiamo deciso di fare la sessione il venerdì pomeriggio, poiché il centro è particolarmente tranquillo. Insieme alla luce e al silenzio, un morbido odore di incenso di solito piace e favorisce l'accoglienza delle donne.

Noi, come terapisti, abbiamo deciso di sistemare i cuscini dove volevamo sederci formando un cerchio al centro della stanza. Sedersi sul pavimento invece che sulle sedie rende più facile sentirsi da un luogo più spontaneo e, quindi, mostrarci in modo più naturale. Nella sala erano presenti delle coperte, qualora fosse stato necessario. Abbiamo avuto, nelle vicinanze, un mobile con materiali diversi come fogli, matite colorate e vari tipi di materiali creativi. Dovrebbe anche essere presente un'area per salvare i lavori e le elaborazioni delle donne durante tutto il processo terapeutico.

È importante organizzare un'area o un tavolo attrezzato con bollitore, bicchieri, tazze e tutte le cose utili per servire gli snack. È inoltre essenziale disporre di un'area di stoccaggio per tutto il materiale di pulizia.

1.3.2. La struttura e il contenuto del corso

Il gruppo aveva una periodicità settimanale; ogni incontro è durato tre ore, anche se nella pianificazione, che abbiamo fatto inizialmente, avevamo contemplato una durata di due ore e un quarto.

L'orario di ogni sessione è stato organizzato secondo lo schema presentato di seguito.

ACCOGLIENZA DELLE DONNE

Il momento della ricezione in ogni sessione è importante. È il momento della transizione tra lo spazio esterno, dove spesso i loro bisogni non sono prioritari, e uno spazio di sicurezza in cui si connettono con ciò che sentono e di cui hanno bisogno. È il momento in cui ogni donna espone come si sente e gli eventi rilevanti che si sono verificati durante la settimana.

SESSIONE DI PSICO-EDUCAZIONE

È il tempo della parola, dell'espressione, dell'intimità e della vulnerabilità.

Sebbene ogni giorno avessimo uno schema del lavoro da effettuare o della risorsa da trattare, ci siamo adeguati al gruppo per adattarci alle esigenze del momento. Pertanto, il giro di accoglienza iniziale, in cui ogni donna espone come si sente e gli eventi rilevanti vissuti durante la settimana, serve come gancio per iniziare le attività.

Condividere in gruppo le riflessioni e le elaborazioni fatte da ciascuna delle donne, comporta un processo di auto-riconoscimento ed empowerment personale. L'ascolto empatico da parte delle donne ha rafforzato la partecipazione di tutte loro. In questo senso, man mano che progredivamo nelle sessioni, la necessità di esprimersi e condividere tra loro era maggiore. Per noi come facilitatori, il livello di partecipazione è un indice di auto-riaffermazione e fiducia.

I temi e le dinamiche proposte in questa parte di ogni sessione sono elencati di seguito:

- **Giro di presentazione** del gruppo il cui obiettivo è condividere esperienze personali e creare un gruppo di supporto.
- **Spazi di riflessione** sull'importanza della cura di sé, della conoscenza delle emozioni, della consapevolezza e dell'importanza di assumersi le proprie responsabilità nella vita reale.
- **Realizzazione della costellazione di aree di vita:** elaborazione di un diagramma in cui un valore da 0 a 10 è assegnato a ciascuna area di vita. L'obiettivo di questa iniziativa è quello di facilitare la consapevolezza della situazione attuale, in modo che da lì possiamo valutare le esigenze del momento.
- **Dinamiche ed esercizi per conoscere le strategie di cura di sé:** elenco di ciò che si prende “cura di me” e di ciò che “non si prende cura di me” (qui includiamo sia azioni che pensieri). Riflessione sui modelli di cura di sé: dove ho imparato a prendermi cura di me stesso in questo modo? (Scala self-care. Anabel González, Dolores Mosquera, Jim Knipe, Andrew Leeds & Miguel Angel Santed, 2017).
- **Conoscere il nostro sistema nervoso:** elaborazione della mappa autonoma personale (Deb Dana), il cui obiettivo è acquisire capacità di autogestione dello stato psico-emotivo.
- **Luogo di calma:** connessi con un luogo reale o immaginario che è una fonte

di tranquillità e calma per la persona. Rende più facile per le donne connettersi con le sensazioni corporee ricreando fantasiosamente questo scenario per un poco. Successivamente, sono invitati a rappresentare il loro posto di calma sulla carta.

- **Tecnica di coerenza cardiaca:** spiegazione e pratica.
- **Elaborazione del genogramma** di ciascuno dei partecipanti: l'importanza di conoscere il nostro sistema familiare dal rispetto e dalla gratitudine.

RIPOSO

Questa pausa di 15 minuti ha una doppia intenzionalità. Da un lato, offrire alle donne uno spazio non strutturato in cui possano comunicare in modo più informale e generare una rete di supporto. Riteniamo necessario uno spazio di chiusura della prima parte della sessione, più cognitiva, per poter entrare nella sessione di movimento in cui non usiamo la parola. Infine, l'offerta di alcuni cibi e bevande è anche considerata un segno di attenzione nei loro confronti.

SESSIONE DI BIODANZA

Gli aspetti discussi nelle sessioni di Biodanza sono stati: identità, coraggio, forza, potenza, sensibilità, fluidità, liberare tensioni, limiti, libertà di espressione, vergogna e l'equilibrio tra dare e ricevere.

CONGEDO FINALE

Il momento di addio in ogni sessione lo consideriamo al pari dell'accoglienza iniziale. Al termine della sessione di Biodanza, ci uniamo a ruota presa per le mani o per la vita in segno di sostegno e legame di gruppo. Lo spazio per una breve parola o espressione si apre in quel momento prima di dire addio fino al giorno successivo.

Come facilitatori osserviamo come le donne lasciano il centro e la relazione che stabiliscono tra di loro.

1.3.3. Facilitatori

Riteniamo importante evidenziare alcuni degli atteggiamenti e degli aspetti da

tenere a mente quando si lavora con un gruppo di donne di queste caratteristiche. Alcuni di questi aspetti sono:

- ✓ Ascolto attivo.
- ✓ Atteggiamento tranquillo e calmo.
- ✓ Intervenire senza giudizio o rettifica.
- ✓ Dare moderazione emotiva.
- ✓ Promuovere la riparazione attraverso l'accompagnamento di sensazioni ed emozioni corporee.
- ✓ Trasmettere fiducia nella propria capacità di guarire.

1.4. CONCLUSIONI DEL GRUPPO PILOTA SULL'EDUCAZIONE EMOZIONALE E LA BIODANZA

Di seguito, presentiamo alcune delle riflessioni e considerazioni finali dopo la realizzazione del gruppo pilota di Educazione Emozionale. Intendiamo facilitare la realizzazione del corso per coloro che desiderano prendere come riferimento il nostro approccio al lavoro con le donne.

TEMPO STIMATO

Una delle osservazioni che riteniamo più rilevanti rispetto alle dinamiche del corso è stata la difficoltà di racchiudere, nella stessa sessione, la parte di psico-educazione e quella di Biodanza. Durante lo sviluppo del corso, abbiamo visto che abbiamo avuto bisogno di un tempo più lungo di quanto inizialmente stimato per essere in grado di affrontare la parte psicoeducativa.

Il gruppo di Educazione Emozionale è stato inizialmente pianificato per una durata di 2 ore e 15 minuti, su base settimanale. Tuttavia, abbiamo notato la necessità di prolungare il tempo per il corso, stimando un bisogno di 3 ore per sessione. Un'alternativa al formato utilizzato nel nostro corso pilota potrebbe essere quella di alternare sessioni settimanali di psico-educazione e biodanza, nonché di estendere la durata del corso da 2 mesi e due settimane a 5 mesi.

PARTECIPAZIONE

Delle 8 donne che inizialmente erano interessate al corso, 5 sono state infine quelle che hanno completato tutte le sessioni. Una delle partecipanti ha dovuto assentarsi nelle ultime quattro sessioni per motivi di lavoro. Altre due donne hanno partecipato solo alla prima sessione e, sebbene abbiano mostrato grande interesse per quel primo incontro, non sono tornate.

Uno dei fattori più importanti che hanno influenzato la regolare frequentazione del corso da parte delle donne è stata la difficoltà di gestione dei figli durante il periodo di sessione. Anticipando questa situazione, abbiamo organizzato uno spazio protetto coordinato da volontari del gruppo Scout. Dopo l'esperienza effettuata, riteniamo molto utile questa risorsa al fine di facilitare la frequenza regolare delle donne nel gruppo.

TEMPO DI CONDIVISIONE IN UN GRUPPO

Indubbiamente, uno degli spazi più gratificanti e dei benefici per le donne del corso è stato il tempo trascorso a condividere le loro esperienze con il resto dei partecipanti del gruppo. Questo spazio permette loro di sentirsi visti e accolti, qualcosa che molti di loro non hanno mai sperimentato prima.

D'altra parte, lo spazio da condividere consente a molte donne di diventare consapevoli di aspetti personali, modi di pensare e agire che non erano stati precedentemente sollevati. Questa consapevolezza dà loro un maggior grado di libertà di scelta e, quindi, di acquisire responsabilità per loro stesse.

Uno dei temi centrali, e più presenti in tutto il corso, è stata la necessità di cercare supporto per potersi dare lo spazio di "cura di sé" di cui hanno bisogno. La maggior parte di queste donne ha un profilo di caregiver, quindi sono già abituate a fare tutto da sole, seguendo il mandato "devi badare a te stessa; chiedere aiuto è debole". In questo senso, alcune di queste donne hanno generato un cambiamento (utilizzando questo modello di azione su base giornaliera), essendo in grado di incorporare l'aiuto di parenti o conoscenti per avere ciò di cui hanno bisogno.

ALCUNE DELLE PROPOSTE DURANTE IL CORSO

Ci sono state diverse proposte affrontate durante il corso pilota con le donne. Di

seguito abbiamo nominato alcuni di quelle che sono state più vantaggiose per le partecipanti al gruppo.

- **SELF-CARE:** far conoscere i differenti modi di “auto curarsi” è stata la spina dorsale del corso. In questo senso, tutte le donne hanno potuto riflettere sulle loro strategie d’azione giornaliere. Analizzare i momenti in cui ci si prende cura di sé stessi e quelli più dannosi, ha aiutato le donne a utilizzare quelle dinamiche che aiutano il loro processo di crescita e migliorano la qualità di benessere personale. Inoltre, i meccanismi di funzionamento di questi processi ha permesso loro di sviluppare uno sguardo più compassionevole su sé stesse.
- **LUOGO DI CALMA:** La creazione del “luogo di calma” associato alla tecnica di coerenza cardiaca è stata particolarmente rassicurante e riparatrice per la maggior parte delle partecipanti. Solo una donna, con un altissimo livello di ansia, non voleva farlo.
- **COMPRENDERE L’ORIGINE:** Abbiamo osservato la necessità di dedicare più tempo nella riflessione sulla famiglia di origine e sull’influenza che ha avuto sul nostro comportamento in età adulta. Mettere luce su questi aspetti ci ha dato un maggior grado di libertà per poter scegliere ciò che vogliamo nella vita attuale. Le partecipanti hanno mostrato molto interesse e sorpresa nel conoscere le ripercussioni personali ricevute attraverso le relazioni con i loro genitori e familiari.

Una delle proposte innovative che abbiamo fatto nel gruppo pilota è stata il lavoro con le costellazioni familiari. In questo senso, la dinamica della creazione del genogramma, così come le frasi di guarigione che potevano “assimilare” il sistema familiare in una visualizzazione diretta, era particolarmente riconciliante per le donne coinvolte nel laboratorio. Spesso, queste donne sono coinvolte in relazioni abusive, ed hanno alle spalle un passato con dinamiche simili, che vengono tramandate di generazione in generazione. Essere in grado di “vedere” questa dinamica e interiorizzarla è profondamente curativa per loro e, conseguenzialmente, per il sistema familiare di appartenenza.

Le donne del gruppo hanno mostrato un grande interesse per questa proposta.

L'IMPORTANZA DELLA PROGRESSIVITÀ IN BIODANZA

Durante le sessioni di Biodanza, abbiamo osservato l'evoluzione del gruppo in relazione alla tolleranza, all'"affetto positivo". In Biodanza buona parte della sessione è destinata alla linea di esperienza dell'affettività. È stato osservato come il modo di guardarsi e la vicinanza fisica siano aumentati, rispettando il ritmo individuale di ciascun partecipante. Ciò è particolarmente prezioso data la complessità che si verifica a livello sociale in relazione all'espressione dell'affettività. L'esperienza che alcune delle donne hanno avuto nelle sessioni di Biodanza è stata rivelatrice.

È stata anche evidente la differenza in alcune delle danze che sono state proposte nelle sessioni. La posizione generativa dell'identità implica la connessione con la parte più intima di sé stessi. Nelle prime sessioni, è stata osservata la difficoltà di entrare nel raccoglimento per sostenersi in quell'identità. Alla fine del corso, la maggior parte delle donne è entrata in contatto intimo con sé stessa da una prospettiva più naturale. Qualcosa di simile osserviamo nella posizione generativa del valore, in cui è invitato attraverso la posizione corporea e la musica a connettersi con il proprio potere e valore interno.

Infine, le donne hanno preso le loro elaborazioni alla fine del corso. È stato interessante, e rivelatore per loro, osservare il punto in cui si trovavano quando hanno iniziato il laboratorio e il cambiamento effettuato attraverso questa esperienza.

Tutte le donne che hanno terminato il corso hanno mostrato la loro gratitudine per la proposta di lavoro fatta nel corso pilota. Tutte hanno commentato il beneficio di conoscere molte delle risorse proposte, così come lo spazio offerto per condividere parte delle loro esperienze e sentimenti.

BIBLIOGRAFIA

EDUCAZIONE EMOZIONALE E NEUROSCIENZE

Anabel González. *Lo Bueno de Tener un Mal Día: Cómo Cuidar de Nuestras Emociones para Estar Mejor*. Madrid, Editorial Planeta, 2020.

Stephen W. Porges. *La Teoría Polivagal: Fundamentos Neurofisiológicos de las Emociones, el Apego, la Comunicación y la Autorregulación*. Madrid, Ediciones Pléyades, 2016.

Deb Dana. *La Teoría Polivagal en Terapia*. Barcelona, Editorial Eleftheria, 2019.

Peter A. Levine. *Sanar el Trauma*. Arte. Madrid, Editorial Alfaomega, 2013.

CONSAPEVOLEZZA

Jon Kabat-Zinn. *La Práctica de la Atención Plena*. Barcelona, Editorial Kairós, 2007.

Jon Kabat-Zinn. *Mindfulness en la Vida Cotidiana*. Barcelona, Paidós, 2009.

BIODANZA

Rolando Toro. *Biodanza; El principio biocéntrico; La inteligencia afectiva*.

Antonio Sarpe. *Programa Antonio Sarpe*. Editorial Caligrama, 2017.

Jader Tolja. *Francesca Speciani. Pensar con el Cuerpo*. Editorial del Nuevo Extremo, 2006.

María Lúcia Pessoa Santos. *Biodanza clínica. Atención de Salud y Cuidado de la Vida*. Editorial Contracultura, 2014.