

Imparare a vivere è un'arte

di Adele De Prisco¹ e Alessandra Mancini²

Introduzione

Un ritmo di vita sostenuto, la necessità di conciliare la vita lavorativa con le esigenze familiari, la cura dei figli e degli anziani, le condizioni di lavoro spesso precarie: tutto ciò è causa di stress. C'è chi considera "normale" lo stress quotidiano e si rassegna a subirlo, ma bisogna conoscerne le conseguenze: lo stress si ripercuote su tutto l'organismo.

Quando si vive sempre in "modalità emergenza", infatti, la mente ed il corpo possono pagare un prezzo molto alto, perché l'organismo immette nel torrente circolatorio sostanze che possono compromettere il nostro benessere. Di fatto lo stress è, dunque, una condizione inevitabile della nostra quotidianità; tuttavia, la soluzione non è tollerarlo aspettando che la situazione migliori, bensì imparare ad affrontarlo senza che il nostro stato di salute ne risenta.

Come reagisce l'organismo in caso di stress

Nello suo saggio *"L'espressione dei sentimenti nell'uomo e negli animali"*³, Charles Darwin racconta di un episodio che gli accadde presso il Giardino Zoologico di Londra, allorché appoggiò il suo viso contro il vetro di un terrario contenente una vipera velenosa. Sapendo che non correva alcun rischio e ben deciso a non muoversi di un solo millimetro, s'irrigidì, aspettando l'attacco della vipera.

¹ Esperta in processi formativi. Docente in corsi di formazione su salute e sicurezza nei luoghi di lavoro. Responsabile dello Sportello Sicurezza della Cisl di Brescia. Consigliera nazionale di AiFOS. Allieva della Scuola di Formazione in Biodanza Sistema Rolando Toro del Triveneto.

² Operatore titolare e tutor di Biodanza presso la Scuola di Formazione in Biodanza Sistema Rolando Toro del Triveneto. Specializzata in Educazione al contatto, Identità e le danze dei quattro animali, Il percorso dell'Eroe, Biodanza Bambini e Adolescenti, Biodanza in Natura, Biodanza e Voce, musica e percussioni, Biodanza Clinica.

³ Prima versione italiana, col consenso dell'autore, a cura di G. Canestrini e di F. Bassani, Unione Tipografica Editrice, Torino, 1878, pag. 52. Consultato in Internet all'indirizzo www.liberliber.it, visitato il 07/01/2016.

“Appena la vipera si lanciò contro il vetro, i miei propositi furono spazzati via, feci un balzo all'indietro ad una velocità prodigiosa”, racconta Darwin. “La mia volontà e la mia ragione furono impotenti contro l'immaginazione di un pericolo che non avevo mai sperimentato”.

I neuroscienziati cominciano a comprendere i meccanismi cerebrali che sottostanno alla *reazione istintiva* di Darwin. Recenti scoperte chiariscono sia il modo in cui il cervello percepisce e genera gli stimoli stressanti, sia le reazioni che possono prodursi quando vengono meno le difese che l'organismo oppone allo stress.

Sebbene lo stress della vita moderna non si manifesti sotto forma così drammatica come il morso di un serpente o l'aggressione di un animale preistorico, la risposta del cervello allo stress è cambiata poco dall'epoca in cui i primi antenati dell'uomo combattevano oppure si davano alla fuga per sopravvivere. L'organismo umano affronta o sopporta le difficoltà, procurando l'energia necessaria tramite un processo naturale, la *reazione di stress*, paragonabile ad un **innato meccanismo di adattamento** che consente di adeguare le reazioni individuali all'imprevedibile variare delle circostanze. Si tratta dell'*eustress*, stress positivo, sistema senza il quale non potremmo sopravvivere, ma occorre poterne ridurre l'attività perché non diventi *distress*, altrimenti si rischiano cattive sorprese.

Lo stress scatena una cascata di ormoni

La risposta allo stress è un insieme di reazioni a catena che coinvolge il sistema nervoso, il sistema endocrino ed il sistema immunitario agendo, di conseguenza, su tutto l'organismo.

Situata nella parte filogeneticamente “antica” del cervello, l'amigdala ha un ruolo importante nella risposta allo stress. Le informazioni che arrivano dai sensi e che possono segnalare un pericolo – percezioni visive e suoni – raggiungono in linea diretta l'amigdala. Le stesse informazioni sensoriali giungono anche alla corteccia celebrale (struttura del cervello filogeneticamente più “giovane”, deputata al ragionamento), ma la via che raggiunge l'amigdala è più veloce. In altre parole, come è accaduto a Darwin nel caso del suo “incontro” con la vipera, l'amigdala risponde al pericolo istintivamente, prima che l'individuo abbia capito quello che sta succedendo. Per coloro che ci hanno preceduto nell'albero filogenetico, la velocità dell'azione, libera dal pensiero razionale, era una questione di vita o di morte!

In risposta allo stimolo dello stress, l'amigdala segnala all'ipotalamo di inviare un messaggio all'ipofisi, che, a sua volta, stimola le nostre ghiandole surrenali affinché secernino due potenti ormoni: l'adrenalina e la noradrenalina. Questi, unitamente ad altri ormoni, chiamati glucocorticoidi (tra cui in modo particolare il cortisolo), stimolano i differenti sistemi dell'organismo, producendo così la classica reazione dell'attacco o della fuga. La tensione arteriosa sale, il ritmo cardiaco accelera ed il sangue affluisce nei muscoli degli arti, ora pronti alla fuga o all'attacco. La digestione è momentaneamente interrotta, i recettori del dolore sono repressi.

Il sistema di risposta all'emergenza continua a riversare nell'organismo potenti ormoni fino a quando il cervello percepisce che il pericolo è passato. Superato il momento di pressione, il sistema è disattivato ed i livelli ormonali ritornano alla normalità.

Se il sistema è ben regolato, si attiva e si disattiva secondo i bisogni dell'organismo (eustress). Se, al contrario, il funzionamento è perturbato, la risposta allo stress può generare dei disturbi (distress) sia al cervello, sia ad altre parti dell'organismo, come, ad esempio, al cuore o al sistema immunitario.

La normalizzazione dei livelli ormonali dipende dall'ippocampo, una struttura di cinque o sei centimetri, nascosta all'interno del cervello, che sovrintende alla memoria, all'apprendimento ed agli aspetti cognitivi.

L'ippocampo modera la reazione del sistema. Sottoposto ad una pressione continua, non riesce a svolgere la sua normale funzione, instaurando un circolo vizioso. La conseguenza è uno stato di eccitazione persistente, che rende incontrollabile il sistema di difesa naturale dell'organismo. Questo stato prolungato di eccitazione ha un prezzo: provoca, infatti, una sollecitazione del sistema che, alla lunga, può causare delle conseguenze nefaste.

Le conseguenze dello stress sull'organismo

È stato da tempo dimostrato che esperienze stressanti possono esacerbare le malattie del cuore e che un episodio di stress acuto può scatenare una crisi cardiaca. Peraltro, lo stress gioca un ruolo anche nella depressione, nell'ulcera gastroduodenale e nelle malattie con una

componente immunitaria, quali la poliartrite reumatoide, le infezioni virali ed il cancro⁴.

Poiché, come abbiamo spiegato nel paragrafo precedente, la reazione allo stress è controllata dal cervello, i ricercatori ritengono da tempo che lo stress possa lederne direttamente la struttura. Le osservazioni realizzate in più laboratori, tendono a dimostrare che anche uno stress moderato può essere nefasto per l'ippocampo. È ormai assodato⁵, quindi, che la quantità di ormoni dello stress alla quale un individuo è esposto durante la sua vita è un fattore determinante per le malattie del cervello e dell'organismo in generale. I fattori genetici e somatici hanno un ruolo significativo, così come l'ambiente nel quale si svolge lo sviluppo che precede e segue la nascita. Anche le scelte di stili di vita (quali l'alimentazione, l'attività fisica, il fumo, ecc.) possono indirettamente aggravare gli effetti nocivi dello stress. Possiamo, dunque, contrastare gli effetti nefasti dello stress che quotidianamente viviamo?

Cambiare prospettiva: imparare a gestire lo stress

Resilienza è un termine derivato dalla scienza dei materiali: indica la proprietà che alcuni materiali hanno di conservare la propria struttura o di riacquistare la forma originaria dopo essere stati sottoposti a schiacciamento o deformazione. Per analogia, nell'ambito della psicologia, essa connota la capacità delle persone di far fronte agli eventi stressanti o traumatici e di riorganizzare in maniera positiva la propria vita dinanzi alle difficoltà⁶.

Si tratta, quindi, di una **predisposizione biologica “positiva”, comune a tutti gli esseri umani**: essa ha permesso la sopravvivenza degli ominidi a partire dai cambiamenti climatici che estesero le savane due milioni di anni fa.

Esattamente come quella della memoria, o dell'attenzione, la “funzione psichica” della resilienza si modifica nel tempo in rapporto all'ambiente

⁴ Sull'argomento si vedano i saggi di M. Biondi, *Stress, sistema nervoso centrale e sistema immunitario*, Medicina Psicosomatica (1977:1, pagg. 53-70); P. Cancheri. M. Biondi, *Stress, emozioni e cancro*, Il Pensiero Scientifico, Roma, 1987; F. Bettaccioli, *Psiconeuroimmunologia*, Red Edizioni, Milano, 1997.

⁵ Si vedano, a tal proposito, i contributi di P. Pancheri, *Stress, emozioni, malattia. Introduzione alla medicina psicosomatica*, Edizioni Scientifiche e Tecniche Mondatori, Milano, 1993; C.A. Pruneti, *Stress, disturbi dell'integrazione mente-corpo e loro valutazione*, Edizioni Ets, Pisa, 1996.

⁶ Sul tema della resilienza sono utili i contributi di A. Oliverio Ferraris, *La forza d'animo. Cos'è e come possiamo insegnarla ai nostri figli*, Biblioteca Universale Rizzoli, Milano, 2000; E. Malaguti, *Educarsi alla Resilienza*, Erickson, Trento, 2007.

sociale, alle relazioni con gli altri, all'esperienza, ai vissuti e al modificarsi dei meccanismi mentali che la sottendono.

Susanna Kobasa⁷, psicologa presso l'Università di Chicago, ha individuato **tre tratti della personalità umana** direttamente collegati ad un cervello "più resiliente": la capacità di **impegnarsi attivamente** per raggiungere degli obiettivi, l'inclinazione a tenere sotto **controllo** le azioni, il **gusto per le sfide**.

Cosa si può fare per aumentare la resilienza allo stress

I fattori di resilienza possono essere "allenati" e migliorati: **è possibile, quindi, educare ed educarsi alla resilienza!**

Alcuni fattori di resilienza sono legati al temperamento ed alle doti personali (energie, talenti, curiosità, ecc.), altri al tipo di relazioni che si sono vissute nell'infanzia, altri ancora al gruppo, alla cultura, alla dimensione etica, alla spiritualità. La curiosità, la creatività, l'attitudine giocosa ed il senso dell'umorismo aiutano ad affrontare anche situazioni drammatiche, come del resto le attività espressive, quali la scrittura, il teatro, la pittura e la danza.

Vogliamo qui presentarvi una metodologia innovativa, che utilizza contemporaneamente fattori benefici per aumentare il piacere di vivere e la salute esistenziale, attivando meccanismi che potenziano la resistenza allo stress.

La proposta della BIODANZA

La Biodanza è nata nel 1965 a partire dalla ricerca e dall'esperienza personale di Rolando Toro Araneda, psicologo e antropologo cileno. Gli obiettivi che la Biodanza si propone di raggiungere sono racchiusi nella sua stessa definizione: "Biodanza è un sistema di integrazione umana, rinnovamento organico, rieducazione affettiva, riapprendimento delle funzioni originarie della vita e acceleratore di processi di integrazione⁸".

Rolando Toro Araneda, negli Anni '60, iniziò a sperimentare gli effetti della musica e della danza sui malati psichiatrici, e successivamente sulle persone considerate "normali", ma che gli erano apparse spente, stanche, "malate di civiltà".

⁷ Kobasa S.C., *Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry Into Hardiness*, "Journal of Personality and Social Psych", 1979, 37(1), pagg.1-11.

⁸ E. Matuk (a cura di), R. Toro, *Biodanza. Musica, Movimento, Comunicazione Espressiva per lo sviluppo armonico della personalità*, Red Edizioni, Milano, 2007, pag. 28.

Biodanza *promuove benessere* e stimola lo sviluppo dei potenziali genetici individuali. Ha come obiettivo favorire l'integrazione della persona, che, nella nostra società, è costantemente immersa nella razionalità, nell'attività; nella concatenazione quotidiana degli impegni non è facile percepire quello di cui il corpo necessita: *riposo* quando è stanco, *contatto con la natura e con un ritmo giornaliero più salutare*, *relazioni interpersonali autentiche ed in reciprocità*.

Biodanza è un **sistema esperienziale** che combina **musica, movimento ed esercizi di incontro** per sviluppare i potenziali umani di vitalità, creatività, affettività, sessualità e trascendenza.

È un'**attività di gruppo** che sviluppa la capacità di espressione di sé, aiuta a ritrovare i propri ritmi, stimola il piacere di vivere, promuove una maggiore sensibilità e migliora le relazioni interpersonali. Attraverso il contatto, proposto sempre in modo progressivo ed in un circuito di feed-back, si assume un *nutrimento* che **rinforza l'autostima, producendo effetti fisiologici che contribuiscono a migliorare lo stato di benessere generale della persona**. Attraverso l'esperienza del corpo, dell'emozione e dell'incontro con gli altri viene facilitata una sensibilizzazione profonda verso se stessi, verso la percezione dei propri bisogni e di quelli degli altri.

È un *prendersi cura* di se stessi, partendo da ciò che si sente individualmente e risvegliando capacità empatiche che permettono di instaurare rapporti con gli altri basati sull'**ascolto** e sulla **reciprocità**.

Il sistema Biodanza si basa su una gestalt composta da musica (come linguaggio comune universale), movimento (come gesto naturale dell'essere umano), vivencia/emozione, come esperienza del momento presente, il "qui ed ora" vissuto intensamente con il coinvolgimento simultaneo di sensazioni corporee, istintive ed emozionali. La *vivencia* (termine spagnolo, solo parzialmente traducibile col termine "vissuto") ha lo scopo di stimolare *sensazioni cenestesiche, emozionali e viscerali*, ad alto valore integrante e con effetto di risvegliare le funzioni originarie della vita: capacità di amare, gioia, coraggio.

Perché la BIODANZA per contrastare lo stress?

Vivere costantemente sotto l'égida dell'attività senza riposo, nella dinamica del "fare", attiva costantemente il sistema nervoso simpatico, preparando l'organismo all'azione, all'attacco. Questo è utile, ma è necessario che a tale azione corrisponda un periodo nel quale riprendere fiato, ricaricarsi, riattivare quindi un processo omeostatico in grado di ricostituire le "riserve" di energia utili all'azione. Biodanza propone di

sensibilizzarsi agli impulsi interiori e di trovare un equilibrio attraverso una metodologia centrata sulla **corporeità**, in modo da risvegliare la saggezza del corpo.

Sentire ciò di cui necessitiamo, partire dalla percezione corporea, dal movimento insieme all'altro, dal gesto sensibile di cura rivolto prima di tutto a se stessi. Avere la possibilità di vivere il piacere del proprio movimento, del contatto con l'altro, della cura offerta e ricevuta, della dolcezza e dell'infinito appagamento del sentirsi in armonia con se stessi e con gli altri. Fare in modo che ciascuno di noi possa vivere con più aderenza a ciò che pensa e sente, e possa altresì esprimersi liberamente. Entrare in una comunicazione profonda con se stessi, stimolando un rapporto empatico ed in reciprocità con gli altri. Durante la sessione di Biodanza si crea il cosiddetto "**ambiente arricchito**": ciò che si sperimenta attiva un apprendimento corporeo e le emozioni risvegliate contribuiscono ad arricchire la memoria implicita, riscattando vissuti di stress.

Questi gli obiettivi che Biodanza si propone di raggiungere: **integrazione, rinnovamento organico, rieducazione affettiva e riapprendimento delle funzioni originarie della vita**⁹.

- **integrare significa unire, mettere insieme diverse parti.** Secondo la teoria di Biodanza l'integrazione umana si esprime su tre livelli: **l'integrazione a sé** (riscatto della propria unità psicofisica), **l'integrazione all'altro** (capacità di vincolo con i propri simili) e **l'integrazione all'universo** (recupero del legame con la natura). Questa integrazione si ottiene stimolando la funzione primordiale di connessione alla vita; in questo modo la persona si orienta verso azioni che favoriscono lo sviluppo, lo rinforzano e lo integrano a sé, alla specie ed al cosmo.

- Ogni organismo ha la **capacità di rinnovarsi** e stabilisce quotidianamente nuovi equilibri per far fronte a situazioni di stress. È in costante equilibrio dinamico e genera continuamente reazioni di adattamento tendenti a far fronte alle difficoltà che via via si presentano. Il **rinnovamento organico** è il raggiungimento di un equilibrio omeostatico, cioè di un'armonia nel meccanismo di autoregolazione allo scopo di mantenere un equilibrio dinamico, riducendo i fattori di stress ed aumentando la resistenza ad esso.

⁹ R. Toro, *Op. Cit.*, pagg. 29-33.

In Biodanza il rinnovamento organico è indotto dalle vivencia che attivano processi di riparazione cellulare, regolazione globale delle funzioni biologiche e di riparazione organica. La metodologia consiste nell'attivare con progressione armonica la pulsazione tra attività e riposo, tra sistema nervoso simpatico e sistema nervoso parasimpatico.

- **Rieducazione affettiva.** Nonostante i mezzi tecnologici che ci permettono di entrare in contatto con persone mai conosciute ed instaurare una fitta rete di relazioni in tutto il globo, non è frequente un contatto fisico, affettivo con gli altri. I rapporti sono formali, freddi. Non emozionati. Si può affermare che questo è il male primario da cui derivano molte patologie. La Biodanza propone di ristabilire la capacità di instaurare, all'interno delle relazioni umane, legami affettivi. Si stimola l'espressione di un'affettività matura ed equilibrata, anche nei casi in cui difficoltà relazionali precedenti hanno costruito meccanismi di difesa che impediscono il contatto empatico con gli altri. Perché l'essere umano raggiunga la completa integrazione, è necessario favorire l'affettività che agisce a livello profondo sui centri limbico-ipotalamici, che influenzano istinti ed emozioni, permettendo così di ottenere l'integrazione tra la percezione, la motricità, l'affettività e le funzioni viscerali (integrazione affettiva).

Il **riapprendimento delle funzioni originarie della vita** consiste nel riappropriarsi degli istinti della specie, insiti in ciascuno di noi. Gli istinti hanno il compito di conservazione ed evoluzione della vita e non vanno associati all'irrazionalità; permettono agli individui di rispondere alle necessità organiche e, quindi, di mantenere la salute. Biodanza stimola gli insiemi di istinti inviando ecofattori positivi che, creando un ambiente arricchito, sviluppano i potenziali genetici delle cinque linee di vivencia: vitalità, sessualità, creatività, affettività e trascendenza.

Chi frequenta regolarmente i gruppi di Biodanza riferisce un miglioramento dello stato di salute, un maggiore entusiasmo, più energia, una migliore qualità nei rapporti interpersonali ed una maggiore percezione del proprio valore¹⁰.

Mantenersi in salute in modo piacevole... si può!

¹⁰ Si tratta degli esiti emersi da una ricerca sperimentale progettata da un gruppo di psicologi dell'Università La Sapienza di Roma in collaborazione con l'Associazione Biodanza Italia, l'associazione nazionale di operatori di Biodanza (www.biodanzaitalia.org). Per approfondire i risultati della ricerca sopraccitata, si veda il contributo di P. Campi, *Biodanza Sistema Rolando Toro. Aspetti terapeutici e impieghi clinici*, "PneiReview", (2014:1, pagg. 76-84). Consultato in Internet all'indirizzo www.biodanzabrescia.org, visitato il 07/01/2016.