

## **Biodanza SRT, approccio motorio innovativo nella rieducazione dei Giovani Detenuti**

### **Biodanza SRT, innovative motor approach in the re-education of Young Prisoners**

**Roberta Rosa**

Università degli Studi di Napoli “Parthenope”  
roberta.rosa@uniparthenope.it

**Giuseppe Madonna**

Università Telematica Pegaso  
giuseppe.madonna@unipegaso.it

#### **Abstract**

Scopo di questo articolo è di evidenziare il valore Pedagogico della Corporeità mediante Approcci Metodologici Innovativi volti alla Ri-Educabilità di Giovani Detenuti per promuovere nuove competenze personali (emotive, cognitive e relazionali) e sensibilizzare la Percezione del Proprio Benessere valutata mediante il Questionario dell’Esperienza Ottimale (Goldwurm, 2015a)

Attraverso un processo di apprendimento metacognitivo, facilitato dalla mediazione corporea indotta dalla Biodanza SRT, le esperienze attivamente partecipate e vissute dai giovani detenuti hanno avuto lo scopo di restituire loro dignità umana, responsabilizzazione, coscienza e consapevolezza di sé, delle proprie abilità e competenze: elementi fondamentali per orientarsi nella vita, adottando atteggiamenti positivi e contribuendo anche al benessere collettivo.

Gli interventi di Biodanza SRT sono stati finalizzati alla prevenzione della salute della persona detenuta, all’apprendimento di strategie individuali (life skills) e all’acquisizione di comportamenti permanenti in linea con i principali studi in materia di rieducazione, in ambito di coercizione e in linea con la policy di riferimento con l’intento di consolidare un modello formativo da inserire nei protocolli trattamentali di Riprogrammazione Esistenziale dei sistemi della Giustizia.

#### **Keywords**

Biodanza SRT, Corporeità, Giovani Detenuti, Pedagogia Sperimentale, Prevenzione e Salute delle persone Detenute, Metodologia Educativa Innovativa

## Introduzione

La dimensione corporea ormai da decenni è oggetto di rinnovato interesse per quanto concerne la salute (OMS, 2015) ma soprattutto per il suo ruolo nei processi educativi e di apprendimento in quanto, coinvolgendo a pari merito sia la dimensione emozionale che la dimensione cognitiva, è un elemento fondamentale nello sviluppo della conoscenza di sé.

Centro di identità e perno di ogni esperienza, la corporeità funge da mediatore personale e interpersonale capace di farci entrare creativamente in relazione con noi, con gli altri e con il mondo. Il *laboratorio del corpo* è quello spazio esperienziale che, dando accesso al proprio mondo interiore, consente di *in-corporare conoscenza* e favorire cambiamenti utili alla propria crescita personale e sviluppo esistenziale.

In questa accezione e contesto, centrale è il valore pedagogico della Corporeità sia nei processi di apprendimento e sia nella promozione del benessere in tutti gli esseri umani, a prescindere dalle loro condizioni di vita e/o libertà

Analizzando gli aspetti Pedagogici e di Ri-Educazione Esistenziale del Sistema Biodanza SRT (Sistema Rolando Toro) si riconosce il suo importante apporto nel facilitare il processo di educabilità della persona, rendendola protagonista della propria Ri-Programmazione Esistenziale nei sistemi della Giustizia Minorile. Esperienza di educazione sociale e laboratorio di benessere psico-fisico-affettivo e di salute, Biodanza SRT mira allo sviluppo dell'*empowerment* personale, delle *strategie di coping* e del senso di auto-efficacia, alla riduzione dei fattori di stress, alla rieducazione affettiva, alla relazione ecologica e al miglioramento della qualità della vita.

L'adozione di corretti stili di vita facilitati con interventi comunicativo-relazionali attraverso la corporeità sono promossi anche dalla Medicina Penitenziaria. Il Laboratorio di Biodanza SRT (Pedagogia sociale a mediazione corporea) testimonia la tutela del diritto alla salute in carcere come momento di educazione sociale, educazione alla salute e promozione stili di vita sani.

Il carcere diviene quindi un possibile *ambiente educativo di apprendimento*, considerato luogo in cui mettere in essere una vera e propria scuola di vita attraverso laboratori in cui i detenuti possano sperimentare sé stessi in prima persona, mettendo in gioco loro risorse, strategie e competenze emotive, cognitive, relazionali (life skills).

### 1. Dall'Educazione all'Educabilità verso la Riprogrammazione Esistenziale della persona detenuta

L'educazione è il presupposto per l'educabilità dell'uomo. L'educabilità è qualcosa di più dell'educazione: è il divenire dell'uomo nell'evento educativo, nel mentre il cambiamento sta avvenendo (Binanti, 2011) e si esprime nel movimento naturale di ogni uomo nel realizzare la propria esistenza.

Pertanto, se si vuole sostenere i soggetti reclusi nella ricostruzione del proprio progetto di vita, occorre agire in fare dell'educabilità dell'uomo, della promozione delle sue soglie di successo, del suo talento. (Margiotta, 2011; Binanti, 2011).

La persona detenuta impegnata nel suo percorso rieducativo-risocializzativo inclusivo, va guidata a comprendere che cosa è effettivamente capace di fare e di essere, che cosa è capace d'immaginare e desiderare per giungere alle scelte.

Facilitare una *Ri-Programmazione Esistenziale* significa realizzare percorsi di apprendimento di straordinaria innovazione metodologica, complementari a quelli disciplinari, capaci di costruire life skills (competenze relazioni, emotive, cognitive, sociali) funzionali al reinserimento nella società degli ex detenuti, una volta usciti dal percorso penale.

Va perseguita, pertanto, una esplicita attenzione ed investire sulle pratiche educative capaci di generare cambiamenti tangibili (soprattutto a lungo termine) che promuovano la valorizza-

zione dei talenti ed il successo personale e sociale e che concretamente vadano a contribuire ad una crescita responsabile facilitante la “riprogrammazione” di un percorso di vita fino ad allora deviante e deviato.

Negli istituti di Pena si ha la necessità di costruire percorsi di apprendimento in linea con la C.M. del 15/04/2009, n. 43, riguardante “Le linee Guida in materia di orientamento lungo tutto l’arco della vita”

Per i detenuti il percorso riabilitativo rappresenta una notevole sfida che oltre a richiedere alti livelli di motivazione, impegno e responsabilità, necessita di un buon sviluppo delle *Life Skills*: possedere giuste competenze emotive, cognitive e relazionali funzionali alla gestione di strumenti e strategie personali finalizzate al management personale (WHO, Carta di Ottawa, 1986)

L’inserimento di un costante training sulle competenze psicosociali, ovvero l’apprendimento di *Strategie di coping* (Lazarus, 1991, Lazarus & Folkman, 1984), *Self-efficacy* (Bandura, 2000), *Empowerment* personale (Laverack, 2004, 2007), *Resilienza* (Malaguti, 2005, 2010) e capacità volitive, risulta essere un intervento di vitale importanza sia in condizione di detenzione prolungata o ergastolo e sia quando il detenuto si trova a concludere il percorso riabilitativo ed ha tutta la vita davanti per potersi reinventare e ri-creare la sua *seconda vita*.

Obiettivo degli interventi ri-educativi in carcere è quella di alimentare nei detenuti una *riprogrammazione esistenziale*, facilitante il loro re-inserimento nella società una volta fuori dal circuito penale.

La rieducazione del detenuto parte da un’analisi dell’individuo e della sua vicenda umana, e passa attraverso la contestualizzazione formativa e socializzante effettuata grazie a tutte le attività formative, culturali, sportive e professionali che contribuiscono a promuovere l’individuo, lo sviluppo della personalità e della propria corporeità.

## **2. Il ruolo dell’attività motoria e sportiva su salute e qualità della vita del detenuto**

Garantire il raggiungimento di un buon stato di salute del detenuto è un diritto inderogabile garantito dalla Costituzione Italiana, Art. 27 – Diritti e doveri dei cittadini, e Art. 32 – Rapporti etico-sociali. Perseguire tale obiettivo significa concorrere alla rieducazione e riabilitazione della persona che sconta la sua pena in carcere.

L’obiettivo primario delle attività motorie e sportive negli Istituti Penitenziari non è solo il partecipare alla ri-educazione del detenuto ma contribuire alla sua ri-programmazione esistenziale.

Il regime di detenzione genera nelle persone una vera e propria catastrofe esistenziale che incide in maniera indelebile sulle vite dei detenuti.

La condizione di restrizione della libertà personale si traduce nella mancanza di autonomia personale e dimensione umana determinando, pertanto, la perdita della salute e del pieno benessere fisico, psichico, emotivo, socio-relazionale, spirituale.

In tutti i momenti di intervento *post-catastrofe*, l’attività motoria può rappresentare uno strumento educativo adatto a superare i momenti di difficoltà causati dal trauma allo scopo di creare un ambiente più sicuro e strutturato, rappresentando, pertanto, un ottimo strumento educativo, di inclusione sociale e di riequilibrio psicofisico. (Sgambelluri, 2017)

I programmi educativi a carattere motorio, difatti, pongono l’accento sulla coltivazione di un ambiente di supporto e socializzazione costruttiva. La cultura della cooperazione contribuisce in modo significativo al ripristino del funzionamento psicologico e sociale, soprattutto dopo il trauma dei disagi causati dalla catastrofe (ICSSPÈs, 2008).

A partire da tali premesse l’intervento a mediazione motoria, anche in situazioni estreme, si prende cura del *corpo recluso* mettendo al centro la persona in quanto tale nella sua umanità, dignità, bisogno, necessità, diritto, al fine di garantire non solo un minimo di benessere fisico ma produrre effetti benefici a tutela del pieno benessere psico-fisico generale (abbassando stress

e tensioni emotive, innalzando l'umore endogeno), nella promozione di comportamenti pro-sociali e valori etici (nel rispetto di sé stessi, degli altri e del contesto).

Integrando programmi mirati di attività motoria e sportive in affiancamento ai protocolli rieducativi e riabilitativi degli Istituti di Pena si va a potenziare l'intervento pedagogico-riabilitativo. Sperimentando pragmaticamente l'esperienza ludico-motoria attraverso anche il rispetto delle regole significa sperimentare il vivere *le regole* non come limite alla propria libertà personale ma momento di condivisione, solidarietà e tolleranza da considerare *plus valore* basilare al reinserimento nella società.

Come nella vita anche nelle carceri sono gli aspetti umani a dover prevalere. Pertanto le attività motorie e sportive non si limitano solo al miglioramento della parte prettamente fisica ma sono strumenti ad approccio pedagogico fortemente indirizzate a rivalutare l'identità della persona/detenuto sviluppandone le potenzialità.

Il *senso di autoefficacia* sviluppato attraverso la corporeità rappresenta il più forte e pervasivo determinante personale che consente di incidere sugli eventi e sulla espressione delle proprie potenzialità (Bandura, 1997) influenzando il modo in cui le persone si sentono, pensano, agiscono, favorendo la motivazione e il successo (Bandura, 1992) i processi affettivi e, conseguentemente la qualità della vita, incidendo significativamente su stress, depressione e ansia promuovendo modalità di comportamento efficace per rendere *sicuro* un ambiente *minaccioso*. L'autoefficacia si è dimostrata un fattore importante nella promozione della salute assumendo una duplice rilevanza in quanto capace di attivare sistemi biologici che regolano la gestione degli stressors e di esercitare una funzione regolativa sugli aspetti comportamentali.

Le attività motorie e sportive favoriscono il corretto sviluppo fisiologico, morfologico, emotivo, cognitivo e socio-relazionale della persona contribuendo al suo sviluppo armonico favorendo l'apprendimento formale e informale, promuovendo l'acquisizione di corretti stili di vita ed una competizione sana nel rispetto del compagno (Borgogni & Davi, 1997) muovendo l'acquisizione di corretti stili di vita (Federici, Troiano, Valentini 2014)

Diffondere la cultura del sapere motorio è utile per la condotta di vita e il benessere (Valentini, Troiano & Balzano, 2012) di tutti gli esseri umani a prescindere dalle condizioni sociali, economiche, culturali, religiose e di limitata libertà.

### **3. Il Valore Pedagogico e Metacognitivo della Corporeità'**

Reciproca importanza e stretta correlazione vanno riconosciute a sport e educazione (Isidori, 2016) in quanto entrambe gli ambiti possono essere considerati come *luoghi eletti in cui far agire pratiche educative* per la formazione del capitale umano in quanto utili strumenti della *bildung* umana che contribuisce allo sviluppo del *life-long learning* (Migliorati, Maulini, Isidori, 2016).

Il valore educativo e sociale del movimento è riconosciuto e promosso a livello internazionale e si accompagna ad una riconsiderazione dei concetti di salute e benessere rivestendo sempre più una crescente importanza nella vita di tutti gli esseri umani con o senza disabilità e in qualsiasi contesto (De Vita, Rosa, 2018). Tutte le esperienze che coinvolgono la corporeità e la sfera emotiva influenzano fortemente l'identità di ogni essere umano, la consapevolezza delle proprie potenzialità, delle proprie capacità espressivo-comunicative-relazionali e del proprio potenziale emotivo, personale e sociale.

La teoria dell'*Embodied Cognitive Science* considera ogni forma di cognizione umana *incarnata*, cioè radicata nella esperienza corporea, confermando che il radicamento delle funzioni cognitive nel corpo dipende dalla stretta correlazione tra attività motorie, emozioni, sistemi di apprendimento e di memoria (Pouw, van Gog 2014).

Anche le attività cognitive apparentemente più "astratte" sono, in realtà, trasformazioni di più basilari esperienze corporee infatti in base al concetto di *"enazione"*, teorizzato ed elaborato da (Maturana; Varela 1980), " ... la cognizione nella sua pluralità fenomenica corrisponde ad

una forma di *embodied action* dipendente da differenti tipi di esperienze sensoriali, motorie, biologiche, psicologiche, culturali, ambientali” (Carboni, 2013).

I nostri processi mentali si sviluppano e sono modulati dalla corporeità. E’ il corpo che, già a partire dall’età prenatale, ci consente l’incontro con il mondo (Gallese, 2016) per *IN-CORPORARE L’ESPERIENZA*.

Il *fattore ambiente* incide molto sullo sviluppo umano e sulle sue funzioni cognitive infatti arricchendo l’ambiente con una “*una combinazione di stimolazioni inanimate e sociali*”, si producono modificazioni cerebrali (Rosenzweig, Bennet, 1996; Van Praag, Kempermann, Gage, 2000).

Si intende *motor/cognitive skill learning* la capacità cerebrale di adattare uno schema motorio consolidato ad una nuova richiesta ambientale attraverso la pratica e l’allenamento (Cerasa, 2017).

Non esiste una esperienza cognitiva senza l’implicazione dell’esperienza del vissuto corporeo-emozionale. La sperimentazione dell’ambiente è veicolata e mediata dal corpo, passaggio fondamentale sia per conoscere il senso identitario e sia per favorire una prospettiva di osservazione di sé, degli altri e dell’ambiente (De Vita, Rosa, 2018).

La ricerca nel campo delle neuroscienze e della psicologia evidenzia la interdipendenza tra processi emozionali, sensoriali e cognitivi. Le emozioni lasciano un segno (tracce mnestiche) e indirizzano il pensiero in modo negativo, determinando inadeguatezza, o positivo, rappresentando dei facilitatori e catalizzatori dell’apprendimento.

Educazione ed apprendimento durano tutta la vita. “La corporeità non riguarda solo il tempo iniziale delle prime esplorazioni del bambino, riguarda l’arco di tutta la vita e così pure i processi di apprendimento sono legati a un tempo infinito, ovvero alla dimensione del “Life long learning” (De Anna, 2012).

L’intelligenza ha bisogno di certe condizioni per affermarsi e svilupparsi; essa ha bisogno di essere nutrita di eventi e di affrontare prove che la fortifichino (Morin, 1989).

Le emozioni possono modificare i processi di apprendimento e la capacità personale di accoglierle ed elaborarle dipendendo dalla rilevanza di un ambiente d’apprendimento ottimale (Berthoz, 2003; Damasio, 1994; Edelman, 1993; Le Doux, 1996) e quello più divulgativo di Goleman (1995).

Come è possibile recuperare la voglia di vita in un luogo che, per la sua essenza, alimenta infinite volte il circolo vizioso della depressione? Come è possibile sopportare la vita fuori dopo che si è vissuto per tanto tempo in restrizione carceraria? Se da una parte ho un ambiente che danneggia con la mancanza di feedback positivi che favoriscono il circolo depressivo, dall’altra è possibile ritornare come prima se si inseriscono eco-fattori positivi andando a ripristinare un ambiente che ripara.

Inserendo eco-fattori positivi, la *metacognizione* consente di sfruttare creativamente nuove risorse che vanno a stimolare la persona ad andare oltre le proprie paure e sensazioni per attribuire nuovo significato e dare nuova forma alla propria esistenza.

Per metacognizione si intende la abilità di ragionare sui propri sentimenti e su quelli degli altri (funzione gestita dal polo frontale anteriore del cervello conosciuta anche come area numero 10 Brodmann e che in antiche culture veniva indicata come la sede del *terzo occhio*) (Fleming, Weil, Nagy, Dolan, Rees, 2010)

La creatività è presente in ognuno di noi ed è qualità fondamentale per l’esistenza grazie alla quale riusciamo a “vedere le cose in modo diverso, da altri punti di vista riuscendo a trascendere l’ordinario. E’ la peculiare capacità di “pensare fuori dagli schemi per trovare soluzioni originali ai problemi” (Fromm, 1963) mettendo in atto una ristrutturazione cognitiva che mi consente di dare nuova forma e significato alle idee per *insight*.

Mentre nel *problem solving* il cervello arriva alla soluzione attraverso una costruzione analitica e deduttiva, l’*insight* arriva alla strategia utile a risolvere un problema o alla soluzione stessa, mediante una comprensione improvvisa e subitanea.

Essere in contatto con le proprie sensazioni e consapevoli dei propri *stati fisiologici* consen-

te di ridurre la vulnerabilità allo stress. Ascoltare il proprio corpo ed avere un buon contatto con sé stessi consente di monitorare le proprie reazioni ad imprevisti e di riconoscere le situazioni di disagio producendo un circuito virtuoso che si ripercuote positivamente sulla salute e sulla qualità della vita di tutti i giorni.

#### **4. Approccio Metodologico Innovativo: Laboratorio di Biodanza SRT nei programmi di Ri-Educativi della Giustizia Minorile**

Biodanza SRT (Sistema Rolando Toro) è un sistema di straordinaria innovazione metodologica che riesce a far ripensare il trattamento ri-educativo in ambito penitenziario come esperienza capace di orientare e aiutare i detenuti a ricostruire un percorso personale fatto di nuova autonomia e indipendenza.

Attraverso la corporeità Biodanza SRT induce a lavorare su se stessi stimolando nuovi apprendimenti, consapevolezza e conoscenze da trasporre nel quotidiano risultando un valido intervento educativo specifico finalizzato alla di Riprogrammazione Esistenziale delle persone in detenzione

Sistema di crescita personale e di evoluzione umana “risveglia l’attenzione verso sé stesso, gli altri ed il contesto, la sensibilità e l’empatia, in modo da far aumentare progressivamente la fiducia in sé stessi, l’autostima, l’autoefficacia, la capacità di ascolto ed il rinforzo dell’Identità migliorando il ben-essere e la qualità della vita personale e sociale”. (Rosa, De Vita 2018). Proponendo esperienze vissute in gruppo Biodanza SRT contribuisce alla formazione piena e integrata della identità personale, allo sviluppo armonioso ed integrato delle Potenzialità Umane, alla *Riabilitazione Esistenziale* (bio-psico-sociale) ed all’*Empowerment Personale*.

La metodologia di Biodanza si basa su una Gestalt<sup>1</sup> in senso stretto tra Musica (linguaggio universale che facilita l’espressione di sé e stimola profondamente le emozioni e la sensibilità esistenziale), Movimento (espressione naturale, spontaneo e sentito, emozionato, quale riscoperta dei propri gesti più autentici, pieni di senso e di significato), *Vivencia*<sup>2</sup> “*Esperienza vissuta con grande intensità da un individuo nel momento presente, che coinvolge la cenestesia, le funzioni viscerali ed emozionali*” (Toro Araneda, 2007).

Mentre l’emozione è una risposta a stimoli esterni e scompare quando questi cessano, la *Vivencia* è un’esperienza che abbraccia l’intera esistenza, possiede effetti profondi e duraturi (lifelong learning) poiché l’organismo partecipa come totalità alla sensazione intensa di essere vivo “*qui e ora*” (hic et nunc)

*Vivencias Integranti* sono indotte da esercizi e danze specifiche che, con opportuni accorgimenti calibrati alle tipologie di utenza, possono essere proposti anche a persone con disabilità e/o *diversabilità* o in contesti speciali.

Biodanza SRT risulta essere una importante strategia di prevenzione del disagio emotivo costituendo un vero e proprio lavoro di *alfabetizzazione emozionale* e grazie ad un *Training Metodologico Innovativo* il Sistema Biodanza SRT si basa sul potenziamento di fattori e abilità personali in grado stimolare le intelligenze multiple, di favorire reazioni emotive equilibrate e funzionali di promuovere l’apprendimento di quelle abilità e competenze fondamentali per la vita (*Life Skills*)

Metodologia didattica orientata alla promozione dell’apprendimento come forma di “stare bene”, con il fine di rafforzare, anche nelle *persone dentro*, motivazione e responsabilizzazione l’esperienza Biodanza integrata nel percorso trattamentale facilita nei detenuti il saper gestire

---

1 \*Con il termine “*Gestalt*” Rolando Toro Araneda si riferisce alla definizione di Kurt Lewin: “un sistema in cui le parti sono dinamicamente connesse, in modo tale che il modificarsi di una parte produca un cambiamento in tutte le altre”. (Toro Araneda, 2007)

2 Il termine *vivencia* deriva dalla parola tedesca *Erlebnis* che significa vissuto esistenziale e si riferisce al un concetto filosofico di Wilhelm Dilthey (1944).

in modo costruttivo il periodo detentivo innescando il processo di revisione critica del vissuto (obiettivo principe del sistema ri-educativo penitenziario).

L'esperienza Biodanza investe la globalità dell'individuo sia nella dimensione corporea che mentale, emotiva, relazionale e spirituale divenendo occasione concreta di riflessione critica, ma anche di riscoperta del valore di sé, del senso di autoefficacia e della propria dignità umana consentendo il superamento di chiusure e preconcetti e permettendo ai detenuti, provenienti soprattutto da forme organizzate di criminalità, di confrontarsi su un terreno in cui i ruoli non sono quelli predeterminati dai contesti sociali di provenienza.

Nell'ambito della promozione della salute il concetto di *Empowerment* può essere inteso come un processo sociale, culturale, psicologico o politico attraverso il quale gli individui e i gruppi sociali sono in grado di esprimere i propri bisogni e le proprie preoccupazioni, individuare le strategie per essere coinvolti nel processo decisionale e intraprendere azioni che consentano loro di soddisfare tali bisogni.

Acquistando un "potere personale" la persona ha maggiore fiducia in sé, sviluppa al meglio le sue capacità e talenti, diventando protagonista della propria crescita e realizzando, così, la propria "tendenza attualizzante": *Empowerment*. (Rogers, 1969)

Evidenze scientifiche evidenziano l'efficacia della Biodanza sulla regolazione del proprio comportamento, sulla gestione dello stress in situazioni di emergenza e calamità naturali, sulla promozione di un certo grado di serenità, ottimismo, autonomia, sulla padronanza dell'ambiente in cui ci si trova, sull'adozione di azioni autonome e sull'instaurare relazioni positive con gli altri (Stueck, 2004, 2007a, 2007b, 2008; 2010a; 2010b; 2011; Stueck, Villegas, Perché e Balzer, 2007; Stück, Villegas, Terren, Toro, Mazzarella e Schröder, 2008; Witruk, Reschke e Stueck, 2009, Stueck e Villegas, 2012).

Biodanza SRT terapeuticamente induce apprendimenti utili ad una nuova visione e modalità di vivere la vita offrendo un nuovo paradigma della realtà attraverso lo sviluppo dei potenziali di salute e benessere in pieno accordo con il principio Salutogenico (Antonovsky, 1979)

Sfruttare al meglio le proprie potenzialità porta la persona ad essere protagonista nella cura del proprio benessere e della propria vita aumentando la gratificazione personale e, di conseguenza, la percezione di felicità.

Biodanza SRT agisce su tutte le dimensioni dell'essere umano: corporea, psichica, emotivo-affettiva, spirituale e sociale come promotrice di benessere e di "vita di qualità" entrando così a pieno titolo nella nuova prospettiva di cura, sempre più diffusa, del modello bio-psico-sociale e della Psicologia Positiva (Delle Fave, Bassi, 2013a).

Una Caratteristica fondamentale del sistema Biodanza SRT è rappresentata dalla sua Universalità in quanto è un metodo educativo che ha un'applicazione eterogenea e trasversale adatta a uomini e donne di ogni età in contesti educativi, sportivi, salute mentale, socio-sanitari, rieducativi, penali, aziendali. (De Vita, Rosa, 2018) e attraverso le Vivencias la Biodanza SRT promuove atteggiamenti positivi e comportamenti pro-sociali che sviluppano una Visione Eco-Logica e Bio-Etica

## 5. Il Benessere come Valutazione: Biodanza SRT e l'Esperienza Ottimale

La proposta Biodanza SRT trova il suo valore educativo e riabilitativo nella sua essenza di **Palestra Relazionale** attraverso la quale si facilita una "ginnastica relazionale, sperimentata all'interno di un contesto protetto e contenitivo nel quale i partecipanti hanno la possibilità di vivere l'entrare e l'uscire dalle relazioni e le infinite sfaccettature delle stesse in un contesto gruppale" grazie alle quali ciò che ne risulta sono emozioni positive, gratificazione, soddisfazione e competenza.

L'esperienza soggettiva gioca un ruolo fondamentale nel processo di crescita personale in quanto è l'elaborazione consapevole di informazioni provenienti dall'ambiente esterno e da

quello interiore in una triade di componenti quali emozioni, cognizioni e motivazioni (Delle Fave & Bassi, 2013b).

Attraverso la valutazione soggettiva delle sfide (*challenge*) percepite nell'ambiente e le relative capacità personali (*skill*) possedute per affrontarle, ogni individuo stabilisce la propria idea di qualità dell'esperienza vissuta

Viene definita *flow* (esperienza ottimale) quello stato esperienziale globale positivo che si verifica nel momento in cui l'attività o situazione viene percepita come sfida elevata, ma bilanciata dal possesso di abilità adeguate. (Goldwurm, 2015a). L'esperienza ottimale pertanto definisce uno stato di elevata concentrazione, coinvolgimento, controllo della situazione, chiarezza di obiettivi e stato affettivo positivo generato all'interno dello sviluppo dinamico dell'esperienza intorno all'equilibrio tra *challenge* e *skills* percepiti (Delle Fave & Bassi, 2013c).

L'*esperienza ottimale* è caratterizzata da una serie di componenti emozionali, relazionali e cognitivi che, sperimentati dalla persona, conducono quest'ultima a ricercare le stesse in altre situazioni, attivando un processo di crescita e promozione di benessere soggettivo.

Il *Benessere come valutazione* è una dimensione che include valutazioni globali come il livello di soddisfazione generale e all'interno dei differenti ambiti quotidiani, l'attribuzione di importanza e significato all'esistenza, la qualità di vita percepita e la percezione di autonomia e controllo delle proprie azioni e decisioni (Goldwurm, 2015b). Le ricerche che si sono avviate verso lo studio di tali argomenti hanno elaborato un confronto tra prospettiva edonica e prospettiva eudaimonica, teorie di riferimento del movimento della Psicologia Positiva (Delle Fave & Bassi, 2013d).

Il *Questionario sulla Esperienza Ottimale* indaga l'esperienza e le sue sottoscala ed offre una descrizione d'insieme delle componenti emotive e motivazionali dei vissuti esperiti dai ragazzi ristretti nel corso del laboratorio di Biodanza SRT valorizzando l'opinione del singolo rispetto alla percezione del compito in relazione alle proprie capacità.

Il questionario utilizzato fa riferimento a quello elaborato dallo studioso Mihaly Csikszentmihaly (2008), autore di studi sulla felicità e sulla creatività ha introdotto il concetto di flusso, al quale si è provveduto a riadattare alcuni ITEM in relazione all'utenza, al conteso ed al percorso vissuto.

Tale strumento è volto ad approfondire la teoria della selezione psicologica e il costrutto di stato di *flow* (definito anche esperienza ottimale) che si verifica attraverso l'interazione tra *challenge* elevate e *skills* adeguate, promuovendo impegno, efficacia cognitiva e autodeterminazione.

L'utilizzo del questionario è stato valutato come strumento importante per stimare in maniera qualitativa gli aspetti cognitivo- comportamentali, emotivi, motivazionali e relazionali dell'esperienza testimoniati dai ragazzi sottoposti a regime di restrizione all'IPM "Fornelli" di Bari e che hanno partecipato ai laboratori di Biodanza SRT.

Mediante la somministrazione del Questionario si è voluto approfondire quali emozioni, pensieri e motivazioni hanno caratterizzato l'esperienza vissuta all'interno del laboratorio di Biodanza SRT e contestualmente indagare: Impegno percepito, Capacità percepite, il Benessere emotivo, Motivazione.

## 6. Method

Il Laboratorio di Biodanza SRT è stato inserito nell'ambito del progetto "Mens sana in corpore sano" coordinato dal 1° CPIA Bari per l'anno scolastico 2017/2018 tra le attività previste all'interno dell'Azione "Sport e controllo del corpo: Biodanza SRT" e si è svolto presso l'Istituto Penitenziario Minorile "Fornelli" di Bari.

L'attività di Biodanza SRT ha coinvolto un numero totale di 15 ragazzi (con una età media di 18 anni). Durata 2 Mesi (giugno/luglio 2018) la programmazione è stata strutturata su 1 Sessione a settimana di 3 ore ciascuna (solo la prima sessione di 2 ore) per un Totale di 20 ore

suddivise in 7 Sessioni.

Per la valutazione inerente il Questionario della Esperienza Ottimale (Goldwurm, 2015a) sono stati presi in considerazione solo i questionari dei quattro ragazzi in detenzione che hanno registrando una partecipazione costante. Sono stati esclusi dalla valutazione i questionari dei ragazzi che non hanno aderito con assiduità in quanto presenti in IPM in forma transitoria o perché in itinere trasferiti in altra sede o dimessi dopo l'inizio dell'attività o nuovi arrivati ed inseriti nel percorso già iniziato.

#### Struttura del Questionario

Da compilare in forma "anonima" la scheda riporta 12 item corrispondenti alla scala di valori : molto poco - poco - abbastanza - molto – moltissimo ai quali è stato a loro volta attribuito un valore numerico da 1 a 5 (dal valore più basso a quello più alto) necessario per l'elaborazione dei dati.

Un tredicesimo Item è relativo ad una domanda aperta utile ad indagare sensazioni e considerazioni in merito all'utilità personale che l'attività di Biodanza SRT ha fornito loro.

#### Risultati e Osservazioni

La tabella riassuntiva sulla Esperienza Ottimale (Tabella 1) riporta i dati complessivi relativi al numero dei ragazzi che hanno risposto ai 13 Item e dalla cui decodifica si evince che la maggioranza dei risultati è prevalentemente positiva in relazione al vissuto emotivo.

Tabella1. Quadro riassuntivo Esperienza Ottimale

QUESTIONARIO- Numero di risposte per item					
	M O L T O P O C O	P O C O	ABBASTANZA	M O L T O	M O L T I S S I M O
Q1: Mi sono sentito coinvolto	0	0	1	2	1
Q2:Ho una chiara idea di come è andato il mio percorso	0	0	0	2	2
Q3:Avrei preferito fare altro	1	2	0	0	1
Q4:Mi sono annoiato	3	0	1	0	0
Q5:Ho dovuto fare uno sforzo per concentrarmi	2	0	1	0	1
Q6:Ho provato piacere a fare ciò e usando le mie capacità	1	0	1	0	2
Q7:Mi distraevo	2	0	0	1	1
Q8:Mi sono sentito in ansia durante le attività	1	0	2	0	1
Q9:L'attività è stata stimolante e una buona occasione per esprimermi ed agire	0	0	1	2	1
Q10:Considerando le mie capacità mi sono sentito in grado di affrontare le proposte	1	0	2	0	1
Q11:Ho fatto questa attività perché mi sentivo obbligato	1	1	1	0	1
Q12:Ho fatto questa attività perché volevo farla	0	1	2	1	0

Fonte: (nostra elaborazione)

La maggioranza dei ragazzi ai quali è stato somministrato il questionario afferma di essersi sentito molto coinvolto (Q1) nell'attività, coerentemente con gli altri che hanno risposto, allo stesso item, abbastanza e moltissimo.

Nel (Q2) si evince una chiara idea, per ognuno, di come è andato il percorso, infatti la scala maggiormente evidenziata corrisponde a molto e moltissimo.

Al (Q3): "Avrei voluto fare altro" si decodifica solo una risposta negativa a fronte di un quasi unanime gradimento.

In relazione alla poca noia provata (Q4) e ai medi livelli di ansia registrati (Q8), le risposte date dai ragazzi permettono di formulare l'ipotesi che le sfide svolte fossero bilanciate alle capacità degli utenti e che il contesto dell'attività Biodanza SRT sia quindi promotore di esperienze ottimali, creando senso di benessere e un'integrazione funzionale tra challenge e skills.

La (Q5), inerente allo sforzo di concentrazione richiesto al gruppo, registra un picco in "molto poco" e una distribuzione conforme tra "abbastanza" e "moltissimo". Confrontando la (Q5) con le risposte della (Q7): "Mi distraevo", vediamo una maggioranza nell'item "molto poco", mentre le altre si ripartiscono in "molto" e "moltissimo".

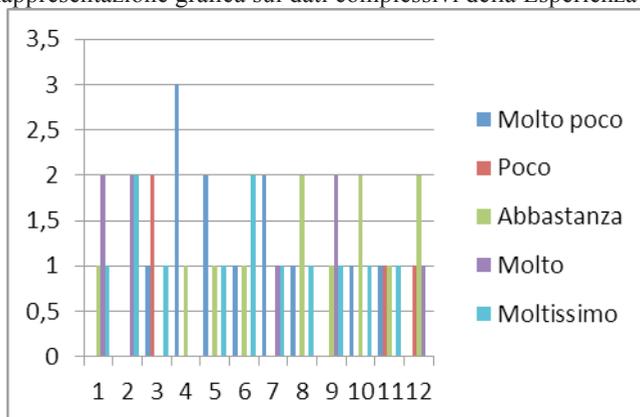
Rilevanti sono le considerazioni sulle proprie capacità in relazione alla pratica Biodanza SRT (Q6), poiché i ragazzi affermano di aver provato piacere ad utilizzarle, sentendosi quindi in grado e stimolati nell'affrontare le proposte. Dalla tabella dei dati avvaloranti l'ipotesi suddetta anche le Q9 e Q10 mostrano come il gruppo reputi l'attività stimolante e come contemporaneamente la medesima diventi un'occasione per esprimersi in relazione alle competenze percepite.

Per i ragazzi l'attività risulta essere un momento piacevole privo d'ansia. Un percorso scelto per il piacere di sperimentarsi e non un obbligo o un'imposizione, se non per un paio dei ragazzi (Q 11 e Q12).

La tredicesima domanda che si pone nel questionario come stringa è aperta e si presenta con la seguente riflessione: - "Penso che questa attività mi abbia aiutato ...."- le emozioni emerse sono felicità, interazione costruttiva e senso di rilassatezza e stupore nel positivo.

La tabella 2 riporta il valore percentuale delle risposte ai 12 item del questionario rappresentando lo stato dell'arte sulla Esperienza Ottimale espressa dai ragazzi facendo emergere che l'esperienza Laboratoriale Biodanza è stata prevalentemente positiva per ognuno di loro.

Tabella 2: Rappresentazione grafica sui dati complessivi della Esperienza Ottimale



Fonte: nostra elaborazione

L'obiettivo è stato quello di valutare la cosiddetta Esperienza Ottimale e le aree relative all'impegno, al benessere emotivo e relazionale mediante una raccolta dati che mettesse in rilievo vissuti e considerazioni personali dei partecipanti.

Si può constatare che i risultati ottenuti sono coincisi con quelli attesi grazie agli effetti positivi delle attività motorie ad approccio sistemico che, mediante l'intervento Pedagogico-Educativo Biodanza SRT, hanno facilitato l'adozione di comportamenti socialmente accettati e che sono alla base del reinserimento nella società civile.

## Conclusioni

In ambito detentivo minorile investire sulla costruzione di abilità personali ed offrire significative opportunità di auto-espressione significa che **“bisogna pensare ai giovani detenuti come una risorsa e non come ad un problema per la società esaltando le loro potenzialità manifeste, piuttosto che le ipotetiche incapacità, anche e soprattutto nella difficile e inostenibile situazione di reclusione” (Damon, 2004).**

Attraverso una ricerca mirata ad approfondire la condizione di vita di adolescenti e ragazzi con la raccolta di dati e informazioni utili ad analizzare l'evoluzione di alcuni fenomeni significativi la finalità dell'articolo è quella di proporre un modello operativo condiviso che coordini gli aspetti educativi e penitenziari nella gestione dei detenuti con interventi congiunti facilitanti una *Riprogrammazione Esistenziale*

Il lavoro si pone come base per futuri spunti di ricerca che potrebbero considerare l'incremento della numerosità del campione ed una differenziazione dello stesso sia per età (minori/adulti) sia di genere (donne/uomini) sia di condizioni (detenzione/semi-detenzione) che potrebbe ulteriormente comprovare l'efficacia pedagogica e formativa della Biodanza SRT auspicandone l'istituzionalizzazione come percorso strutturato all'interno dei protocolli trattamentali rieducativi dei Sistemi di giustizia.

## Riferimenti Bibliografici

- Antonovsky A. (1979). *Health, stress and coping*. San Francisco, Jossey-Bass.
- Bandura, A. (1992). Self-efficacy mechanism in psychobiologic functioning. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 355-394). Washington, D.C.: Hemisphere
- Bandura, A. (1997), *Self-efficacy: The exercise of control*, New York, Freeman; Trad. it. Auto-efficacia, Trento, Erickson (2000).
- Berthoz, A. (2003). *La Décision*. Paris: Odile Jacob. Trad. it. (2004). *La scienza della decisione*. Torino, Codice
- Binanti, L. (2011). *I paradigmi cardinali della Soggettualità e della Educabilità*, in U. Margiotta (a cura di). *La pedagogia scienza prima della formazione*. Lecce: Pensa MultiMedia
- Borgogni A., Davi, M. (1997). *Percorsi sghembi. Emozioni, complessità e memorie negli apprendimenti motori*. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Carboni M. (2013). *Sulle tracce della corporeità nella pedagogia speciale in Italian Journal of Special Education for Inclusion*, anno I, n. 1, p 56) .
- Cerasa A. (2017). *Expert Brain*. Franco Angeli, Milano
- Circolare Ministeriale del 15/04/2009, n. 43. Piano Nazionale di Orientamento: “Linee guida in materia di orientamento lungo tutto l’arco della vita”. Indicazioni nazionali. Ministero dell’Istruzione, dell’Università e della Ricerca, Dipartimento per l’Istruzione, Direzione Generale per lo studente, l’integrazione, la partecipazione e la comunicazione, Ufficio IV. Reperibile presso: [http://www.istruzione.it/archivio/web/istruzione/cm43\\_09.html](http://www.istruzione.it/archivio/web/istruzione/cm43_09.html)
- Costituzione Italiana. Parte I – *Diritti e doveri dei cittadini*, Titolo I – Rapporti civili. Art. 27, comma 3, Parte I – *Diritti e doveri dei cittadini*, Titolo II – Rapporti etico-sociali Art. 32. Reperibile presso: <<http://www.governo.it/costituzione-italiana/2836>> (6/15).
- Csikszentmihalyi M. (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (Harper Perennial

- Modern Classics). Kindle Edition
- Damasio, A. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York: Putnam (trad. it. *L'errore di Cartesio* Adelphi, Milano, 1995).
- Damon, W. 2004. What Is positive youth development? *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 13-24.
- De Anna, L. (2012). *Le tracce del corpo, i riflessi dello sguardo. Pratiche e gesti dell'aiuto educativo*, Lecce-Brescia: Pensa MultiMedia.
- Delle Fave A., Bassi M., (2013a). *Psicologia e Salute. Esperienze e risorse dei protagonisti della cura*. Seconda edizione. UTET
- Delle Fave A., Bassi, M. (2013b). La salute a tre dimensioni. In: *Psicologia e salute. Esperienze e risorse dei protagonisti della cura*. Novara: De Agostini Scuola SpA, pp. 3-39.
- Delle Fave A. Bassi, M. (2013c). L'esperienza della malattia: sfide, opportunità e risorse. In: *Psicologia e salute. Esperienze e risorse dei protagonisti della cura*. Novara: De Agostini Scuola SpA, pp. 45-85.
- Delle Fave A., Bassi M. (2013d). La psicologia e i modelli della salute. In: *Psicologia e salute. Esperienze e risorse dei protagonisti della cura*. Novara: De Agostini Scuola SpA, pp. 91-132.
- De Vita T., Rosa R., (2018) *Motor Activity, Corporeity, Education, Inclusion the Perspective of a Special Didactics*. De Vita T., Rosa R. Italian Journal of Health Education, Sports and Inclusive Didactics, Educating to the body for health and proper development, Anno 1 n.3, a cura di F. Peluso Cassese, Edizioni Universitarie Romane. Roma.
- Dilthey W. (1944). *Fundación de las ciencias del espíritu*, en: *El mundo histórico*, Fondo de Cultura Económica, México, 1944, pp 5- 79
- Edelman G.M. (1993), *Sulla materia della mente*. Adelphi, Milano
- Federici A., Troiano G., Valentini M. (2014). *Lo sport come progetto di vita*. Formazione & Insegnamento XII – 4 – on line
- Fleming S.M., Weil R.S., Nagy Z., Dolan R.J., Rees G. (2010) *Relating introspective accuracy to individual differences in brain structures*. Science
- Fromm E. (1963). *The dogma of Christ and other essays on religion, psychology and culture*. Routledge & Kegan Paul, London
- Gallese V. (2016). *L'empatia è sempre "incarnata"*, Scienza e Filosofia rubrica del *Il sole 24 ore*
- Goldwurm, G. F. (2015a). *Esperienza ottimale e selezione psicologica*. In: *Psicologia Positiva. Applicazioni per il benessere*. Trento: Erickson SpA, pp. 129-147.
- Goldwurm G. F. (2015b). Comprendere il benessere per potenziare l'intervento. Una visione d'insieme sulla psicologia positiva. In: F. Colombo, a cura di *Psicologia Positiva. Applicazioni per il benessere*. Trento: Erickson SpA, pp. 11-28
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books (trad. it. *L'intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano, 1997).
- ICSSPÈs International Seminar (2008). *Sport and Physical Activity in Post- Disaster Intervention*. Berlin, Rheinsberg, Germany.
- Isidori, E. (2016). *The Dual Career of Student Athletes and the Quest for a Personalized Tutorship Model*. International Journal of Novel Research In Education And Learning.
- Laverack G. (2004) *Health Promotion Practice: Power and Empowerment*. London: Sage Publications.
- Laverack G. (2007) *Health Promotion Practice: Building Empowered Communities*. London. Open University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer
- Lazarus, R S, (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press
- Le Doux, J. (1996). *The Emotional Brain*. New York: Simon & Schuster, Touchstone (trad. it. *Il cervello emotivo*, Baldini e Castoldi, Milano, 1998).
- Malaguti E. (2005). *Educarsi alla resilienza. Come affrontare crisi e difficoltà e migliorarsi*. Trento, Erickson

- Malaguti E., (2010). *Ripensare le pratiche inclusive e le relazioni di aiuto secondo la prospettiva della resilienza Ricerche di Pedagogia e Didattica*, Infanzie e Famiglie
- Margiotta, U. (a cura di) (2011). *La pedagogia scienza prima della formazione*. Lecce: Pensa Multimedia.
- Maturana H., Varela F. (1980), *Autopoiesis and Cognition: The Realization of the Living*, Dordrecht7 Reidel
- Migliorati M., Maulini C., Isidori E. (2016) *La dual-career degli studenti-atleti nella scuola secondaria: fra teoresi pedagogica e progettualità*. *Formazione & Insegnamento* XIV, 1, on line Supplemento
- Morin, E. (1989). *La conoscenza della conoscenza*. Milano: Feltrinelli.
- Organizzazione Mondiale Della Sanità (OMS). (2015). *Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025*
- Pouw T. J. L., van Gog T. (2014) An Embedded and Embodied Cognition Review of Instructional Manipulatives, *Educational Psychology Review*, V. 26, 1 pp 51/72
- Rogers C. (1969). *Freedom to learn, A view of what education might become*, Columbus, Ohio Merrill, tr. it. Libertà nell'apprendimento, Firenze, Giunti Barbera, 1973
- Rosenzweig M.R, Bennet E.L. (1996) *Psychobiology of plasticity: effects of training and experience on brain and behavior*, Elsevier
- Sgambelluri R. (2017). *Il ruolo educativo ed umanizzante delle attività motorie in presenza di calamità naturali*. *Formazione & Insegnamento* XV – 2 – on line - Supplemento
- Stueck, M. (2004). *Stress management in Schools: an empirical investigation of a stress management system*. Social Work Practitioner-Researcher
- Stueck, M.; Villegas, A., Perche, F.; Balzer H.-U. (2007). *New Ways of stressreduction in teachers: Biodanza and Yoga as bodyoriented method to reduce psycho-vegetative tention*. *Ergomed*
- Stueck, M. (2007a). *Development and empirical evaluation of a stress coping concept under the use of Biodanza and Yoga for teachers*. Habilitation (professorial dissertation). Fakultät für Biowissenschaften der Universität Leipzig (Faculty of Bioscience University of Leipzig)
- Stueck, M. (2007b). *Development and empirical verification of a Stress management approach for the teaching profession under use of Yoga and BIODANZA*. Habilitation. Faculty of Biosciences at the University of Leipzig
- Stück, M., Villegas, A., Terren, R., Toro, V., Mazzarella, L. & Schröder, H. (2008). *Dance the stress? Biodanza as an new bodyoriented psychological intervention method of stress coping for teachers*. *Ergomed*
- Stueck, M. (2008) *New ways: Yoga and Biodanza in the stressreduction for teachers*. Strasburg: Schibri Publishing House
- Stueck, M. (2010a). *Children, researchers, educators - Early education on the Test (Masterplan healthy education under use of BIODANZA)*. In M. Stueck (Ed.), *Contributions to healthy education*. Strasburg: Schibri Publishing House
- Stück, Marcus (2010b). *Waterbased selfregulation with Biodanza for children preventive intervention to improve the binding behavior, in: Contributions to Education and rehabilitation psychology*. Learning, Adjustment and Stress Disorders, Edt. Evelin Witruk, Frankfurt am M.: Peter Lang.
- Stueck, M. (2011). *The concept of systemrelated stress reduction (SYSRED) in educational fields under the use of Biodanza*. *Problems of education in the 21st century*
- Stueck M., Villegas A. (2012). *Overview on Biodanza research – an 8-aspect-approach, Biopsychological Basics of Life*, 1. <<http://www.Biodanza.org/bionet.pdf>>, [ultima consultazione 05/09/2015]
- Toro Araneda R. (2007). *Biodanza: musica, movimento, comunicazione espressiva per lo sviluppo armonico della personalità*. Edizioni Red, Como, 2013
- Valentini, M., Troiano, G., & Balzano, S. (2012). *Motor Activity in the Development of the Individual's Divergent Thinking and Self-esteem*. Scientific & Academic Publishing, 2 (5),

- Van Praag H, Kempermann G. and Gage F.H. (2000). *Neural consequences of environmental enrichment*". Nature Reviews Neuroscience, 1, 191 – 198
- Witruk, E., Reschke, K. & Stueck M. (2009). *Psychological stress of emergency workers – and psychological effects of emergency aid for victims of the tsunami disaster in Sri Lanka and Indonesia*. In trauma and violence (under use of BIODANZA). In *Trauma und Gewalt*. Klett-Cotta
- World Health Organization - WHO (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion: an International Conference on Health Promotion, the move towards a new public health*. 17-21 November, World Health Organization, Ontario, Canada