

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI MILANO
Corso di Laurea in Educazione Professionale
Anno Accademico 2015/2016

BIODANZA: UN SISTEMA INTEGRATO TRA MUSICA, MOVIMENTO E VIVENCIA PER LA
PROMOZIONE DEL BENESSERE DI PAZIENTI AFFETTI DA DISTURBI MENTALI

Relatore: Dott.ssa Monica BALESTRINI

Tesi di Laurea di: Marta MARGUTTI
Matricola: 835895

Introduzione: la stesura del presente elaborato di tesi nasce dall'interesse personale e professionale rivolto alla realtà psichiatrica, sviluppatosi ulteriormente durante il percorso di studi, unito alla scoperta e sperimentazione personale della pratica Biodanza svolta all'interno dell'esperienza operativa e formativa di tirocinio. L'elaborato trova il suo centro nella valorizzazione di quegli elementi positivi dell'individuo quali potenzialità, risorse personali, autodeterminazione, autoefficacia e motivazione che, negli ultimi decenni, sono stati studiati e approfonditi come costrutti promotori di benessere personale e felicità, proponendo e indagando la Biodanza come disciplina di integrazione volta a promuoverne lo sviluppo.

La ricerca è stata svolta intraprendendo un'indagine mirata su un gruppo di pazienti psichiatrici ospiti di una struttura residenziale (C.R.A. di Bonate Sotto, A.S.S.T. BERGAMO OVEST) e partecipanti ad un percorso trimestrale di Biodanza.

Scopo: l'intenzionalità della ricerca risiede nel portare alla luce, attraverso la valorizzazione del punto di vista di utenti ed operatori, l'importanza educativa della Biodanza in ambito riabilitativo, sostenendo il Sistema Biodanza come strumento di integrazione psicofisica per la promozione della salute e il benessere degli individui, in particolar modo di coloro i quali risultano portatori di disagio psichico.

Materiali e metodi: la ricerca è stata condotta su due fronti: attraverso la somministrazione di due questionari auto-compilativi (*Intrinsic Motivation Inventory* e *Esperienza Ottimale*) rivolti agli ospiti e un'intervista scritta proposta agli educatori della struttura che, insieme al gruppo pazienti, hanno partecipato all'esperienza.

Risultati: basandosi su quanto emerge dai dati raccolti è possibile affermare che l'utenza attribuisca all'esperienza di Biodanza un valore globale positivo caratterizzato da buoni livelli di benessere emotivo e di motivazione intrinseca. Il gruppo testimonia il coinvolgimento all'attività e la sua utilità a livello personale, bassi livelli di ansia e la percezione di autoefficacia. Gli educatori coinvolti confermano il valore del Sistema Biodanza aggiungendo la sua incisività nella costruzione di *compliance* e di utile "ginnastica relazionale".

Conclusioni: la ricerca vuole così confermare la possibile assimilazione dell'esperienza vissuta nel laboratorio di Biodanza a un contesto di esperienza ottimale caratterizzato da un idoneo bilanciamento tra *skills* e *challenge*, valorizzando tale pratica come strumento educativo promotore di benessere e, per l'educatore, punto di incontro profondo con bisogni, risorse e funzionamento del paziente.