

Sara Uboldi, Alessandra Marasco, Pier Luigi Sacco

**La danza come strumento di apprendimento incarnato. A sostegno del benessere, dell'invecchiamento attivo e della coesione sociale**  
(doi: 10.1446/112802)

Economia della Cultura (ISSN 1122-7885)

Fascicolo Speciale, marzo 2023

**Ente di afferenza:**

()

Copyright © by Società editrice il Mulino, Bologna. Tutti i diritti sono riservati.

Per altre informazioni si veda <https://www.rivisteweb.it>

**Licenza d'uso**

Questo articolo è reso disponibile con licenza CC BY NC ND. Per altre informazioni si veda <https://www.rivisteweb.it/>

# LA DANZA COME STRUMENTO DI APPRENDIMENTO INCARNATO

A SOSTEGNO DEL BENESSERE, DELL'INVECCHIAMENTO ATTIVO E DELLA COESIONE SOCIALE

di SARA UBOLDI\*, ALESSANDRA MARASCO\*\* e PIER LUIGI SACCO\*\*\*

*Summary*

**Dance as a tool for embodied learning, supporting well-being, active aging, and social cohesion**

*Dance is a cultural practice capable of involving the human being in sensory and motor processes, in the social interaction, in the connections between creativity and performance, in the passages between sensations and symbols processing. For this reason, dance cooers as a powerful mediator in embodied learning. Embodied learning is understood as a systemic and holistic process that connects the individual to the environment, through action and knowledge networks. This paper intends to investigate the social impacts of dance through a case-study relating to the «Over Dance», project aimed at promoting and supporting active aging. Form the qualitative analysis results significant semantic categories emerge such as: self perceived wellbeing, awareness, sense and meanings attributed to experience, positive change, also in support of renewed lifestyles, learning and resilience. The data presented in this study indicates how the embodied process, induced by contemporary dance may be able to effectively support the assumption of embodied learning through stabilized frames relating to lifestyles, supporting psycho-emotional and relational well-being, thus also contributing to the strengthening of social cohesion.*

**Keywords:** dance, embodied learning, active aging, well-being, social cohesion

**JEL code:** Z1

\*Ricercatrice post-doc, Consiglio Nazionale delle Ricerche – Istituto di Scienze del Patrimonio Culturale (CNR ISPC), Via Cardinale Guglielmo Sanfelice 8 – 80134 Napoli, e-mail: sarauboldi@ispc.cnr.it

\*\*Prima ricercatrice, Consiglio Nazionale delle Ricerche – Istituto di Scienze del Patrimonio Culturale (CNR ISPC), e-mail: alessandra.marasco@crn.it

\*\*\* Professore, Università degli Studi «G. D'Annunzio» di Chieti – Viale Pindaro 43 – 65127 Pescara, e-mail: pierluigi.sacco@unich.it

## 1. Introduzione e stato dell'arte

L'identificazione di una triade composta di emozioni, cognizioni e attività motoria come formula per creare apprendimento e benessere nella mente e nel corpo non è un'intuizione del tutto recente. Già nel 1908, a Dresda, essa era emersa all'interno la teoria olistica del compositore e pedagogo Emile Jacques Dalcroze (Di Segni-Jaffé, 2008). Dalcroze era stato chiamato da Karl Schmidt, imprenditore e riformatore sociale, nella città giardino di Hellerau, per introdurre l'euritmica nelle pratiche formative, una disciplina basata su musica e esercizi ritmici. Attraverso la danza, Dalcroze intendeva promuovere la salute fisica e mentale, partendo da presupposti ontologici pitagorici e ippocratici, per superare la dominante distinzione cartesiana tra *res estensa* e *res cogitans*. Il dualismo suggellato da René Descartes viene però radicalmente scardinato solo, nel Novecento, dalla filosofia di Martin Heidegger, grazie al concetto di «essere nel mondo», e all'affondo nella dimensione della «carne» di Maurice Merleau Ponty. A partire dagli anni Ottanta del secolo scorso, si è quindi assistito a un radicale cambiamento dei paradigmi conoscitivi, anche grazie all'introduzione di nuove modalità di indagine sui processi mente-corpo. Ricerche trans-disciplinari, come quelle di Humberto Maturana e Francisco Varela (1985), unite all'affermarsi di indagini per immagini all'interno delle Neuroscienze cognitive, hanno consentito l'emergere del paradigma dell'*Embodied Cognition*, seguito dagli studi sulla Simulazione incarnata e sui Neuroni specchio. Il concetto di apprendimento incarnato (*embodied learning*) prende forma da queste premesse e, in particolare, del concetto di *Enaction*, azione generata dall'interno dell'organismo nel processo di relazione con il mondo, che implica sempre un sistema complesso di azioni, interazioni e significati. All'interno di questo ecosistema sistemico, nella relazione tra corpo vissuto, mente e ambiente, si concentra l'interazione sociale incarnata come creazione partecipata e reciproca di senso. L'apprendimento incarnato implica un processo sistemico e olistico che trova sede sia nell'essere umano sia nell'interazione sociale, in continua e dinamica connessione con la realtà fisica. Esso può inoltre riferirsi alle sensazioni interne, ai movimenti affettivi, alle esperienze e ai cambiamenti fisiologici. Nel processo di costruzione dinamica dell'apprendimento incarnato attraverso la danza, l'attività fisica e l'impegno multisensoriale si connettono alla conoscenza simbolica, conducendo a processi di creazione dei significati riferibili all'Io e al mondo sociale e culturale (Antilla, 2015; Katz, 2013). La centralità del corpo come quadro di riferimento della percezione e dell'azione, strettamente connesso al costruito del Sé, è considerata fondamentale anche per affrontare il tema dei modelli legati agli stili di vita e alla prevenzione (Kempermann, 2022). Gli schemata riferiti al life style vengono costruiti e rinegoziati dall'individuo in rapporto alle propensioni personali, alle espressioni sociali e culturali e vengono plasmati dall'esperienza. In

questi termini, il benessere appare come il risultato di un processo costruito sull'assunzione di uno stile di vita positivo, attraverso cambiamenti consapevoli. La danza implica un'attività complessa che coinvolge il cervello in termini motori, di corpo nello spazio e di stimoli sensoriali generati. Si ipotizza che le funzioni cerebrali possano essere legate alla mobilità e all'interazione con il mondo, sulla base del fatto che gli schemi del movimento fisico esercitano in termini di ritmo dell'attività neuronale e controllano le onde *theta* nell'ippocampo, capaci di supportare il consolidamento della memoria (Terrazas *et al.*, 2005; Batson *et al.*, 2012).

Partendo dallo studio di Verghese *et al.* (2003) sul ruolo che le attività creative, tra cui la danza, possono esercitare sul benessere degli anziani con demenza, una serie di ulteriori indagini hanno messo in luce il potenziale in termini di aumento dell'inclusione sociale, partecipazione, attribuzione di significato e diminuzione dello stigma legato alla malattia (Black *et al.*, 2018; De Medeiros, Swinnen 2018); come intervento per ridurre i sintomi neuropsichiatrici, ad esempio, gli stati di agitazione, per migliorare la salute fisica e cognitiva degli anziani, valutando inoltre i benefici clinici del movimento indotto (Karkaou and Meekums, 2017). La ricerca di Crary e Altenmüller (2021), focalizzata sugli impatti delle arti performative su persone anziane (over 60), bambini (0-9) e adolescenti (10-19), indica l'emergere di dimensioni significative che coinvolgono le funzioni cognitive, il sistema immunitario, la salute mentale, l'udito, le funzioni e la forma fisica, la salute auto-percepita e il benessere sociale. Per quanto riguarda gli anziani, i risultati indicano risposte di increzione ormonale e immunitaria indotte dalla danza. Negli adolescenti, sono stati registrati benefici sulla salute mentale, sulla partecipazione sociale e sulla percezione di stanchezza, cambiamenti positivi nelle funzioni immunitarie e in relazione a stati infiammatori. Dalla ricerca emerge come fattori quali la durata e la frequenza dei programmi risultino cruciali; nello specifico, le attività venivano svolte in sessioni di 60/120 minuti, ripetute settimanalmente, per almeno 4 settimane. Significativo appare inoltre lo studio di Kontos *et al.* (2021), condotto in Canada, in quanto utilizza un approccio qualitativo basato su interviste, focus group, diari, osservazioni sul campo e videoregistrazioni delle attività. I risultati dell'indagine mettono in luce come la danza si qualifichi un efficace mezzo per promuovere l'inclusione e l'impegno sociale, l'auto-espressione incarnata e la creatività.

Il presente lavoro si inserisce in questo filone di ricerca, che va crescendo per importanza alla luce del ruolo della partecipazione culturale nell'innalzare la qualità della vita, promuovere il benessere degli individui e delle comunità, facilitare la coesione sociale, come priorità delle politiche culturali<sup>1</sup>.

Più in generale, all'interno del dibattito internazionale, il documento di riferimento n. 67 elaborato dall'Organizzazione Mondiale per la Salute ha restituito una rassegna sistematica delle evidenze degli impatti

che la cultura può avere sul comportamento, sul benessere delle persone e sulla coesione sociale (Fancourt and Finn, 2019). In questo lavoro, l'Oms ha inoltre segnalato l'urgenza di politiche e interventi rivolti a comprendere e misurare il potenziale che la cultura e le arti possono avere nell'ambito della salute, nei termini di diffusione di consapevolezza e di modelli di stili di vita sani, come sostegno dell'invecchiamento attivo, come supporto al benessere mentale e integrazione alle pratiche di cura tradizionali. Le evidenze raccolte in ambito internazionale sono state ulteriormente discusse dal documento elaborato dall'University College of London (UCL), *Evidence Summary for Policy. The role of arts in improving health and wellbeing* (Fancourt, Warren Aughterson, 2020), che ha identificato forti evidenze nell'uso delle arti per migliorare il benessere negli adulti (fattori psicologici positivi), per ridurre il declino fisico in età avanzata, come sostegno della coesione sociale. In un contesto ampio e diversificato che deve necessariamente tener conto delle potenzialità precipue di ogni forma espressiva e culturale, nonché delle risposte correlate (Fancourt and Finn, 2020; Fancourt, 2022; Cicerchia, 2022), il presente contributo mira ad approfondire gli impatti sociali della danza attraverso uno studio di caso rivolto a promuovere e sostenere l'invecchiamento attivo. I risultati dell'analisi forniscono evidenze significative rispetto allo sviluppo di strumenti utili per la misurazione degli impatti delle pratiche artistiche sul benessere e la coesione sociale.

## 2. Il caso studio «Over dance<sup>2</sup>»

### 2.1. *Il progetto*

Il progetto artistico promosso da Fondazione Nazionale della Danza - Aterballetto è collegato a un percorso di ricerca di carattere socio-culturale finalizzato a approfondire la riflessione sull'impatto che la danza può generare in termini di salute e benessere. Il progetto riunisce soggetti del mondo della produzione coreografica, istituzioni scientifiche e operatori nel campo del welfare e dell'assistenza per condividere la ricerca sull'invecchiamento attivo, definire obiettivi di sviluppo e costruire un programma di azioni che integrino il piano artistico con la progettazione di interventi di comunità. Fondazione Nazionale della Danza, unico Centro coreografico italiano, con la compagnia Aterballetto, si colloca tra le più significative realtà artistiche internazionali, anche grazie al lavoro con i principali coreografi che animano la scena contemporanea. Il workshop oggetto dell'analisi è quindi parte di un percorso più ampio rivolto a esplorare con sistematicità l'estetica della fragilità, all'interno di un progetto artistico che coinvolge importanti coreografi internazionali, ad esempio Angelin Preljocaj, Rachid Ouramdane e Galid Liss. In questo contesto, l'intervento «Over Dance:

Alla ricerca del gesto perduto», guidato dal coreografo e artista Arturò Cannistrà nel periodo gennaio-maggio 2022, ha previsto il coinvolgimento di un gruppo donne non danzatrici, con età compresa tra i 50 e i 75 anni.

## 2.2. Metodologia

La metodologia di analisi qualitativa si è basata sulla realizzazione di workshop (n. 10, con durata 1,5-2 ore ciascuno) conducendo osservazione partecipante, conversazioni informali e focus group. Partecipanti: 15 adulti, donne (50-75 anni).

Tutti le partecipanti hanno ricevuto e sottoscritto il consenso informato per la partecipazione alla ricerca.

L'intervento ha previsto un approccio di analisi narrativa (Bowen 2005) attraverso il software Atlas-ti, scelto per le precipue potenzialità di rilevamento dei significati partendo dai dati emergenti, attraverso un processo sistematico, continuo e non lineare, che consente di superare un approccio limitato alle relazioni statiche tra variabili. Il software è stato infatti sviluppato per facilitare lo sviluppo di un modello teorico saldamente ancorato al testo, permettendo alle diverse categorie di analisi di interagire con i significati costruiti dai soggetti nel discorso (Muhr, 1997). Tutte le risorse raccolte, ovvero le note sull'osservazione partecipante (Punch 2013), le trascrizioni di conversazioni informali e i focus group, sono stati analizzati attraverso il software Atlas-ti. Le categorie semantiche emerse dall'analisi del focus group finale sono quindi state revisionate utilizzando le note sul campo e i promemoria dei ricercatori. All'interno di questo percorso euristico circolare, i dati sono stati ricondotti ai modelli teorici di riferimento, ai framework legati alle emozioni e al benessere, attraverso gli indicatori NEF (*New Economic Foundation* 2009), e gli strumenti di misurazione, quali la scala *Loneliness Measures Guidance* (Scale 4, single item, English Longitudinal Study of Ageing, ECSA) per la solitudine sociale ed emotiva e al *Social Cohesion Radar* (Dragolov *et al.*, 2013).

## 3. Analisi e discussione

All'interno della letteratura scientifica, il tema del wellbeing appare prevalentemente sviluppato in modo dicotomico: da un lato, gli studi sul benessere psicofisico e sulla sua percezione, dall'altro le analisi sui fattori esterni e ambientali. In particolare, dalla letteratura emergono l'approccio edonico – basato su un equilibrio tra esperienze positive e negative, quali componenti cognitive dell'esperienza emotiva – che ha generato i modelli di Subjective Well-being (SWB) (Diener, 1984) e Psychological Well-being (PWB) (Ryff and Keyes, 1995), e le direzioni promosse dal Quality of Life (QOL), con analisi precipue dei fattori

determinanti qualità della vita e salute (HRQOL, Health related to Quality of Life) (ad esempio, Quality Adjusted Life Years e Disability Adjusted Life Years, o il metodo Time-Trade off) (per una rassegna, Ng and Fisher, 2013). All'interno della rassegna di letteratura scientifica, il benessere soggettivo viene individuato come costruito multidimensionale, strettamente legato alla salute mentale, che implica una auto-valutazione del Sé in relazione al vissuto e all'esistenza. In questa categoria rientrano componenti quali il benessere vissuto (*experienced wellbeing*), che comprende gli stati d'animo e le risposte emotive e affettive; il benessere valutativo (*evaluative wellbeing*) che definisce i giudizi relativi a come la propria esistenza, le attività quotidiane e le relazioni siano considerate soddisfacenti dalle persone; il benessere eudaimonico (*eudaimonic wellbeing*) (Stone and Mackie, 2013) si riferisce invece alla ricerca di significato nella vita e ai valori, tra cui il senso di avere uno scopo, la crescita personale, l'autonomia, la resilienza e l'accettazione del Sé. Il benessere sociale è strettamente associato al benessere soggettivo e comprende le percezioni sulle relazioni sociali, il senso di appartenenza e identità. Il tema del benessere è connesso alle questioni della longevità, all'invecchiamento attivo e ai rischi dell'*ageism*, ovvero del consolidarsi di stereotipi, pregiudizi e discriminazioni basati sull'età, in particolare a seguito della pandemia di Covid-19 (WHO, 2002).

L'OMS definisce l'active aging come «the process of optimizing opportunities for health, participation and security to enhance quality of life as people age» (WHO, 2002). L'esigenza di un cambio di paradigma riguardo l'invecchiamento viene indicato come priorità dall'Organizzazione Mondiale per la Salute e dall'Agenda europea per lo sviluppo sostenibile, in risposta alla tendenza demografica e alla crisi della pandemia che ha esacerbato le disuguaglianze sociali ed economiche. La trasformazione auspicata implica un passaggio da una visione dell'anziano caratterizzato da dimensioni quali la «passività», il «declino», e la «perdita» a un concetto di agente attivo nello sviluppo sociale, portatore di risorse significative in termine di trasformazione sociale, inclusione e sostenibilità. Le politiche e gli interventi a sostegno dell'invecchiamento attivo vengono indicati come centrali e urgenti all'interno delle strategie europee finalizzate a affrontare le disuguaglianze sociali, economiche, i cambiamenti climatici, le questioni ambientali e le sfide sociali. Partendo dall'EIPAAH, European Innovation Partnership for Active and Health Ageing, (2012), fino al Green Paper on Ageing (2019) e The European Pillar of Social Rights Action Plan (2021), il tema dell'invecchiamento attivo viene incluso in 15 pilastri dell'Agenda 2030 per lo sviluppo europeo.

#### 4. Le dimensioni emergenti

Dall'analisi, sono emerse in modo significativo categorie rapportabili al benessere vissuto (*Experienced wellbeing*), comprendenti stati d'animo

e risposte emotive. Tra queste, il benessere emotivo emerge associato alla percezione di felicità prodotta dalla partecipazione all'esperienza, dal divertimento prodotto dall'aspetto del gioco (*playfulness*), dal relax, dalla vitalità ed empatia. Il benessere valutativo (*evaluative wellbeing*), che si riferisce ai giudizi relativi a come la propria esistenza, le attività quotidiane e le relazioni siano considerate soddisfacenti dalle persone, emerge nelle dimensioni dell'autonomia, della consapevolezza, della fiducia e del dialogo, del funzionamento positivo e della salute. Il benessere eudaimonico (*eudaimonic wellbeing*) (Stonem Mackie 2013), riferito alla ricerca di significato nella vita e ai valori, tra cui il senso di avere uno scopo, la crescita personale, l'autonomia, la resilienza e l'accettazione del Sé, viene attestato nelle dimensioni della consapevolezza, del significato e dello scopo assegnato all'esperienza, del cambiamento e del funzionamento positivo. Facendo riferimento alle macrosfere del modello NEF (2009), articolato in *Personal Wellbeing, (Positive, Emotional and Psychologic Wellbeing)* e *Social Wellbeing*, è possibile ulteriormente approfondire e contestualizzare le categorie semantiche emergenti dalle narrazioni delle partecipanti. In riferimento alla dimensione del Positive and Emotional Wellbeing, dalle parole delle partecipanti emergono in particolare stati d'animo e emozioni positive con benefici psico-emotivi. Ad esempio, D. descrive i benefici a livello di benessere mentale restituiti dalla partecipazione ai workshop di danza:

D: «Per quanto riguarda me, come... anch'io arrivo qui e magari per problemi miei, sono molto ansiosa, molto... io... è come se varcassi una soglia, entro qui dentro e mi dimentico... esco che che mi sento più libera, ho lasciato tutti i pesi che avevo, li ho lasciati fuori e per un bel po' questa leggerezza mi rimane... cioè questa forza che si crea nel gruppo e questo fatto di poterti liberare, non pensare a niente, seguire le parole del maestro. (...) per me è stato un aiuto molto, molto forte in un periodo che è un po' complicato per varie cose però, come lei, anch'io sono più leggera e questa leggerezza rimane dentro ed è proprio un grande benessere che aiuta, a prescindere dall'età, ma a maggior ragione, insomma, anche in un'età che non è più, non è più giovanissima...»

B. descrive dimensioni più complesse, quali la *playfulness*, l'ironia, la libertà di poter sperimentare e rendere creativo il proprio corpo:

B: «Per me, questa esperienza ha forzato tantissimo la possibilità di sviluppare l'ironia su se stessi, no? Io ho riconosciuto l'importanza di questa esperienza perché ti permette di giocare con te stesso e noi invece siamo molto contenuti, misurati, disponiamo poco del nostro corpo. Secondo me, qua, eravamo tutti molto liberi di giocare con noi stessi di essere altro, diverso da noi...»

(In questo modo, B. collega la libertà espressiva all'esigenza di far cadere le maschere e i costrutti sociali della quotidianità):

B: «di far venire fuori anche quello che può essere la libertà, sensualità, tutte queste parti sono dentro di noi e però, probabilmente perché



siamo in una società standardizzata, piano piano li eliminiamo, li nascondiamo, invece qua è il luogo del possibile, dell'essere tutto quello che vuoi, in quel momento...».

Emerge la consapevolezza sull'importanza di poter ricavare spazio e tempo per lavorare sulla propria identità, per liberarsi dagli stereotipi sociali, in particolare legati ai ruoli femminili ancora oggi assegnati dalla società, in particolare alla donna matura:

B: «difficile che nella nostra vita abbiamo un momento così dedicato a poter tirare fuori quello che sei, a giocare con noi stesse. Per me questo è fondamentale per poter essere in equilibrio. (...) 'facciamo che noi...': si interpretava un ruolo! In questo mondo in cui dobbiamo essere sempre più compassate possibile, siamo delle mamme, siamo delle macchine, insegnanti, professioniste... invece c'è anche questa parte che (...) insieme raggiungevamo una potenza enorme, perché era l'infanzia, l'umanità, la gioia, la spensieratezza, la mancanza di giudizio, di convinzione... non c'è più niente, siamo tutte bellissime, buffe, allegre, sensuali... è venuto fuori di tutto».

La consapevolezza dell'esigenza di cambiare lo sguardo su se stesse e sul tema della maturità, per intraprendere una direzione di invecchiamento attivo e di benessere, emerge significativamente nelle partecipanti:

E: «in merito a quello che stavi dicendo, che noi, in un percorso di crescita e che in una certa età magari le risposte alle nostre esigenze sono poche, verissimo, una volta che entriamo nel mondo del lavoro, dall'adolescenza, la scuola, il lavoro... lasciato il mondo del lavoro, la persona deve vivere questa lenta uscita... alla nostra età ci sono ancora energie, ci sono ancora possibilità di fare».

Riferendosi alla terza età e all'uscita dal mondo lavorativo, L. rileva nella società una mancanza di «istruzione», di indicazioni per poter vivere pienamente, costruendo il proprio benessere individuale e sociale portato alla luce un tema importante nell'ambito dell'Active aging (Bengtson and Settersten, 2016).

L: «non hai le stesse istruzioni, gli stessi suggerimenti, diciamo per poter vivere una serenità, non ci sono proposte, non ci sono proposte di suggerimenti di un interesse intellettuale, perché una persona deve smettere di imparare, di interessarsi, di studiare, di essere sempre viva in tutti gli aspetti? ... Benessere culturale, diciamo, e benessere fisico e del benessere relazionale, insomma... (...) io credo invece che le persone debbano continuare ad avere una vita viva, piena di interessi, di possibilità aperte il più a lungo possibile e questo credo...».

LA: «Sì, non è stato percepito da tutti nella stessa maniera, ho incontrato chi capisce e prova probabilmente le stesse emozioni di vibrazioni, di crescita, altri invece che, dentro la scatola in cui siamo, hanno la sensazione del perché? Ridicolo, qualcosa di strano».

In Italia il welfare sociale, basato su un modello centrato sul ruolo della famiglia nella cura e assistenza, mostra i propri limiti anche in una direzione di diritti legati al genere. Malgrado la presenza di piani nazionali che intendono promuovere una rinnovata visione, anche attraverso le politiche di invecchiamento attivo,<sup>3</sup> l'assetto sociale dell'assistenza agli anziani risulta ancora troppo incentrato sui ruoli di cura e assistenza esercitati dalla donna all'interno del nucleo familiare.<sup>4</sup> In questa direzione, il campione analizzato dalla ricerca appare ancor più significativo, per intraprendere un percorso di approfondimento sui vissuti all'interno del frame degli orientamenti nazionali e internazionali sull'invecchiamento attivo. Dai racconti, emergono infatti problematiche e contraddizioni prodotte dalla longevità e dalle trasformazioni sociali, in alcuni casi le donne 'over cinquanta' si trovano a dover assistere contemporaneamente nipoti e genitori anziani:

LA: «Forse perché nelle fasi della vita forse si arriva a un'età, forse i figli sono già grandi, ma hanno sempre bisogno d'assistenza, e forse facciamo anche i nonni, ma abbiamo talvolta anche i genitori anziani che hanno bisogno di supporto, quindi, è tutto uno strano equilibrio in cui bisogna cercare, nella giornata, perché ad esempio se io mi dedico a tempo pieno solo a mia madre... io non posso arrivare a dei livelli... anch'io ho il suo Dna, e quindi mi scatta proprio questa depressione... Io non mi posso buttare giù...».

L'esigenza di poter accedere alle offerte culturali e sociali viene ricordata più volte dalle partecipanti, consapevoli dei rischi dell'isolamento sociale e dell'abbandono degli interessi:

R: «quante mie colleghe (...) si sentivano perse, come se l'identità che hanno acquisito con il lavoro come se fosse l'unica, l'unica cosa, ed è molto triste, molto triste, poi quando sei lì, dici: e ora cosa faccio?»

Come indicato dalla Disengagement Theory (Cumming 1960), l'assenza di status e di riconoscimento sociale dell'anziano può comportare un graduale rallentamento delle attività e un volontario abbandono sociale, capace di determinare o accelerare la perdita di funzionalità, di autonomia, l'isolamento sociale, con conseguente decadenza della qualità della vita della persona. L'impatto dell'esperienza positiva (*Positive Experience*) sul benessere emotivo emerge in modo significativo correlato anche alla salute. In particolare, E. racconta l'esperienza in relazione alla malattia:

E: «Io vorrei dire, sono una malata oncologica (...) bene, cioè mi curo bene, quindi ci tenevo moltissimo a partecipare di nuovo con il nuovo gruppo, perché ogni anno cambia ed è vario e... io all'inizio mi sono sentita bene... però ho fatta tanta fatica, molto, dopo il covid così... ma oggi, ragazzi, cioè... ah, che gioia! Che gioia! Danzare con voi...»

La gioia del danzare viene percepita dalle partecipanti come più forte rispetto al senso di fatica e viene rapportata anche ai traumi dell'isola-

mento e delle difficoltà vissute nel periodo della pandemia. In relazione alla sua patologia, E. non nasconde il dolore e la sofferenza, ma indica chiaramente come l'esperienza di danza intrapresa abbia costituito per lei una risorsa in termini di empowerment e benessere psicologico:

E: «il mio percorso, certo che c'è il mio quotidiano, c'è il quotidiano perché mi dà anche ...e vorrei che questo fosse chiaro, anche vedere la malattia con altri occhi, perché si soffre, si soffre, ci sono problemi e ci sono problemi, però bisogna trovare anche un modo per stare bene, ecco...questo è utile».

Il cambiamento di sguardo, anche verso la malattia e lo stigma, viene identificato come via per costruire resilienza e capacità di rispondere alle difficoltà. Il cambiamento positivo emerge, ad esempio, dalle parole di B. che indica la consapevolezza di una trasformazione legata agli stati d'animo vissuti durante il programma di danza:

B: «la differenza tra l'inizio e la fine e che all'inizio dell'esperienza, io partecipavo per rilassarmi, perché per me era veramente un momento di centratura, come dice lei, di rilassamento. Adesso invece è emerso il gioco, un momento di grande energia».

L'energia e il sentirsi attivi a seguito dell'esperienza vengono restituiti come effetti che si mantengono nel quotidiano:

B: «Anch'io ho riconosciuto che te la porti via con te (l'energia). E quindi l'attendi proprio come un momento irrinunciabile, per me è un momento veramente prezioso.»

Alla richiesta della conduttrice del focus group di pensare se qualcosa nel quotidiano delle partecipanti fosse cambiato, se avessero, ad esempio, iniziato a fare attività o scelte nuove nell'ambito del tempo libero, degli interessi, delle mansioni quotidiane, E. racconta come, a causa della malattia, avesse da qualche anno dovuto abbandonare la guida dell'auto, limitando così gli spostamenti e riducendo la possibilità di incontro e di relazione sociale. Questo blocco viene da lei superato proprio grazie alla partecipazione al percorso di danza:

E: «Io ho ricominciato di nuovo, perché sono due anni e mezzo che non guidavo più la macchina... vero?»

L.: è passata a prendermi...

E.: perché, certo avevo i giorni, insomma, così e invece...»

Quando viene chiesto a E. di approfondire le motivazioni che l'avevano condotta alla scelta di riprendere a guidare, riconquistando così una parte dell'autonomia sottratta dalla malattia, essa esprime consapevolmente la relazione tra partecipazione al workshop di danza e cambiamento:

«E: Mi ha aiutato prima di tutto, nell'uscire di casa, anche per venire qua, era un fatto di uscire da casa, cioè di uscire da quella situazione lì, stare fuori, cosa che non avveniva prima di, insomma, non mi era suc-

cesso prima... rimani a casa e allora (il laboratorio di danza) è stato un grande stimolo...».

Ancora, G., settantacinquenne, rivela che, a seguito degli stimoli dati dall'esperienza di danza si è iscritta a un corso di pianoforte, superando un senso di vergogna legato all'età:

«G: Aver avuto la possibilità di fare qualcos'altro... io non ho detto quello... perché mi vergognavo, però ho cominciato a suonare il pianoforte, partendo da questa esperienza con la musica...».

La prospettiva dell'apprendimento incarnato indica come l'esperienza culturale e motoria, attraverso la triade costituita da emozione, cognizione e attività motoria, possa condurre a una rinegoziazione degli schemi riferiti agli stili di vita generando cambiamenti consapevoli e benessere. I caratteri precipui della danza, quali movimento, ritmicità, espressività appaiono particolarmente significativi se letti nella prospettiva embodied. Dalle analisi condotte, le dimensioni deittiche e percettive indicano proprio i passaggi dalla dimensione motoria e sensoriale e quella cognitiva, di attribuzione di significati simbolici ed espliciti capaci di riconfigurare l'orizzonte del quotidiano. Il processo viene ben descritto da questa interazione tra L., A (il coreografo) e le altre partecipanti:

«L: (...) dare voce e rendere con le parole i gesti, secondo me, ci ha dato ancora più consapevolezza di quello che stavamo realizzando senza utilizzare l'aspetto più conscio, no? (...) Io, a volte, ho fatto dei gesti che ascoltando... li ho riconosciuti... allora volevo dire quello, ma non l'avevo pensato mentre lo facevo... era istintivo e quindi mi ha aiutato a capirlo quindi a interiorizzarlo meglio».

La dimensione incarnata della danza viene ben restituita dalle parole di B.:

B: «Per ritornare al benessere fisico e psichico, secondo me, è molto legato non solo al movimento, di questa esperienza legata al corpo in movimento, ma anche alla musica, io penso che molto del benessere che ho portato a casa era anche dato nella scelta dei brani (...) c'era un flusso continuo di esperienza sonora che, sappiamo, innesca delle emozioni e quindi questa immersione totalizzante, perché toccava gli aspetti percettivi del corpo, ma anche queste corde che vai a toccare solo con la musica... alle volte non riusciamo ad esprimere... perché tocca una cosa talmente profonda che ci accende delle emozioni così profonde, quindi secondo me è proprio l'esperienza corpo-musica, questa visione olistica, sono molto d'accordo, che c'è questa esperienza, che è potente, e che ci dà tanto e che ci nutre. Secondo me, è un livello ulteriore rispetto ad altre esperienze che si possono fare perché tiene insieme dei livelli diversi, intrecciati».

Una categoria interessante che emerge dall'analisi è il benessere spirituale correlato alla memoria biografica e alla deissi percettiva:

X: «In effetti, c'è una parte che mi ha fatto molto pensare alla spiritualità ed è stato, non solo ricordi, emozioni, è stato un po' all'inizio, cioè quando si facevano i gesti primitivi, questa cosa della sfera, dell'energia, io ho sentito moltissimo l'emozione in questo gesto, nei gesti verso il cielo e verso tutto... io l'ho sentito moltissimo questo legame anche spirituale... mi è piaciuta e anche tanto...».

In una partecipante, la gestualità enfaticizzata e la ritualità del ritmo evocano una memoria biografica e corporea a alto tenore emotivo:

LU: «A me era rimasto molto molto impresso questa cosa delle mani... cioè quando Arturo ci diceva: guardatevi le mani, e io mi sono accorta che le mani non me le guardo quasi mai, no? E le mani sono importantissime e, poi, infatti questo lo avevo scritto nel mio pensiero, le mie mani mi hanno ricordato le mani di mia madre perché le mie mani assomigliano a quelle di mia madre e quindi ho rivisto la sua gestualità, ho ripensato alla sua gestualità e anche questa cosa qui mi ha creato una sensazione piacevole di questo ricordo, un ricordo bello, un ricordo di amore e quindi è stata veramente molto forte per me questa esperienza, in tutti i sensi».

200

La memoria, in particolare legata alla perdita, emerge anche in altre narrazioni. Ad esempio, R. racconta di aver perso da poco il marito, ricercando una condivisione del vissuto con le altre partecipanti che appare significativa in termini di relazioni e supporto sociale instaurati attraverso l'esperienza.

R: «Io, purtroppo, devo dire che non ho più vicino nessuno, e allora siccome alla fine del primo spettacolo c'era mio marito che adesso non c'è più, io avevo scritto questo biglietto e mi viene di leggerlo adesso. Allora, come ti sei commossa tu, quando c'erano i fotografi, io piangevo e... comunque, così è stato. (*Legge*) Tu come stai? Tu come stai? Tu come stai? Pensiero rimbomba nel mio cuore. Tu, tu, tu, tu. Testa e braccia verso il cielo, arriva l'emozione, no, non ora... La spingo giù, prepotente, emerge insieme alle lacrime che non guido. Alberto, tu come stai?».

La relazione che nasce dal corpo, nell'interazione sociale ed emotiva della danza, si connette a importanti dimensioni riconducibili alla coesione sociale, quali le relazioni, il supporto reciproco e il superamento dell'isolamento (Dragolov *et al.*, 2013). La relazione solidare e l'empatia instaurate tra le partecipanti appare significativa anche perché correlate a cambiamenti sociali, relazionali e culturali che emergono dal racconto sul vissuto quotidiano. Ad esempio:

«L: Io credo che questo percorso ci abbia fatto bene, è la prima volta che lo facevo e mi ha fatto veramente star bene, tanto che io sono andata a prendere la mia amica, che non avevamo neanche l'appuntamento, ma eravamo cariche...».

Intervistatrice: E poi che cosa avete fatto? Avete colto l'occasione per far qualcosa insieme?

L: Abbiamo fatto una passeggiata...».

Fino all'affermazione identitaria nel processo di trasformazione, che passa attraverso l'espressione creativa («il riuscire a esprimere...»), la consapevolezza («mi trovavo spesso a rivedere ... e mi accorgevo...»), il trovare significato, scopo e coerenza in relazione al proprio Sè, attraverso il riconoscimento della reciprocità («il fatto di riuscire a esprimermi, essere orgogliosa di me stessa e quindi volere, potere, riuscire a comunicare con gli altri...»):

L: «Per me, ad esempio, è stata importantissima il riuscire a esprimere e a tirare fuori tutto quello che... tante cose che avevo dentro e forse le avevo sepolte lì e non... invece, durante questi incontri, io mi trovavo spesso a rivedere tante mie esperienze e mi accorgevo che i gesti che facevo venivano di conseguenza e alla fine ero contenta di me stessa, di come avevo superato queste esperienze e che ero orgogliosa di me stessa... (...) il fatto di riuscire a esprimermi, essere orgogliosa di me stessa e quindi volere, potere, riuscire a comunicare con gli altri, perché se io sono chiusa in me, perché credo di aver avuto delle brutte esperienze, che le ho superate male così mi chiudo, nel momento in cui le supero, voglio anche... e credo sia utile anche questo... la capacità di esprimermi e la capacità a capire che devo essere, posso essere orgogliosa di me insomma».

## 5. Conclusioni e prospettive della ricerca

L'impatto sociale della cultura costituisce una questione critica capace di coinvolgere la relazione tra individuo e sviluppo della società con rilevanti implicazioni nell'ambito del welfare e delle politiche. L'estrema attualità del tema ha portato la ricerca scientifica a sviluppare approcci e filoni di studio che appaiono, spesso, troppo auto-referenziali in termini disciplinari, rischiando di perdere importanti sfaccettature della complessità del rapporto biologico/culturale. Nonostante la crescente attenzione sul tema, ancora limitate sono le evidenze empiriche in grado di fornire una lettura olistica e articolata degli impatti, cogliendo aspetti che spesso restano nascosti e/o non sufficientemente approfonditi. Dall'analisi qualitativa condotta nell'ambito del caso studio emergono numerose categorie semantiche significative quali: il benessere auto-percepito, la consapevolezza, il senso e i significati attribuiti all'esperienza, il cambiamento positivo, anche a sostegno di rinnovati stili di vita, l'apprendimento, la resilienza, lo sviluppo di relazioni sociali, supporto reciproco e il superamento dell'isolamento.

La ricerca futura potrà contribuire a determinare empiricamente gli impatti della danza come veicolo di sviluppo di un senso di attaccamento ai luoghi della cultura, di connessione con le istituzioni culturali e di

partecipazione alla protezione e del patrimonio artistico e culturale, nell'ambito di un modello orientato a valorizzare sempre di più il ruolo delle pratiche artistiche e creative per attivare processi di sviluppo human-centred e per la gestione sostenibile del patrimonio.

### Note

<sup>1</sup> Risoluzione del Consiglio sul Piano di Lavoro dell'UE per la Cultura 2023-2026 (2022/C 466/01).

<sup>2</sup> Il percorso «Over Dance: Alla ricerca del gesto perduto», organizzato da Fondazione Nazionale della Danza - Aterballetto, in collaborazione con Fondazione Ravasi Garzanti (Milano) e Libera Università della Terza Età Il Crostolo di Reggio Emilia, si è svolto nel periodo gennaio-maggio 2022 a Reggio Emilia, sotto la guida di Arturò Cannistrà, regista e coreografo, già Primo Ballerino e Solista del maggio Musicale Fiorentino e della Compagnia Aterballetto. Il percorso ha coinvolto 15 donne con età compresa tra i 50 e i 75 anni. Si ringraziano per aver accolto e supportato la ricerca Gigi Cristoforetti, Direttore generale e artistico di Fondazione Nazionale della Danza, Irene Sartorelli, Fabio Ferretti e il Maestro Arturo Cannistrà.

<sup>3</sup> Il Piano Nazionale della Prevenzione, del Ministero della Salute, il programma nazionale Passi d'Argento e Guadagnare salute, quest'ultimo sviluppato a partire dalle indicazioni europee e del WHO.

<sup>4</sup> Si vedano i rilevanti dati ISTAT sui temi della longevità, dell'assistenza e dell'invecchiamento attivo (2019-2022): <https://www.istat.it/it/archivio/anziani?page=3>

### Riferimenti bibliografici

- ANTILLA, E. (2015), «Dance as embodied dialogue: Insights from a school project in Finland», in S. Nielsen and S. Burridge (eds), *Dance education around the world: perspective on dance, young people and change*, New York, Routledge, 79-86.
- ANTILLA, E. (2016), «The potential of dance as embodied learning», in *Dialo*, CTSA UC Irvine Conference Proceeding, 8-10 dec. 2016.
- BATSON, G., E. QUIN and M. WILSON (2012), «Integrating somatics and science», *Journal of Dance & Somatic Practices*, 3(1-2), pp. 183-193.
- BLACK, H.K. et al. (2018), «Identity, semiotics, and use of symbols in adult day services», *The Gerontologist*, 58(4), pp. 730-738.
- BENGTSON, V.L and RA Jr. SETTERSTEN (eds) (2016), *Handbook of Theories of aging*, New York, NY, Springer Publishing Company.
- BOWEN, G. (2006), «Grounded Theory and Sensitizing Concepts», *International Journal of Qualitative Method*, vol. 5, n. 3.
- CICERCHIA, A. (2021), «L'impatto dell'Anno Europeo del Patrimonio Culturale sulla partecipazione culturale», *Economia della Cultura*, XXXI, n.1.
- CICERCHIA, A., (2022), *Che cosa muove la cultura. Impatti, misure e racconti tra economia e immaginario*, Milano, Editrice Bibliografica.
- CUMMING, E. et al. (1960), «Disengagement-A tentative Theory of Aging», *Sociometry, American Sociological association*, vol. 23, No.1 (Mar., 1960), pp. 23-35.
- COUNCIL OF EU (2012), *Council Declaration on the European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations: The Way Forward*, Council of the European Union, Brussels, Belgium.
- DENZIN, N. K., and Y. S. LINCOLN (2011), *The SAGE Handbook of Qualitative Research*, Thousand Oaks, CA, Sage.

- DIENER, E. (1984), «Subjective well-being », *Psychological Bulletin*, 95(3), pp. 542-575.
- DI SEGNI-JAFFRÉ L. (ed.) (2008), E.-J. DALCROZE, *Il ritmo, la musica, l'educazione*, Torino, EDT.
- DRAGOLOV, G., IGNA' CZ, Z., LORENZ, J., DELHEY, J. and K. BOEHNKE (2013), «Social Cohesion Radar. Measuring Common Ground. An international comparison of social cohesion», Bertelsmann Stiftung.
- EUROQOL GROUP (1990), «EuroQol: a new facility for the measurement of health-related quality of life», *Health Policy*, 16, pp. 199-208.
- EUROPEAN UNION (2017), *European Pillar of Social Rights*, European Union, Brussels, Belgium.
- EUROPEAN COMMISSION (2021), *Green Paper on Ageing*, COM (2021) 50 Final; European Commission, Brussels, Belgium.
- EUROPEAN COMMISSION (2021), *The European Pillar of Social Rights Action Plan*; European Commission, Brussels, Belgium.
- FANCOURT, D. and S. FINN (2019), *Health evidence network synthesis report 67*, WHO.
- FANCOURT, D.K. WARRAN, and H. AUGHTERSON (2020), «Evidence Summary for Policy. The role of arts in improving health & wellbeing. Report to the Development for Digital», *Culture, Media & Sport*, April 2020, UCL Department of Behavioural Science and Health.
- FANCOURT D., (2022), *Arts, Culture and the Brain. A Literature Review and New Epidemiological Analysis*, Institute of epidemiology of Health Care, UCL, London.
- KARKOU, V. and B. MEEKUMS (2017), «Dance movement therapy for dementia», *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2017(2), pp. 1-29.
- KATZ, M. (ed.) (2013), *Moving ideas: Multimodality and embodied learning in communities and schools*, New York, Peter Lang.
- KEMPERMANN, G. (2022), «Embodical Prevention», *Frontiers in Psychology Section Cognition*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.841393>
- KONTOS, P. et al. (2021), «Dancing With Dementia: Exploring the Embodied Dimensions of Creativity and Social Engagement », *The Gerontologist*, Volume 61, Issue 5, August 2021, pp. 714-723, <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa129>
- JOHNSON, M.L. (ed.) (2005), *The Cambridge Handbook of Age and Ageing*, Cambridge, UK, Cambridge University Press.
- Mc CRARY, J.M., E. REDDING, and E. ALTENMÜLLER (2021). «Performing arts as a health resource? An umbrella review of the health impacts of music and dance participation», *PLOS ONE* 16(6), e0252956. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252956>
- MATURANA, H. e F. VARELA (1985), *Autopoiesi e cognizione. La realizzazione del vivente*, Venezia, Marsilio.
- MEDEIROS K. De, SWINNEN A. (2018), «Social connectivity and creative approaches to dementia care: the case of a poetry intervention», in Goulding A, Davenport B, Newman A, eds. *Resilience and Ageing: Creativity, Culture and Community*. Connected Communities. Bristol University Press, pp. 65-86.
- MUHR, T. (1997), «ATLAS.ti 5: The Knowledge Workbench », *Papers from the Institute of Archaeology*, 14, pp. 161-169.
- NEW ECONOMICS FOUNDATION (2009), *National Accounts of Wellbeing: What is Wellbeing?* <http://www.nationalaccountsowellbeing.org/learn/what-is-well-being.html>
- PUNCH K.F. (2013), *Introduction to Social Research. Quantitative and Qualitative Approaches*, Los Angeles, Sage.
- RYFF, C.D. and C.L.M. KEYES (1995). «The structure of psychological well-being revisited», *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), pp. 719-727.
- STONE, A.A. e MACKIE, C. (eds.). (2013), *Subjective well-being: Measuring happiness, suffering, and other dimensions of experience*, Washington, National Academies Press.
- TERRAZAS, A. et al. (2005), «Self-motion and the hippocampal spatial metric», *Journal of Neurosciences*, 25, pp. 8085-8096.



- VERGHESE, J. *et al.* (2003), «Leisure activities and the risk of dementia in the elderly», *New England Journal of Medicine*, 348, pp. 2508-2516.
- W Ng, E.C. and A.T. FISHER (2013), «Understanding Well-Being in Multi Levels: A Review», *Health, Culture and Society*, 5 (1), pp. 308-323.
- WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION (2002), *Active Ageing: A Policy Framework*, [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO\\_NMH\\_](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_)