

BIODANZA E INTERSOGETTIVITA'

Forum Internazionale di Biodanza Clinica e Sociale - Vicenza, 1-2-3 marzo 2013

A cura di Riccardo Cazzulo

La specie umana è stata recentemente definita "ultrasociale", pertanto il tema dell'intersoggettività è al centro del dibattito più attuale delle scienze cognitive e sociali.

Per intersoggettività generalmente si intende la capacità di comprendere in modo immediato emozioni, desideri e intenzioni del prossimo e di condividere queste esperienze con altri.

Uno studio per approfondire la natura, le forme e lo sviluppo dell'intersoggettività e di come la Biodanza possa contribuire ad accrescerla.

AREA DI RICERCA DI RIFERIMENTO

L'intersoggettività rappresenta un costrutto teorico al crocevia tra varie discipline e metodologie e si trova al centro del dibattito più attuale delle scienze cognitive.

Questo grande interesse è dovuto principalmente alla crescente consapevolezza del carattere "ultrasociale" della specie umana così come viene definita da molti studiosi per via della sua natura intrinsecamente relazionale.

Si tratta di un campo di indagine che incontra l'interesse di aree e metodologie di ricerca anche molto diverse tra di loro

- neuropsicologia e neuroscienze
- studio della coscienza
- studio delle emozioni
- studio dell'embodiment (mente umana incarnata)
- studio della mente relazionale
- diverse aree di filosofia
- etologia
- psicologia clinica e psichiatrica
- psicoanalisi
- psicologia generale
- psicologia culturale
- psicologia sociale
- psicologia dello sviluppo

Tale costrutto viene utilizzato a più livelli in base alle differenti aree di ricerca, in particolare è la ricerca in ambito di psicologia dello sviluppo e lo studio sull'embodiment che risulta essere il punto di vista privilegiato del mio personale approfondimento del costrutto di intersoggettività in relazione alla metodologia di Biodanza.

Alla base della ricerca si pone il recente interesse verso le attività mentali che permettono agli esseri umani di entrare in relazione gli uni con gli altri dando vita ad un gran numero di differenti interazioni sociali.

Si ritiene che lo studio dell'intersoggettività rappresenti la via maestra per indagare tali attività.

La ricerca si è indirizzata principalmente su alcune questioni centrali:

- la natura dell'intersoggettività,
- le forme che può assumere nell'uomo,
- le fasi di sviluppo e il ruolo che svolge nelle attività congiunte (ad esempio tra i membri di un'orchestra)

L'approccio alla ricerca risulta essere di natura interdisciplinare allo scopo di creare una cornice di riferimento unitaria.

DEFINIZIONE

L'intersoggettività può essere definita come la capacità di comprendere in modo immediato le emozioni, i desideri e le intenzioni del prossimo e di condividere queste esperienze con gli altri. Questa capacità viene oggi considerata come la dimensione della coscienza su cui si basa la socialità umana.

OLTRE LA TEORIA DELLA MENTE

Nelle scienze cognitive la visione classica sorreggeva la Teoria della Mente secondo la quale, per prevedere e spiegare il comportamento altrui durante le interazioni, gli individui leggono gli stati mentali degli altri e si costruiscono una complessa teoria della mente altrui.

Secondo gli stadi dello sviluppo cognitivo di Piaget il bambino sarà in grado di porsi dal punto di vista altrui, sviluppando quindi una Teoria della Mente, solo quando raggiungerà lo stadio delle operazioni concrete (dai 7 agli 11 anni) superando di fatto il proprio egocentrismo.

DAL PARADIGMA HIP ALLA VISIONE DI MENTE INCARNATA O ENATTIVA

A partire dagli anni '80 cambia la visione della mente che non è più considerata come un semplice elaboratore simbolico di informazioni (HIP human information processing - primo cognitivismo degli anni '70). Si parla ora di mente incarnata (*embodied*) o enattiva, i processi mentali sono adattativi e incorporati in processi senso motori.

PRECURSORI

- Bateson, che già parlava di mente ecologica e la riteneva incarnata nel corpo cioè strettamente legata al corpo in cui risiede e dal quale riceve continue informazioni sul mondo.
- Heidegger, secondo il quale l'attività umana è l'esperienza contestualizzata di un sistema corpo-mente
- Merlau-Ponty, che sosteneva che la maniera in cui gli individui percepiscono gli oggetti del mondo è totalmente influenzata dalle possibilità di interazione che l'oggetto offre al nostro corpo (cognizione incarnata).
- Gibson, che nel suo "Approccio ecologico alla percezione visiva" riteneva che gli oggetti offrissero delle *affordances* specifiche per la propria specie. Il termine *affordance*, che potremo tradurre con "invito", sta ad indicare una risorsa che l'ambiente "offre" a un soggetto in grado di coglierla.

IL CORPO COME INTERFACCIA TRA MENTE E MONDO

In quest'ottica il corpo diventa un'interfaccia tra mente e mondo in quanto teatro dell'azione in grado di permettere la fusione tra il pensiero e lo specifico contesto ambientale.

Gli esseri umani interagiscono continuamente con l'ambiente in cui si trovano, attori e mondo sono quindi inscindibilmente interrelati e reciprocamente modificabili.

IL CONCETTO DI ENAZIONE INTRODOTTO DA FRANCISCO VARELA

Questa visione *embodied* è fondamentale per lo studio dell'intersoggettività.

Visione riconducibile al concetto di ENAZIONE introdotto da Francisco Varela (*The embodied mind* 1991) allo scopo di spiegare come la vita mentale sia strettamente collegata all'attività fisica attraverso una forma di azione *embodied*.

La conoscenza enattiva si consegue attraverso l'azione ed è costruita attraverso i comportamenti motori, non solo quindi vie sensoriali ma una conoscenza immagazzinata sotto forma di risposta motoria e acquisita attraverso l'azione.

Secondo la prospettiva enattiva la mente umana risiede nel corpo e non è possibile ridurla alla localizzazione in specifiche strutture cerebrali, essa è strettamente inserita nel mondo con il quale stiamo interagendo (Thompson e Varela 2001).

Si supera definitivamente la dicotomia cartesiana tra corpo e mente secondo la quale esistono la via mentale e quella fisica e un apprendimento di tipo teorico ed uno procedurale. Il mondo diventa inseparabile per il soggetto che lo esperisce.

Maturana e Varela definiscono l'essere vivente una "macchina autopoietica" in grado di creare e mantenere la propria unità differenziandosi dall'ambiente in cui è inserita (1980).

La conoscenza enattiva si ottiene solo attraverso l'interazione con l'ambiente che avviene in forma multimodale visto che per sua natura richiede la coordinazione di diversi sistemi sensoriali e motori.

LO STUDIO DELL'INTERSOGGETTIVITA' VA OLTRE LA VISIONE INCARNATA ED INCLUDE LA RELAZIONE SOCIALE

Lo sviluppo di questo approccio ha portato a considerare che un'interazione significativa non è solo embodied (incarnata) ed enattiva ma anche situata in un contesto fisicamente e culturalmente più complesso come quello della relazione sociale allargando la ricerca alle scienze sociali.

Da qui si va verso la social cognition con:

- Vygotskij, è l'ambiente culturale a consentire lo sviluppo cognitivo.
- Bandura, teoria dell'apprendimento sociale, social cognition, autoefficacia percepita e agenticità umana. Triade persona-ambiente-comportamento.
- Sternberg, concezione secondo la quale l'intelligenza si esprime attraverso tre modalità fondamentali: analitica, creativa e pratica.

Lo scopo è quello di costruire una relazione tra le scienze cognitive e quelle sociali dove oltre al contributo della psicologia sociale è necessario anche quello della psicologia dell'età evolutiva e animale.

Viene presa in considerazione la "persona nel contesto".

IL PARADIGMA DELL'INTERSOGGETTIVITA' NELLA PSICOLOGIA DELLO SVILUPPO

Questo paradigma in base agli studi dell'Infant Research in estrema sintesi afferma che **Il neonato è molto competente nelle relazioni interpersonali.**

Anche se apparentemente potrebbe sembrare una conclusione ovvia in realtà non lo è affatto. Infatti con l'Infant Research si supera sia Piaget che relegava il neonato in una sorta di isolamento autistico, che Winnicott che collocava il neonato in una sorta di simbiosi indifferenziata con la madre.

INFANT RESEARCH

L'Infant Research costituisce un nuovo paradigma scientifico che si pone al confine tra la psicoanalisi e la psicologia evolutiva. Si passa dalle teorie basate su casi clinici alla sperimentazione scientifica.

L'Infant Research si può definire un ambito teorico-clinico e di ricerca che inquadra lo sviluppo del bambino in ambito relazionale superando le teorizzazioni classiche di orientamento intrapsichico. La teoria pulsionale di Freud non è più sufficiente a spiegare lo sviluppo del bambino e della costruzione della mente, infatti si parla di un passaggio da un modello pulsionale ad uno relazionale.

L'IR si occupa di teorizzare lo sviluppo del bambino attraverso l'osservazione, cosa che ad esempio Freud non ha mai fatto avendone teorizzato lo sviluppo psichico basandosi su ciò che emergeva dai casi clinici degli adulti.

Daniel Stern è uno degli autori più importanti dell'IR, uno dei fondatori. Il contributo di Stern a questo nuovo paradigma è di grande importanza, perché integra i dati degli studi osservativi e sperimentali della psicologia evolutiva e quelli provenienti dall'ambito terapeutico della ricerca psicoanalitica.

L'Infant Research riserva particolare attenzione, per la comprensione dello sviluppo mentale del bambino, alle prime forme di interazioni comunicative che definiscono il rapporto madre-bambino. La ricerca sperimentale sullo sviluppo infantile ha ricevuto negli ultimi vent'anni un impulso straordinario dall'utilizzazione sistematica di sofisticate tecniche sperimentali.

Questo nuovo modo di osservare ha consentito di elaborare una visione più complessa dei primi mesi di vita del bambino, mettendo in luce notevoli competenze percettive e sensomotorie che il neonato possiede fin dalla nascita.

INFANT RESEARCH E INTERSOGGETTIVITÀ: LA DIFFERENZA FRA I DUE CONCETTI

Nell'IR si studia attraverso l'osservazione lo sviluppo del bambino, nell'intersoggettività vengono valutati i comportamenti di entrambi i partners.

L'intersoggettività è una ulteriore evoluzione dell'IR che partendo dalla teoria pulsionale è arrivata a

postulare una teoria relazionale in cui è fondamentale l'osservazione della relazione madre-bambino. Soprattutto ha considerato come le caratteristiche della madre influiscano sullo sviluppo del bambino (per esempio un madre con depressione) così come viceversa influisca il temperamento del bambino sull'esperienza della mamma (Thomas e Chess).

L'intersoggettività si costruisce a partire dalla nascita sullo scambio bambino-genitore, sulla condivisione degli stati emotivi e attraverso l'imitazione reciproca.

PRINCIPALI CONTRIBUTI ALLO STUDIO DELL'INTERSOGGETTIVITA'

Termine introdotto negli anni Settanta da Colwyn Trevarthen per spiegare la sincronia tra espressioni facciali, vocali e gestuali di madre e bambino già a due-tre mesi.

L'intersoggettività è la capacità di adattare il controllo soggettivo del proprio comportamento alla soggettività dell'altro tale capacità è funzionale alla comunicazione.

GEROME BRUNER

Un precursore. Studia l'intersoggettività in quanto processo attraverso il quale si giunge a comprendere cosa hanno in mente gli altri e si agisce di conseguenza. L'intersoggettività permette di costruire i significati, di situare espressioni, azioni, eventi in uno spazio simbolico condiviso.

COLWIN TREVARTHEN - LA TEORIA DELL'INTEROGGETTIVITÀ INNATA

La motivazione e la sensibilità a entrare in contatto con i conspecifici è presente alla nascita. Il bambino ha la capacità di comprendere e usare gli stati soggettivi delle persone, le loro intenzionalità tramite un processo di negoziazione conversazionale di intenzioni, emozioni, esperienze e significato.

Osserva protoconversazioni già a due mesi, alternarsi di turni, risposte contingenti.

Già alla fine primo anno il neonato comprende le intenzioni del partner, si coordina ad esso, Ciò avviene grazie al "rispecchiamento" meccanismo intuitivo, non mediato da simbolizzazione e cognizione, che sfrutta l'emergere di vissuti e intenzioni dai movimenti del corpo delle altre persone.

Il fondamento neurologico dell'intersoggettività è nel meccanismo dei neuroni specchio, trovati nella corteccia premotoria

ANDREW MELTZOFF - L'IMITAZIONE ALL'ORIGINE DELL'INTERSOGGETTIVITÀ

I neonati hanno la disposizione innata alla percezione delle corrispondenze crossmodali tra azioni viste e azioni sentite propriocettivamente.

Vi sarebbe un dispositivo neurale che consente di sovrapporre le espressioni che il neonato vede a quelle che sente di produrre egli stesso.

Ciò va al di là della semplice imitazione perché il bambino fa un'esperienza intersoggettiva che gli dà il senso della connessione tra sé e l'altro.

Esperimenti di imitazione dimostrano come questa non sia automatica ma costruita attivamente secondo il processo di "accoppiamento al target". Il neonato si avvicina all'obiettivo tramite le informazioni che gli dà il "feedback propriocettivo", e apprende ad accoppiare la percezione visiva a quella propriocettiva.

Nell'imitazione il neonato sperimenta un senso di sé, dell'altro e della relazione, tramite la sensazione dello stato interno, la percezione visiva e la sensazione di essere connesso ad un altro individuo.

Un'altra funzione è quella di differenziare gli individui.

ALAN FOGEL - CO-REGOLAZIONE E PROCESSI DI CAMBIAMENTO NELLA RELAZIONE MADRE LATTANTE

Esiste una co-regolazione continua tramite adattamento reciproco (aggiustamenti della postura, sguardo, espressioni, emozioni), che sfocia creativamente nella determinazione di pattern stabili di comunicazione.

EDWARD TRONICK - LA MUTUA REGOLAZIONE

L'intersoggettività si sviluppa come un processo di mutua regolazione degli stati affettivi che può

generare uno stato diadico di coscienza (connessione) se ha buon esito. In tal modo si aiuta il lattante a espandere a livelli di maggiore complessità i suoi stati mentali.

Quando gli individui falliscono ripetutamente nello scambio affettivo si produce dissipazione, perdita di coerenza e complessità negli stati di coscienza

Quando l'esperienza di intersoggettività è negata o distorta in modo cronico accade, secondo la prospettiva degli stati diadici di coscienza, che gli stati affettivi siano distorti e contrassegnati da affetti negativi

Con una madre depressa il lattante non vive un'assenza di esperienza intersoggettiva, ma si sintonizza con gli stati mentali della madre vivendo con essa un'esperienza intersoggettiva fondata su un nucleo affettivo negativo.

L'interazione madre lattante è determinante per lo sviluppo emotivo, sociale e rappresentazionale del bambino.

Si rimanda al video dell'esperimento "Still Face" di Edward Tronick

<http://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>

BEATRICE BEEBE - LA DINAMICA INTERSOGETTIVA

Studia le forme implicite di intersoggettività che si osservano nelle prime interazioni faccia a faccia nel primo semestre di vita alla ricerca dell'origine diadica e dialogica della mente. Tali interazioni riguardano forme di comunicazione non verbale che presuppongono l'uso di una forma di conoscenza procedurale non verbale, al di fuori del livello di consapevolezza.

L'intersoggettività è per tale autrice un processo dinamico che emerge dall'equilibrio e dall'integrazione tra regolazione interattiva ed autoregolazione, non si possono scindere questi due aspetti del processo.

Per il modello di Beatrice Beebe l'interazione madre lattante avviene in un sistema diadico dove si ha la co-costruzione di processi interni (autoregolazione) e relazionali (regolazione interattiva).

L'autoregolazione è la capacità di ogni sistema vivente di auto-organizzarsi controllando la propria attivazione e l'espressività emozionale. La regolazione interattiva è un processo bidirezionale per il quale il comportamento è contingente e influenzato da quello del partner, ora secondo interazioni avverse ora secondo interazioni positive.

Per Beatrice Beebe l'intersoggettività non si riduce al riconoscimento dello stato altrui ma va intesa come un processo di continuo adattamento reciproco.

Per Beatrice Beebe la qualità dell'intersoggettività risiede nell'equilibrio tra autoregolazione e regolazione interattiva.

DANIEL STERN - LA SINTONIZZAZIONE DEGLI AFFETTI

L'intersoggettività è un bisogno ed una condizione umana fondamentale, un sistema motivazionale primario. Ritiene che sia importante quanto il sistema dell'attaccamento, i due sistemi si sostengono a vicenda. Dal primo anno di vita cogliamo le intenzioni e gli affetti altrui attraverso l'osservazione dei comportamenti. Cresciamo dentro una **"matrice intersoggettiva"** data dall'ambiente che circonda il bambino piena di intenzioni, affetti, desideri e pensieri di chi ci circonda e che intessono un dialogo reale o virtuale con il bambino stesso fornendo una base allo sviluppo della vita mentale. I neuroni specchio sono un meccanismo biologico alla base del fenomeno dell'intersoggettività, le menti sono mutualmente sensibili fin dalla nascita.

AMBIENTE INTERSOGETTIVO: è caratterizzato dall'emozione e attivazione sperimentata dal bambino che entra in contatto con i conspecifici, esperienza che determina la differenziazione del sé e la percezione di sé rispetto all'altro gettando le basi dell'intersoggettività.

Tre sono le condizioni necessarie:

- 1) capacità della madre di comprendere lo stato affettivo del figlio
- 2) la manifestazione non di un comportamento identico a quello del piccolo ma un comportamento che entri in risonanza con lo stato del bambino
- 3) il bambino deve cogliere la connessione tra il comportamento della madre e il suo stato interno. Il bambino deve percepire che la madre è partecipe del suo stato d'animo non solo della sua azione.

KENNETH KAYE - LA CONDIVISIONE DEI SIGNIFICATI.

Intersoggettività come condivisione di significati tra due persone che hanno approssimativamente la stessa rappresentazione di un dato oggetto, evento o simbolo.

Per tale autore si parla di intersoggettività solo se il bambino condivide i significati con l'adulto.

CONCLUSIONI

La metodologia di Biodanza fonda le sue radici sul concetto di VIVENCIA

“Esperienza vissuta con grande intensità da un individuo nel momento presente, che coinvolge la cenestesia, le funzioni viscerali ed emozionali” (Rolando Toro).

L'esperienza svolta durante una sessione di Biodanza è pertanto riconducibile al concetto di ENAZIONE e di MENTE INCARNATA che è alla base del paradigma dell'intersoggettività, ciò favorisce lo sviluppo di intelligenze multiple nei partecipanti andando oltre a quella logico-matematica.

Gli esercizi proposti durante una sessione di Biodanza propongono una co-regolazione continua tramite adattamento reciproco (aggiustamenti della postura, sguardo, espressioni, emozioni) proprio come teorizzato da Alan Fogel nell'ambito della relazione primaria tra madre e lattante. Inoltre gli esercizi di Biodanza favoriscono la mutua regolazione degli stati affettivi (Edward Tronick) e la dinamica intersoggettiva (Beatrice Beebe) all'interno di una matrice intersoggettiva (Daniel Stern).

Tale metodologia dimostra di creare un ottimo ambiente al fine di migliorare la dinamica intersoggettiva dei partecipanti ai corsi, favorendone una migliore vita relazionale.

Ciò è stato anche dimostrato per alcuni aspetti dalle ricerche svolte dalla Scuola di Specializzazione di Psicologia della Salute dell'Università La Sapienza di Roma, in particolare per quanto riguarda un aumento della capacità empatica ed una diminuzione delle difficoltà nel riconoscere le proprie emozioni e i vissuti interiori (alessitimia) nei partecipanti durante i corsi di Biodanza rispetto ai gruppi di controllo per i quali tali valori restano invariati nel tempo.

Infine proprio in base alla ricerca di Edward Tronick (Still Face Experiment) la frequentazione di un corso di Biodanza risulta essere di grande supporto per le neomamme a rischio depressione, sia grazie ai notevoli stimoli che Biodanza propone in termini di vitalità e sia per il potenziamento della dinamica intersoggettiva. Grazie alla mutua regolazione degli stati affettivi, che si sviluppa tra i partecipanti durante il corso di Biodanza, le neomamme potranno potenziare tali capacità per essere in grado di soddisfare al meglio le richieste affettive del neonato a vantaggio del suo sviluppo emotivo.

Sulla base di questi presupposti di natura scientifica, messi in relazione con la metodologia di Biodanza, esistono sufficienti motivazioni per considerare tale metodologia uno strumento di notevole efficacia nel sostegno al benessere emotivo, affettivo e relazionale per la nostra specie definita “ultrasociale”.