

LE SORGENTI CORPOREE DELLA RESILIENZA: PROMUOVERE LA RESILIENZA NELLE RELAZIONI ATTRAVERSO LA DANZA-MOVIMENTO TERAPIA

A cura della sezione lombarda Associazione Professionale Italiana Danzamovimento terapeuti (APID)

- **La danza-movimento terapia**, utilizzando l'espressione corporea creativa a favore di una migliore integrazione psicocorporea, **costruisce resilienza** nelle persone (Milani P. e Lus M., *Sotto un cielo di stelle. Educazione, bambini e resilienza* Raffaello Cortina 2010) in quanto permette di **dare una forma all'esperienza dolorosa**, creando così la possibilità di **trasformarla positivamente**.
- **Mettere in campo risorse culturali**, comprese quelle associate all'espressione artistica e creativa, **promuove resilienza in comunità** dove, ad esempio, si devono affrontare situazioni di terrorismo o deprivazione (Harris D.A., *Dance/movement therapy approaches to fostering resilience and recovery among African adolescent torture survivors* *Torture*, 17,2 -2007)
- Ricordiamo che individuo e comunità operano una influenza reciproca nella formazione della resilienza (M. Ungar, *Resilience across culture* *British Journal of Social Work*, 38, 2, 2008)

Su impulso della Associazione Europea dei Danza-movimento terapeuti (EADMT) nel 2013, sono state individuate due popolazioni che beneficiano della danza-movimento terapia a favore di un incremento della resilienza: donne in gravidanza/neomamme e professionisti della relazione d'aiuto. Queste sono significative rispetto alla **definizione di resilienza dei sistemi complessi**: "insieme delle capacità del socio-ecosistema di rispondere ai fenomeni di stress e di shock".



I risultati parziali sulle ricadute individuali, ottenuti tramite self report e osservazioni dei conduttori, sono stati condivisi nella conferenza EADMT a Riga, nel settembre 2014.

Ci si propone ora di approfondire la ricerca sulle ricadute a livello sociale, prendendo spunto da due ricerche europee, riguardanti rispettivamente:

- le ricadute positive sul sistema sociosanitario (Lin Y. and Payne H., *The BodyMind Approach™, Medically Unexplained Symptoms and Personal Construct Psychology. Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 9, 3, 2014)
- l'incremento nel livello di "qualità di vita" in un campione di popolazione adulta (Iris Bräuninger, *The efficacy of dance movement therapy group on improvement of quality of life: A randomized controlled trial* *The arts in Psychotherapy*, 2012).

Vorremmo inoltre estendere la ricerca su altre utenze storicamente in carico alla danza movimento terapia: anziani, disabili, malati psichiatrici, età evolutiva.