

Francesca Magni

Infermiera, laureata presso l'Università degli Studi di Milano

RN; Nurse, graduated from the University of Milan
francescamagni97@gmail.com

Annalisa Alberti

Direttore didattico Corso di Laurea in Infermieristica sezione Rho Università degli Studi di Milano, Direttore Centro di Cultura e Ricerca infermieristica ASST Rhodense

RN, MSN. Director of the Degree Course in Nursing, Rho section, University of Milan, Director of the Center for Culture and Nursing Research ASST Rhodense

Paola Ripa

Psicologa Criminologa, Direttore didattico Corso di Laurea in Infermieristica sezione San Giuseppe, Milano, Università degli Studi di Milano

MA; Criminologist Psychologist, Director of the Degree Course in Nursing, San Giuseppe section, Milan, University of Milan

Anne Destrebecq

Professore ordinario di Scienze Infermieristiche, Presidente Corso di Laurea in Infermieristica, Università degli Studi di Milano

Full Professor of Nursing Sciences, President of the Degree Course in Nursing, University of Milan

RIASSUNTO

Introduzione. La danza è una forma d'arte e di espressione che esiste fin dall'antichità con forme e linguaggi differenti e che ha come strumento il corpo. Nel corso dei secoli ha subito metamorfosi e si è modificata

dal punto di vista estetico, artistico ed espressivo. Nell'antichità rappresentava uno strumento di connessione tra l'Uomo e la Natura e attraverso questo mezzo di comunicazione gli uomini chiedevano pace e benedizioni a divinità o "entità superiori". Con il tempo questo valore cosmico, sociale e creativo è andato mortificandosi a causa di una spersonalizzante cultura meccanicistica e il concetto di danza si è strettamente legato ad un genere teatrale, un prodotto televisivo, uno strumento di intrattenimento o un settore sportivo; raramente viene considerato come libera manifestazione di particolari stati emotivi o prende dimensioni simil-rituali, come alle sue origini. La danza è stata la prima espressione artistica del genere umano, e questo perché, a differenza di tutte le altre arti che prevedono l'uso di oggetti che fungono da strumenti, questa ha come mezzo di espressione il corpo. Obiettivo dello studio è quello di analizzare il significato e la simbologia della danza nella storia dell'uomo e della sua evoluzione; confrontare il ruolo della donna e dell'uomo dall'antichità fino all'età moderna; analizzare strategie di educazione e prevenzione facendo una panoramica dei messaggi anti violenza; comprendere, infine, come la danza possa essere

La danza correlata alla Qualità di Vita: un efficace strumento per supportare la lotta contro la violenza di genere. Revisione della letteratura

Dance and Quality of Life: an effective tool to support the fight against gender-based violence. Literature review



terapeutica e influisca sulla qualità della vita delle donne che hanno subito violenza. **Materiali e metodi.** Revisione della letteratura interrogando le banche dati PubMed, Cinahl, PsycInfo e Scopus, e contestuale confronto tra gli studi e il meta-modello proposto da Schalock e Verdugo Alonso nel 2002, in cui la Qualità della Vita viene rappresentata dall'articolazione di 8 domini: benessere fisico, benessere materiale, benessere emozionale, autodeterminazione, sviluppo personale, relazioni interpersonali, inclusione sociale e diritti. **Risultati.** La letteratura dimostra che la danza rappresenta un modo per "attraversare" e superare un trauma, in particolare legato alla violenza di genere, migliorando il benessere emozionale e fisico. Può svolgere un ruolo cruciale nell'acquisizione dell'indipendenza persa e nell'empowerment, nel facilitare la guarigione e nel fornire un senso di resilienza, migliorando lo sviluppo personale, le relazioni interpersonali e l'inclusione sociale. **Conclusioni.** La danza può essere un potente strumento alternativo o di supporto alle terapie "tradizionali", fornendo un valido contributo, dal punto di vista terapeutico, alle donne vittime di violenze o abusi. **Parole Chiave.** Violenza di genere, danza, danzaterapia.

ABSTRACT

Introduction. Dance is a form of art and expression that has existed since ancient times with different forms and languages, and that has the body as its instrument. Over the centuries, it has undergone a metamorphosis and has been modified from an aesthetic, artistic, and expressive perspective. In ancient times it represented an instrument of connection between Man and Nature, and through this means of communication, men asked for peace and blessings to divinities or "superior entities". With time this cosmic, social and creative value has been mortified because of a depersonalizing mechanistic culture, and the concept of dance has been strictly linked to a theatrical genre, a television product, and entertainment tool or a sport sector; it is rarely considered as a free manifestation of particular emotional states or takes on ritual-like dimensions, as in its origins. Dance was the first artistic expression of humankind, and this is because, unlike all the other arts that involve the use of objects that serve as tools, this has the body as a means of expression. The aim of the study is to analyze the meaning and symbolism of dance in the history of man and its evolution; to compare the role of women and men from antiquity to the modern age; to analyze education and prevention strategies by making an overview of anti-violence messages; to understand, finally, how dance can be therapeutic and affect the quality of life of women who have suffered violence. **Materials and methods.** a literature review by querying the databases PubMed, Cinahl, PsycInfo and Scopus, and contextual comparison between the studies and the meta-model proposed by Schalock and Verdugo Alonso in 2002, in which Quality of Life is represented by the articulation of 8 domains: physical well-being, material well-being, emotional well-being, self-determination, personal development, interpersonal relationships, social inclusion and rights. **Findings.** the literature shows that dance represents a way to "cross over" and overcome trauma, particularly related to gender-based violence, by improving emotional and physical well-being. It can play a crucial role in gaining lost independence and empowerment, facilitating healing and providing a sense of resilience, improving personal development, interpersonal relationships and social inclusion. **Conclusions.** dance can be a powerful alternative or supportive tool to "traditional" therapies, providing a valuable contribution from a therapeutic point of view to women victims of violence or abuse. **Keywords.** gender violence, dance, dance therapy.

INTRODUZIONE

La danza è una forma d'arte e di espressione che esiste fin dall'antichità con forme e linguaggi differenti e che ha come strumento il corpo (1). Nel corso dei secoli ha subito delle metamorfosi e si è modificata dal punto di vista estetico, artistico ed espressivo (1). Nell'antichità rappresentava uno strumento di connessione tra l'Uomo e la Natura, ma, con il tempo, questo valore cosmico, sociale e creativo è andato mortificandosi a causa di una spersonalizzante cultura meccanicistica (1). Nel corso dei secoli, la danza, è sempre stata lo specchio della società, del pensiero e dei comportamenti umani (2). Proprio in Grecia si svilupparono diverse tipologie di danza e Platone parlò della danza, ritenendo che fosse l'istinto tipico degli animali, ma che solo nell'uomo assumesse una forma ordinata e consapevole (3). Durante il Medioevo la danza subì forti critiche e la condanna delle autorità ecclesiastiche e solo durante

il Rinascimento si sviluppò una forma di ballo più ricercata, come una vera e propria forma di educazione e disciplina (4). Nella seconda metà del XVII secolo, con la nascita dei teatri pubblici, la danza è stata portata sui palcoscenici teatrali (2). Il Settecento è il secolo che segna il passaggio da una concezione di estremo tecnicismo ad una forma orientata alla completa espressione del corpo (5), ma è l'Ottocento che lascia un'impronta indiscutibile nella storia della danza. Inizia a diffondersi il Balletto Romantico, basato su una nuova sensibilità e una nuova visione del mondo recuperando una realtà inesplorata legata al versante oscuro dell'inconscio, dando voce ai moti dell'animo, dei sentimenti, del sogno (4).

Il mondo orientale, invece, si arricchisce di espressioni differenti dove la danza del ventre, erroneamente considerata come espressione femminile sensuale per gli uomini, lascia il campo alla più alta espressione femminile, ovvero, una danza delle donne per le donne (6). La sua natura veniva associata ad una femminilità-fertilità e non vissuta esclusivamente come sensualità (6). Tuttavia, con l'avvento delle religioni patriarcali la danza femminile venne vista con un misto di fascino e disprezzo.(6) Negli ultimi secoli, la continua evoluzione della danza del ventre, ha subito numerosi cambiamenti(6).

La ricerca interdisciplinare contemporanea indica che la danza del ventre è molto più di quello che le percezioni comuni suggeriscono divenendo un mezzo creativo di espressione. In particolare, è stata esaminata la funzione che la danza del ventre può avere per l'olistica guarigione correlata alla vittimizzazione di genere (7). Alcune danzatrici americane, nello specifico Marian Chace e Trudy Schoop scoprirono, partendo dalla propria esperienza personale, che la danza ha degli effetti terapeutici (8). Marian Chace, nel 1942, iniziò a lavorare nell'ospedale psichiatrico Saint Elisabeth di Washington, dove lavorò ad un progetto basato su interventi educativi e riabilitativi differenti in base alle diverse patologie (9). Trudy Schoop riteneva che la danza offrisse la possibilità, attraverso movimenti da lei definiti "archetipi", di avvertire la percezione di sé. Decise così di utilizzare questo approccio artistico, che non faceva riferimento ad alcuna teoria psicologica, con gruppi di pazienti accomunati dallo stesso tipo di patologia (9). L'Expression Primitive ha assegnato a questa tipologia di danza un valore riabilitativo e pedagogico (9), mentre la significatività riabilitativa assume importanza con Maria Fux, considerata una delle figure più rappresentative della danza terapia (1). Ella ha sviluppato una metodologia mirata al recupero dell'equilibrio psicofisico e all'espressività delle persone con qualsiasi tipo di disabilità (10).

Spesso il concetto della danza è associato alla qualità della vita e ai benefici effetti che la stessa può avere. Il concetto di Qualità di Vita (QdV) rappresenta un ambito di interesse e di studio in diverse discipline. Le ricerche realizzate nell'ultimo ventennio hanno consentito di sviluppare e valutare i domini di Qualità della Vita e gli indicatori culturalmente sensibili per valutare gli esiti personali in termini di QdV (11). Rispetto ai domini di Qualità di Vita, Schalock e Verdugo Alonso nel 2002 hanno proposto un meta-modello in cui, a seguito di tutte le successive elaborazioni e integrazioni, la prospettiva della qualità della vita viene rappresentata dall'articolazione di 8 domini. Per ciascuno di essi sono stati individuati una serie di indicatori che li definiscono dal punto di vista operativo e la cui misurazione consente di valutare gli esiti personali (Schalock, 2010) (Tabella 1) (11).

Tabella 1. Qualità di vita: Modello di Schallock e Verdugo Alonso

QdV FATTORI	QdV DOMINI	QdV esempi di INDICATORI
INDIPENDENZA	SVILUPPO PERSONALE	Livello di educazione, abilità personali, comportamento adattativo
	AUTODETERMINAZIONE	Scelte/decisioni, autonomia, controllo personale, obiettivi personali
PARTECIPAZIONE SOCIALE	RELAZIONI INTERPERSONALI	Rete sociale, amicizie, attività sociali, relazioni
	INCLUSIONE SOCIALE	Integrazione/partecipazione nella comunità, ruoli nella comunità
	DIRITTI	Umani (rispetto, dignità, uguaglianza), legali (assistenza legale, doveri di cittadino)
BENESSERE	BENESSERE EMOZIONALE	Salute e sicurezza, esperienze positive, contenimenti, concetto di sé, mancanza di stress
	BENESSERE FISICO	Stato di salute, stato nutrizionale, esercizio fisico/ricreativo
	BENESSERE MATERIALE	Status finanziario, stato lavorativo, stato abitativo, possessi

Tabella 2. Stringhe di ricerca

Banca dati	Query	Limiti	Articoli
PubMed	((danc*[Title] AND (violen*[Title/Abstract])) OR (("Violence"[Mesh]) AND ("Dancing"[Mesh]) OR "Dance Therapy"[Mesh]))	Nessuno	24
Cinahl	TI (danc* and violen*) OR AB (danc* and violen*)	Nessuno	38
Cinahl	MH "Dance Therapy" AND (MH "Violence+")	Nessuno	15
PsycInfo	Dance Therapy AND violence	Nessuno	19
Scopus	(TITLE (danc*) AND TITLE-ABS-KEY (violen*))	Nessuno	139

La Danzaterapia sta conquistando un importante ruolo all'interno dell'ambito del lavoro sociale che i vari servizi di riabilitazione, educazione ed inclusione realizzano (1). Nella danzaterapia si parla di "movimento", non di "corpo", perché è una disciplina in cui corpo, mente e spirito sono uniti in modo indissolubile, e si muovono insieme, allo stesso tempo (12). Le arti terapie, in particolare la danza/movimento terapia, possono essere usate come metodi potenti nel trattamento di coloro che hanno subito violenze in passato e in previsione di futuri comportamenti violenti (13). L'esperienza del trauma può portare a una serie di sintomi cognitivi e affettivi e, se si verifica nel contesto delle relazioni, influisce gravemente sulle capacità della vittima di instaurare relazioni significative o intime con gli altri. La violenza domestica è un'esperienza traumatizzante spesso persistente e ha una serie di conseguenze negative per le sue vittime (14) e rompere l'isolamento della donna maltrattata è una considerazione primaria. (15)

MATERIALI E METODI

La danza terapia può avere effetti terapeutici sul benessere psico-fisico delle donne che sono state vittime di violenza? Da questo quesito prende avvio lo studio, fondato su una revisione della letteratura relativa alla correlazione tra danza e qualità della vita.

Sono state interrogate le Banche Dati mediche, in particolare PubMed, CINAHL, PsycInfo e Scopus, e consultati testi in materia, "Il grande libro della danza del ventre" (Chinaski Edizioni, 2017), "La danzaterapia" (Xenia casa editrice, 1999), "Metodologia e pratica della Danza Terapeutica. Danzamovimentoterapia tra Oriente e Occidente" (Franco Angeli, 2008), "Ricordi, sogni, riflessioni" (Rizzoli, 1978), "Danzare le origini. Elementi per la danzamovimentoterapia espressiva" (Edizioni Magi, 2000), "Danzaterapia. Il metodo Fux" (Carrocci, 2004), "Il corpo e il movimento nel processo educativo della persona" (Ed. Internazionale, 1991), "Movimento creativo e danza" (Gremese Editore, 2006). La ricerca è stata supportata dalla sitografia specifica relativa ai dati prodotti dal Ministero della Salute (2020) e ISTAT (2020). Per la ricerca nelle banche dati sono state utilizzate parole libere e termini MeSH, su studi relativi all'arco temporale 2010-2020 con consultazione bibliografica avvenuta nel periodo gennaio-febbraio 2021 (Tabella 2).

Combinando i risultati delle stringhe di ricerca, applicando gli operatori booleani AND e OR, si è ottenuto un totale di 235 articoli. Da questo totale sono stati esclusi 97 articoli poiché duplicati e altri 117 articoli poiché considerati non pertinenti a seguito della lettura dei titoli. Sono stati infine esclusi altri 15 articoli dopo la lettura degli abstract. I 6 articoli rimanenti sono stati sottoposti a lettura

del full text e sono stati ritenuti pertinenti (Figura 1).

I criteri di selezione sono stati:

- Pertinenza all'argomento di studio: danza terapia, violenza di genere e/o maltrattamento, QdV.
- Lingua: inglese, italiano.
- Tipologia di rivista: preferenza per le riviste relative all'area medica e psicologica.

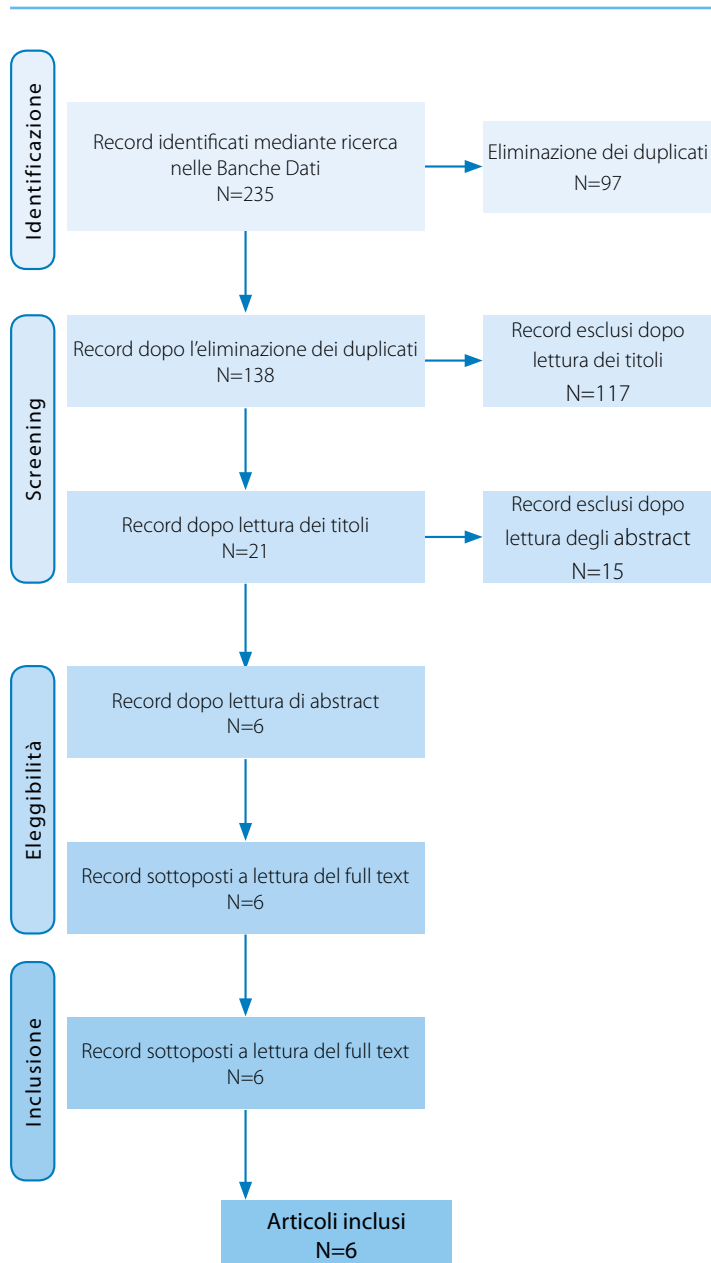
I criteri di inclusione sono stati:

- Donne vittime di violenza
- Persone che hanno subito maltrattamenti

I criteri di esclusione sono stati:

- Pazienti portatori di malattie neurodegenerative
- Pazienti pediatrici

Figura 1. Prisma flowchart



RISULTATI

I 6 articoli sono successivamente rappresentati nella tabella 3.

Per corroborare quanto analizzato in letteratura si è identificato lo strumento della Qualità di vita ritenuto pertinente allo scopo, ovvero il meta-modello di Schalock e Verdugo Alonso che, nel 2002, hanno proposto uno strumento articolato in 8 domini che rappresentano la prospettiva della QdV: benessere fisico, benessere materiale, benessere emozionale, autodeterminazione, sviluppo personale, relazioni interpersonali, inclusione sociale, diritti ed empowerment.

DISCUSSIONE E CONCLUSIONI

Emergono dalla letteratura alcuni spunti che accomunano come una matrice, le riflessioni che hanno guidato lo studio, confrontati con lo strumento della Qualità di vita, ovvero, senso di spontaneità delle donne, permesso di giocare, lotta per i diritti, senso di libertà, connessione intima e riconnessione corporea. Questa ultima tematica è il fulcro dello studio "Her Body Speaks: The Experience of Dance Therapy for Women Survivors of Child Sexual Abuse"(16) in cui le donne riflettono sulle loro esperienze e sulle percezioni del ruolo della danza nel loro percorso di guarigione. Tutte le donne dello studio hanno menzionato di essersi sentite scollegate in vari modi dai loro corpi, alcune per un atteggiamento di rifiuto dello stesso perché aveva suscitato un potere attrattivo sull'abusante (16). Altre hanno parlato di un senso generale di "assenza" del corpo (16). La danzaterapia ha offerto un modo per bypassare la reazione difensiva al disagio, perché il processo terapeutico era insito nell'espressione corporea. Il secondo tema che emerge dalla letteratura è il permesso di giocare. Si evince così come la giocosità della danzaterapia abbia fornito un equilibrio e un sollievo da alcuni degli aspetti emotivamente più pesanti del lavoro terapeutico. Il gioco e il lavoro possono coesistere e insieme portare alla guarigione e alla crescita. Le donne hanno descritto la loro esperienza di uscita dalle esperienze di abuso e violenze definendole "impegnative", "difficili" e "scomode"; alcune si sono sentite inibite e imbarazzate all'idea della danza stessa, altre in apprensione per questo approccio non tradizionale alla terapia. Queste donne hanno lottato con il disagio di essere viste dagli altri. Per alcune, l'esperienza è andata oltre l'imbarazzo, fino ad un più acuto senso di vulnerabilità ed esposizione. Alcune delle donne hanno anche riferito di aver lottato per affrontare i ricordi dolorosi e i sentimenti che emergevano durante le loro sessioni di danzaterapia. Molte hanno parlato di come i loro corpi contenessero informazioni su traumi passati e di come l'esperienza negativa affiorasse mentre erano impegnate nei movimenti terapeutici. Anche se queste donne hanno lottato per evitare di essere sopraffatte dai ricordi del corpo e dai fattori emotivi scatenanti, erano anche consapevoli che questo era necessario per l'elaborazione e per la loro crescita e guarigione. Questo senso di lotta per il diritto ben si concilia con il senso di libertà. Le partecipanti hanno riflettuto su come apprezzavano la libertà di scelta che caratterizzava la danzaterapia. Le donne hanno descritto come la possibilità "libera" di non parlare fosse una parte molto significativa delle loro esperienze nella danzaterapia. Le tematiche emerse dalla letteratura ben si conciliano con lo strumento adottato per la Qualità di vita. Infatti, si può infatti avvalorare la tesi che, per queste donne, la danzaterapia ha permesso il miglioramento e l'aumento dello sviluppo personale e dell'autodeterminazione, della partecipazio-

Tabella 3. Articoli selezionati

Titolo, autore, anno, disegno dello studio	Scopo dello studio	Campione	Risultati	Limiti
<p>“Her Body Speaks: The Experience of Dance Therapy for Women Survivors of Child Sexual Abuse” Letty J. Mills, Judith C. Daniluk 2002 Studio qualitativo fenomenologico</p>	<p>Esplorare l'esperienza vissuta e il significato della danza terapia per le donne che hanno scoperto che questa forma di terapia ha contribuito alla loro crescita e guarigione personale.</p>	<p>5 donne vittime di abusi sessuali durante l'infanzia.</p>	<p>La danza terapia ha fornito un supporto terapeutico. Nonostante sia stata un'esperienza emotivamente dolorosa e psicologicamente impegnativa, ha favorito la crescita della consapevolezza delle donne protagoniste dello studio.</p>	<p>Campione ridotto</p>
<p>“A Journey Through Ashes: One Woman's Story of Surviving Domestic Violence” Maureen C. Hearn 2009 Studio qualitativo</p>	<p>Dimostrare come l'utilizzo delle arti creative (danza, canto, poesia...) possa favorire l'empowerment.</p>	<p>Una donna vittima di violenze.</p>	<p>L'arte terapia ha dato sicurezza a questa donna, tanto da condividere il suo processo terapeutico e il suo percorso personale, educando, allo stesso tempo, il pubblico in materia di violenza domestica.</p>	<p>Campione ridotto</p>
<p>“Coming alive: creative movement as a personal coping strategy on the path to healing and growth” Johanna Leseho, Lisa Rene Maxwell 2010 Studio qualitativo fenomenologico</p>	<p>Capire come la danza ed il movimento creativo possano supportare le donne durante le lotte difficili della vita come il trauma da abuso, la violenza e la perdita di sé.</p>	<p>29 donne, di età compresa tra 16 e 67 anni, provenienti da paesi diversi e praticanti religioni diverse, che hanno vissuto traumi come abusi o violenze.</p>	<p>I risultati hanno prodotto tre temi generali di empowerment, guarigione e connessione con lo spirito. I risultati danno anche origine ad un elemento di guarigione unico per le donne attraverso la danza. Sembra che la danza fornisca a queste donne una capacità di recupero non solo per sopravvivere a circostanze molto difficili, ma per superarle e raggiungere la guarigione.</p>	<p>Le partecipanti che sono state scelte avevano già vissuto esperienze di danza terapia che avevano considerato positive. La formulazione della domanda posta durante l'intervista può contenere un bias poiché porta i partecipanti a condividere storie positive.</p>
<p>“Healing Through Movement: The Benefits of Belly Dance for Gendered Victimization” Angela M. Moe 2014 Studio qualitativo fenomenologico</p>	<p>Analizzare l'apparente disconnessione tra la percezione pubblica e il punto di vista del professionista.</p>	<p>67 donne americane che hanno avuto esperienze nell'ambito della danza orientale.</p>	<p>I risultati indicano una forte componente terapeutica, in particolare in termini di vittimizzazione interpersonale di genere, dove la danza del ventre sembra avere un potenziale per l'autoesplorazione e la scoperta.</p>	<p>Le donne che hanno partecipato allo studio potrebbero essere state influenzate nelle loro risposte poiché danzatrici del ventre.</p>
<p>“The One Billion Rising Flash Mob: From Unspeakable Trauma to Danceable Pleasure” Chyun Oh 2019 Studio qualitativo fenomenologico</p>	<p>Analizzare OBR e come esso possa dare la possibilità alla danza di creare un cambiamento sociale e nelle donne vittime di violenze e abusi.</p>	<p>7 persone (5 donne e 2 uomini) coinvolte in OBR e che avevano vissuto eventi traumatici legati ad abusi sessuali o discriminazioni di genere.</p>	<p>I risultati indicano che la danza, nonostante possa sembrare uno strumento troppo irrealistico per affrontare un tema così delicato, è proprio per questo che potrebbe essere, invece, uno degli strumenti più potenti per l'attivismo.</p>	<p>Campione ridotto. La ricercatrice è stata lei stessa una partecipante di OBR e questo può comportare un'influenza all'interno dello studio.</p>
<p>“Selfconcept of abused migrant women victims of sexist violence: an educational proposal to help recover emotional balance through dance” Esteban M.D.C.V., Moltó M.C.C. 2020 Studio caso-controllo</p>	<p>Conoscere le esigenze di donne vittime di abusi e fornire un piano di intervento per migliorare il loro equilibrio emotivo.</p>	<p>15 donne migranti maltrattate provenienti dal Sud America, America Centrale, Europa orientale, Nord Africa e Asia orientale e 19 donne spagnole senza precedenti di abuso incluse nel progetto come strategia per confrontare il concetto di sé di entrambi i gruppi.</p>	<p>I risultati hanno mostrato che i partecipanti che hanno subito abusi hanno bisogno di recuperare l'equilibrio emotivo attraverso il miglioramento del loro concetto di sé professionale, socio-emotivo, familiare e fisico.</p>	<p>Campione ridotto. Metodo di selezione del campione: campione disponibile.</p>

ne sociale, del benessere emotivo e del benessere fisico, elementi caratterizzanti il metamodulo proposto dagli Autori. (12) Tutti gli articoli inclusi nello studio correlano poi le emozioni alla danza e alla musica, ovvero ad espressioni artistiche ed espressive per il movimento, anche interiore, dei corpi (17). Dando un nome alla loro vittimizzazione, le donne si muovono reclamando indipendenza e autonomia. Tre temi generali, empowerment, guarigione e connessione con lo spirito emergono fortemente come tematiche che ben si conciliano con la qualità di vita e che si rincorrono nella letteratura analizzata (18). Mentre la danza, nell'immaginario comune, può essere vissuta in modo più stereotipato, ciò non è accaduto alle donne degli studi. Tutto ciò, come effetto benefico, può essere tanto più significativo tanto più se espresso in gruppo. Le esperienze dei flash mob, ne sono un esempio (18). Dagli studi poi, emerge come elemento comune il fatto che le donne vittime di violenza di genere hanno un concetto di sé significativamente inferiore, in tutte le sue dimensioni, rispetto alle donne che non hanno subito abusi. La danza dunque può creare un setting fisico e mentale dove le donne possano creare un ambiente di rispetto, fiducia e scambio di opinioni, per relazionarsi tra loro in modo sano, fidandosi e rispettando se stesse e le altre persone. La danza ha offerto l'opportunità di creare ambienti per rafforzare e sviluppare il concetto di sé nelle donne, ma anche nei loro figli (19). Si può dedurre che la danza rappresenti un potente strumento di guarigione olistica. Nei sei articoli analizzati, si evince dunque come il minimo comun denominatore sia la correlazione tra la danza e le donne vittime di violenza di genere. Sono stati riscontrati limiti nello studio, per esempio per il campione talvolta ridotto, e nel metodo stesso di selezione del campione. Infatti, in alcuni articoli le donne scelte avevano già avuto esperienze positive nell'ambito della danza e questo potrebbe aver condizionato le risposte e, quindi, il possibile esito dello studio stesso. In questi studi, la danza, utilizzata come intervento, veniva espressa e praticata in maniera differente, tuttavia, per tutte le donne oggetto di studio la danza ha rappresentato un modo per "attraversare" e superare un trauma, in particolare legato alla violenza di genere, migliorando il benessere emozionale e fisico. Ha svolto un ruolo cruciale nell'acquisizione dell'indipendenza persa e nell'empowerment, nel facilitare la guarigione e nel fornire un senso di resilienza, migliorando lo sviluppo personale, ma anche le relazioni interpersonali e l'inclusione sociale. La danza si è anche dimostrata uno strumento comunicativo del proprio vissuto, delle proprie emozioni e stati d'animo. Come la danza approccia in modo olistico le emozioni, così parallelamente la professione infermieristica adotta modalità universali richiamate anche nell'ultima versione del Codice Deontologico dell'Infermiere del 2019. Infatti, al Capo IV Articolo 21 "Relazione con le persone assistite" ben si declina come l'Infermiere, nell'esercizio delle sue competenze, sostenga la relazione con la persona che si trovi in condizione che ne limitano l'espressione, adottando comportamenti e strategie atte a sviluppare una modalità comunicativa efficace. La presa in carico di un paziente, dunque, da parte dell'Infermiere, deve essere olistica, e quindi prendere in considerazione anche la storia e i vissuti personali. Così come nella danzaterapia, anche nell'assistenza infermieristica la persona deve essere coinvolta e valorizzata: "Nel percorso di cura l'Infermiere valorizza e accoglie il contributo della persona, il suo punto di vista e le sue emozioni e facilita l'espressione della sofferenza. L'Infermiere informa, coinvolge, educa e supporta

l'interessato e con il suo libero consenso, le persone di riferimento, per favorire l'adesione al percorso di cura e per valutare e attivare le risorse disponibili" (Capo IV, Art. 17), ponendola al centro, protagonista del processo di cura. Pare significativa dunque l'immagine della professione infermieristica che, come il movimento per la danza, accompagna e sostiene in maniera unica e competente, facendo emergere le consapevolezze dell'altro, in questo caso, l'assistito, che si affida all'Infermiere per affrontare vissuti ed emozioni.

BIBLIOGRAFIA

1. Orlando F. Il grande libro della danza del ventre. Chinaski Edizioni, editor. 2017.
2. DANZA in "Enciclopedia dell'Arte Antica" [Internet]. [cited 2021 Jan 31]. Available from: [https://www.treccani.it/enciclopedia/danza_\(Enciclopedia-dell-Arte-Antica\)](https://www.treccani.it/enciclopedia/danza_(Enciclopedia-dell-Arte-Antica))
3. Danza in "Enciclopedia delle scienze sociali" [Internet]. [cited 2021 Jan 31]. Available from: [https://www.treccani.it/enciclopedia/danza_\(Enciclopedia-delle-scienze-sociali\)](https://www.treccani.it/enciclopedia/danza_(Enciclopedia-delle-scienze-sociali))
4. danza in "Enciclopedia dei ragazzi" [Internet]. [cited 2021 Feb 2]. Available from: [https://www.treccani.it/enciclopedia/danza_\(Enciclopedia-dei-ragazzi\)](https://www.treccani.it/enciclopedia/danza_(Enciclopedia-dei-ragazzi))
5. danza nell'Enciclopedia Treccani [Internet]. [cited 2021 Jan 31]. Available from: <https://www.treccani.it/enciclopedia/danza>
6. Kety Sharif. Bellydance. Allen & Unwin, editor. Crows Nest; 2004.
7. Moe AM. Healing Through Movement. Affilia [Internet]. 2014 Aug 31 [cited 2021 Feb 4];29(3):326–39. Available from: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0886109913516454>
8. Cerruto E. Metodologia e pratica della Danza Terapeutica. Danzamovimentoterapia tra Oriente e Occidente. Franco Angeli, editor. Milano; 2008.
9. Jung C. G. Ricordi, sogni, riflessioni. Rizzoli, editor. Milano; 1978.
10. Danzaterapia. Vida y Transformación, di María José Vexenat. Un viaggio nella danzaterapia di María Fux | Semantic Scholar [Internet]. [cited 2021 Feb 2]. Available from: <https://www.semanticscholar.org/paper/Danzaterapia.-Vida-y-Transformación%2C-di-María-José-Pillan/1c8c294bcf3b9eafef7409bed8740d1759aec617>
11. Qualità della vita - Anffas [Internet]. [cited 2020 Dec 1]. Available from: <http://www.anffas.net/it/cosa-facciamo/supporto-alle-persone-con-disabilita/qualita-della-vita/>
12. danzaterapia sarabanda [Internet]. [cited 2020 Dec 1]. Available from: <https://www.danzaterapiasarabanda.it/sarabanda>
13. Milliken R. Dance/movement therapy as a creative arts therapy approach in prison to the treatment of violence. Arts Psychother. 2002;29(4):203–6.
14. Devereaux C. Untying the knots: Dance/movement therapy with a family exposed to domestic violence. Am J Danc Ther [Internet]. 2008 Oct 2 [cited 2021 Feb 1];30(2):58–70. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10465-008-9055-x>
15. Leventhal F, Chang M. Dance/movement therapy with battered women: A paradigm of action. Am J Danc Ther [Internet]. 1991 Sep [cited 2021 Feb 1];13(2):131–45. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00844142>
16. Mills LJ, Daniluk JC. Her body speaks: The experience of dance therapy for women survivors of child sexual abuse. J Couns Dev. 2002;80(1):77–85.
17. HEARNS MC. A Journey Through Ashes: One Woman's Story of Surviving Domestic Violence. Anthropol Conscious [Internet]. 2009 Sep 1 [cited 2021 Feb 22];20(2):111–29. Available from: <http://doi.wiley.com/10.1111/j.1556-3537.2009.01014.x>
18. Leseho J, Maxwell LR. Coming alive: Creative movement as a personal coping strategy on the path to healing and growth. Br J Guid Couns [Internet]. 2010 Feb [cited 2021 Feb 22];38(1):17–30. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03069880903411301>
19. Esteban M del CV, Moltó MCC. Selfconcept of abused migrant women victims of sexist violence: An educational proposal to help recover emotional balance through dance. Estud Pedagog. 2020;46(2):421–45.