

« Healthy Dance Education »

Come creare un'atmosfera psicologicamente sana nell'insegnamento della danza?

Conferenza della dottoressa Sanna M. Nordin-Bates, Simposio di Zurigo, Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK), settembre 2023

Nell'ambito del simposio "Healthy Dance Education" tenutosi il 24 settembre 2023 presso la Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK), la dottoressa Sanna M. Nordin-Bates si è espressa sugli aspetti psicologici della progettazione di un'atmosfera sana per l'insegnamento della danza.

La presentazione della dottoressa Nordin-Bates è stata gentilmente messa a disposizione per la redazione e la pubblicazione dalla dottoressa Andrea Schärli, direttrice dei programmi e docente del programma MAS Dance Science dell'Università di Berna e organizzatrice del simposio. Il seguente riassunto è stato scritto da Adrian Hochstrasser ed è un riassunto della sua presentazione.

Breve biografia della dottoressa Sanna M. Nordin-Bates

Sanna M. Nordin-Bates è una ricercatrice ed esperta svedese nel campo della psicologia e della scienza della danza. È nota per il suo lavoro sulle questioni relative al benessere fisico e mentale dei ballerini, nonché sugli aspetti cognitivi ed emotivi delle performance di danza. Nordin-Bates ha condotto ricerche su vari aspetti della danza, tra cui la formazione, la paura del palcoscenico, la prevenzione degli infortuni e le sfide psicologiche dei ballerini. Nel suo lavoro, spesso combina elementi di psicologia, scienza dello sport e pedagogia della danza per capire meglio le esigenze fisiche e mentali dei ballerini e sviluppare strategie per promuovere il loro benessere.

Insegna psicologia dello sport e della danza presso la Swedish University of Sport and Health Sciences e presso la Royal Swedish Ballet School.

Introduzione

Nordin-Bates descrive la 'Psychological Safety' come uno stato in cui una persona può sentirsi sicura nel prendere rischi interpersonali o commettere errori senza temere conseguenze negative. La nozione di 'sicurezza psicologica' è molto presente anche al di fuori della scienza dello sport e dell'ambiente della danza, in particolare in relazione all'attuale dibattito sulla prevenzione degli abusi. Tuttavia, nel contesto della creazione di un ambiente di danza sano, la domanda va ben oltre. I risultati sulla sicurezza psicologica possono essere applicati in molti settori e forniscono una base preziosa per un ambiente di apprendimento sano con numerosi benefici.

Come si può raggiungere questa 'sicurezza psicologica' nell'ambiente della danza?

Gli studi hanno dimostrato che nel mondo dello sport d'élite, la sicurezza psicologica è una caratteristica essenziale delle squadre di alto livello (cfr. Edmondson, 1999; Rice et al., 2022). Tuttavia, la dottoressa Nordin-Bates sottolinea che la 'sicurezza psicologica' non consiste solo nell'essere sempre gentili con gli altri. Al contrario, una delle caratteristiche principali di queste squadre ad alto livello è la loro capacità di affrontare apertamente i problemi. Questo è possibile solo in un ambiente psicologicamente sicuro. In queste squadre, l'enfasi è posta su aspetti chiave come la comunicazione, dove la fiducia gioca un ruolo cruciale, e la capacità di prendere decisioni sotto pressione. Allo stesso tempo, questa dinamica richiede una grande resistenza allo stress. La dottoressa Nordin-Bates sottolinea che esiste una quantità sorprendente di parallelismi tra questi principi e il mondo della danza.

Fa riferimento a un recente articolo sul calcio ad alto livello. Secondo la dottoressa, il punto fondamentale è che le persone non sono in grado di imparare se vivono nella paura del fallimento e sono spinte da questa paura. La paura, lo stress e l'ansia limitano le funzioni cognitive e si concentrano sulla protezione piuttosto che sull'apprendimento (Bertelsen & Goul, 2023).

Nordin-Bates conferma che, in definitiva, ci sono molti modi per avvicinarsi a questa "Psychological Safety". E ci possono essere diversi strumenti, tecniche, discussioni, teorie e raccomandazioni, tutti quanto validi. Tuttavia, si riconosce sempre di più che un ambiente che sostiene i nostri bisogni psicologici di base sarà probabilmente percepito come psicologicamente sicuro. Nordin-Bates raccomanda quindi l'uso della Self-Determination-Theory (SDT) o teoria dell'autodeterminazione (Deci & Ryan, 2000).

The fundamental point here is that we are not able to learn if we live in and are driven by the fear of failing. Fear, stress and anxiety limit our cognitive functions and focus on protection rather than learning.

Teoria dell'autodeterminazione

La teoria dell'autodeterminazione di Deci e Ryan (2000) offre numerose conferme su cui possiamo basarci. Sebbene non sia stata originariamente sviluppata pensando alla 'sicurezza psicologica' e la maggior parte della ricerca condotta all'interno di questo quadro non fosse direttamente finalizzata a questo obiettivo, è riconosciuta per il suo ruolo utile nella creazione di un clima di apprendimento sano a livello globale. Questa conoscenza viene applicata non solo nel campo della danza, ma anche nello sport, nell'attività fisica e nella salute, così come nelle aziende, nelle scuole e in molti altri settori, indipendentemente dall'età o dalla regione geografica. Abbiamo quindi una vasta base di conoscenze che è estremamente preziosa e offre enormi vantaggi.

Uno degli aspetti fondamentali della teoria dell'autodeterminazione è che gli individui in generale, non solo le ballerine e i ballerini, cercano di soddisfare i seguenti bisogni fondamentali:

- Autonomia
- Appartenenza
- Competenza

Si ritiene che la soddisfazione o l'appagamento di questi bisogni porti all'autodeterminazione e al funzionamento ottimale. Il funzionamento ottimale implica che una persona agisca con uguale successo nei contesti sociali, nelle aree di prestazione e per quanto riguarda la sua salute.

Autonomia

Mi sento autonomo quando ho l'impressione di essere me stesso. E le cose che faccio sono davvero al passo di ciò che voglio fare. I miei obiettivi fanno parte dei miei valori fondamentali. Mi sento anche autonomo quando dico il mio parere, magari anche con un voto, e vengo rispettato per le mie opinioni. E infine, nell'arte di seguire il mio percorso piuttosto che quello degli altri, forse anche sviluppando il mio stile personale. Quindi sento l'autonomia o sono veramente me stessa o me stesso!

Appartenenza

Quando si parla di appartenenza, si parla di fiducia e di rispetto, che al giorno d'oggi vanno spesso di pari passo con nozioni come la percezione del proprio valore come essere umano, indipendentemente dal fatto che io produca qualcosa o mi comporti in un certo modo. Se posso contare sull'amicizia, il sostegno e la collaborazione di chi mi circonda, posso dire di sentirmi al mio posto!

Competenza

Si tratta della sensazione di essere in grado di fare qualcosa. Posso padroneggiare questo esercizio di danza, o posso padroneggiare questa coreografia con un po' di pratica. Quindi sento che questa sfida sia adatta a me. Se qualcosa è troppo facile, non soddisfa il bisogno di competenza. Quindi occorre una piccola sfida e si riesce a farla. Questa è la soddisfazione di fondo.

Implica anche che mi sento un po' responsabile in generale e che posso quindi influenzare ciò che mi accade. Quindi non dipende necessariamente dagli altri se una cosa è positiva o meno, per esempio. In breve, la competenza significa che mi sento abbastanza brava o bravo!

Riassumendo:

- Autonomia: *"Sono veramente me stessa o me stesso!"*.
- Appartenenza: *«Mi sento al mio posto!"*.
- Competenza: *"Sono abbastanza brava o bravo!"*.

La ricerca in tutti i campi ci mostra che la soddisfazione dei bisogni porta molti benefici di diverso tipo. Le persone che hanno un forte senso di autonomia, appartenenza e competenza riportano anche un maggiore benessere, prestazioni più elevate, relazioni

qualitative e, in generale, rimangono più a lungo impegnate nelle loro attività (Bartholomew et al., 2011; Deci & Ryan, 2000; Nordin-Bates et al., 2023; Standage et al., 2018).

Cosa succede se questi tre bisogni non vengono soddisfatti? (Bartholomew et al., 2011)

▪ **Autonomia compromessa**

Quando la mia autonomia o la necessità di essere autentico e fedele a me stessa o a me stesso viene danneggiata, sento la pressione di dovermi conformare. Ne consegue una sensazione di costrizione e forse anche di manipolazione. La necessità di seguire le istruzioni degli altri pregiudica la mia capacità di vivere la mia vera identità. Di conseguenza, mi sento inibita o inibito.

▪ **Appartenenza compromessa**

L'appartenenza compromessa si può esprimere come una mancanza di fiducia, il che significa che sento di non essere abbastanza rispettato e che la mia importanza come essere umano viene messa in discussione. In questo modo mi sento di non appartenere veramente.

▪ **Competenza compromessa**

La sensazione di competenza compromessa si verifica quando mi sento totalmente inadeguata o inadeguato. Ho l'impressione di non essere in grado di portare a termine i compiti che mi vengono affidati, che sono troppo impegnativi e mi opprimono. Perdo il controllo delle mie azioni perché la pressione è così grande che è impossibile commettere errori. In generale, questo può portare a una mancanza di autostima, in cui sento di non essere abbastanza brava o bravo.

"It's very much the world of ballet, I'd say. The teachers are always right, and you'd never be able to disagree with them. You could never show that you don't agree because the teacher is so much higher up than the students."
(Studentessa di Nordin-Bates et al., 2023)

"My style of dancing is whatever George Balanchine wants me to do!"
(Dancer in Gray & Kunkel, 2001)

La storiografia della danza si è spesso concentrata su una possibile mancanza di autonomia in questo campo. Le testimonianze delle due ballerine qui sopra illustrano il fatto che, secondo Nordin-Bates, ci troviamo ancora una volta a dover affrontare uno squilibrio di potere.

Come si può sostenere l'autonomia delle ballerine e dei ballerini? (Nordin-Bates, 2020)

Si possono aiutare i ballerini, e noi stessi, a sentirsi autentici in diversi modi:

- **Dare una giustificazione: Why we do what we do!**

Aniché limitarci a raccontare, è importante fornire spiegazioni complete! Infatti, una spiegazione del perché facciamo questi esercizi tutti i giorni o del perché ci stiamo dedicando alla coreografia, serve a coinvolgere maggiormente i ballerini nelle loro azioni. Potrebbe essere necessario presentare queste spiegazioni in modi diversi, soprattutto con i ballerini più giovani che potrebbero non prestare attenzione all'inizio. Mentre gli insegnanti di danza possono dare per scontate le ragioni delle nostre azioni, agli altri potrebbero non sembrare così ovvie.

- **Offrire delle scelte: Freedom with boundaries!**

Quando offriamo delle scelte, che sono di fatto una libertà entro certi limiti, non significa assolutamente che un insegnante debba semplicemente dire: " Fate quello che volete". Piuttosto, significa creare uno spazio di esplorazione: per esempio, decidere come svolgere un compito, anche se la decisione su cosa fare segue determinati percorsi. In questo modo, ho l'opportunità di determinare da solo il mio approccio per raggiungere un obiettivo, i metodi che scelgo e il modo in cui raggiungo questo obiettivo.

- **Lasciare che i ballerini stabiliscano i propri obiettivi: Put dancers in charge of their own development!**

L'autonomia viene fortemente incoraggiata quando si dà ai ballerini la responsabilità del proprio sviluppo. Questo avviene, ad esempio, permettendo loro di definire i propri obiettivi, piuttosto che cercare l'omogeneità e aspettarsi che tutti progrediscono allo stesso ritmo. Li aiutiamo attivamente a definire i loro obiettivi individuali, che in alcuni casi possono anche essere esplorati in un contesto di classe strutturato.

- **Incoraggiare l'individualità: Each individual is valuable!**

Incoraggiando l'individualità e riconoscendo le capacità uniche di ogni studente, i giovani studenti si renderanno sempre più conto che ogni persona contribuisce con qualcosa di unico e speciale, perché la diversità tra gli individui non implica l'uniformità.

- **Apertura alle idee, alle critiche e alle decisioni collettive**

Per ultimo, ma non meno importante, l'apertura alle idee, alle critiche e alle decisioni collettive è fondamentale per la sicurezza psicologica. Vari studi nello sport e in altri settori hanno dimostrato che l'autonomia è particolarmente compromessa quando le persone sentono di non avere la possibilità di criticare. Questo può essere facilmente incoraggiato da misure come la creazione di un comitato di danza, la nomina di un portavoce del gruppo, l'introduzione di un canale di feedback anonimo o l'utilizzo di una piattaforma digitale per la valutazione anonima alla fine del semestre.

Come incoraggiare l'appartenenza delle ballerine e dei ballerini?

(Nordin-Bates, 2020)

- **Fiducia e rispetto**

La fiducia e il rispetto, evidenziati durante i colloqui, sono essenziali. Questo rispetto deve essere meritato e non avviene in modo automatico quando qualcuno si presenta.

- **Collaborazione**

Incoraggiare la collaborazione, preferibilmente in gruppi flessibili in cui non si parla sempre di un gruppo A e di un gruppo B, ma piuttosto di formare gruppi diversi per compiti diversi a seconda dei giorni, riduce il margine di confronto. In questo modo, si riducono i confronti e quindi la rivalità tra i gruppi.

"Deve esserci un senso di sicurezza in classe e devono sentire che siamo come una squadra, che sono lì per loro e che li aiuto. Soprattutto, cerco sempre di essere amichevole. E faccio sempre domande, dico sempre qualche parola a qualcuno, a tutti. Come ti senti? E cosa hai fatto questo fine settimana? Parliamo anche di altre cose. Si costruisce semplicemente un rapporto."

(un'insegnante di danza classica)

- **Comunicazione e comprensione**

- **Creare legami**

- **Dinamiche di gruppo positive**

Favorire una comunicazione efficace e una comprensione profonda all'interno del gruppo aiuta ad evitare gli imprevisti. Questo si ottiene costruendo relazioni e creando una dinamica di gruppo complessivamente positiva.



Come si possono sostenere le competenze delle ballerine e dei ballerini?

(Nordin-Bates, 2020)

▪ **Concentrarsi sul processo**

È essenziale sostenere i ballerini nei loro sforzi per sentirsi competenti e all'altezza. Per raggiungere questo obiettivo, un approccio efficace è quello di concentrarsi sulla promozione di un approccio orientato al processo. Non si tratta di concentrarsi esclusivamente sul risultato finale, o sul fatto che gli sforzi attuali sono rilevanti solo perché potrebbero dare risultati in futuro, che si tratti di due giorni, due anni o addirittura un decennio. Invece, l'enfasi è sulla soddisfazione immediata che offrono le attività sul momento.

Gli obiettivi a breve termine possono essere utili in questo senso, così come l'immersione in processi artistici che si concentrano sul momento presente.

▪ **"Many ways of doing".**

È essenziale promuovere il concetto che esistono molti modi di affrontare un compito e molti modi di fare una cosa in modo corretto. Uno studente ha espresso bene il concetto quando ha sottolineato che non esiste un solo modo "giusto", ma piuttosto molti possibili modi "giusti".

Feedback positivo e costruttivo

Quando si parla di feedback positivo e costruttivo, a volte si tende a concentrarsi troppo sulla dicotomia 'positivo' o 'negativo'. La dottoressa Nordin-Bates ha sottolineato che spesso le viene chiesto quanto dovrebbe essere il feedback positivo rispetto a quello negativo. A suo avviso, questo tipo di discussione è troppo semplice, in quanto la maggior parte di noi vuole sapere quali sono i passi concreti da compiere successivamente. Tuttavia, è essenziale confermare che ciò che stiamo facendo è sulla buona strada. Per esempio:

"OK, è stato davvero fantastico!" oppure
"Perché ora non provi a farlo sul lato sinistro"?

Nordin-Bates sottolinea che la maggior parte dei feedback dovrebbe essere costruttiva e non carica di una valutazione costante di 'buono' e 'cattivo'. Al contrario, dovremmo incoraggiare i nostri studenti. Questo può aiutarli a sentirsi accettati e a ricevere una conferma che ciò che stanno facendo è giusto.

▪ **Aspettative ragionevoli**

Come già detto nel contesto della competenza, il bisogno di competenza non viene incoraggiato se la sfida è troppo limitata. Di conseguenza, si favorisce in qualche modo un senso di competenza trasmettendo aspettative come "Sono convinto che puoi farcela!". Questo riconoscimento della fiducia nelle capacità individuali è estremamente prezioso. È importante che queste aspettative non si trasformino in richieste irrealistiche e perfezioniste o in una mancanza di sostegno adeguato.

▪ **Fornire diverse forme di sostegno**

Questo comporta l'offerta di diverse forme di sostegno, in particolare nel contesto del benessere dei collaboratori. Ciò può comportare la creazione di un team per la salute, la

nomina di una persona di sostegno o la messa a disposizione di risorse esterne per offrire supporto. Nelle organizzazioni più piccole, potrebbe significare la creazione di una bacheca per agire come punto focale di discussione. Nordin-Bates si riferisce qui non solo a mettere in contatto le persone con i contatti interni, ma anche a fornire mezzi di comunicazione gratuiti, come le chat room e altri strumenti simili. Infine, anche l'ascolto di un insegnante comprensivo può essere una forma di sostegno.

Bibliografia :

- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J.L., Quested, E., & Morales, V. (2011). Predictores socio-contextuales y motivacionales de la intención de continuar participando: Un análisis desde la SDT en danza [Social-contextual and motivational predictors of intentions to continue participation: A test of SDT in dance]. *RICYDE. Revista Internacional de ciencias del deporte*, 7(25), 305–319.
- Bartholomew, K.J., Ntoumanis, N., Ryan, R.M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 75–102.
- Bertelsen, M. & Goul, C. (2023). Security and competition: can opposites meet? Idrottsforum.se
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Hancox, J.E., Quested, E., Ntoumanis, N., & Duda, J.L. (2017). Teacher-created social environment, basic psychological needs, and dancers’ affective states during class: A diary study. *Personality and Individual Differences*, 115, 137–143.
- Hancox, J. E., Quested, E., Viladrich, C., & Duda, J. L. (2015). Examination of the internal structure of the behavioural regulation in sport questionnaire among dancers. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 382–397.
- Haraldsen, H.M., Nordin- Bates, S.M., Abrahamsen, F.E., & Halvari, H. (2020). Thriving, striving, or just surviving? TD learning conditions, motivational processes and well-being among Norwegian elite performers in music, ballet, and sport. *Roeper Review*, 42(2), 109-125.
- Lubert, V. J., Nordin-Bates, S., & Gröpel, P. (2023). Effects of tailored interventions for anxiety management in choking-susceptible performing artists: A mixed-methods collective case study. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1164273.
- Nordin-Bates, S. (2023). *Essentials of Dance Psychology*. Human Kinetics.
- Nordin- Bates, S.M. (2020). Striving for perfection or for creativity: A dancer’s dilemma? *Journal of Dance Education*, 20(1), 23–34.
- Nordin-Bates, S.M., Raedeke, T.D., & Madigan, D.J. (2017). Perfectionism, burnout, and motivation in dance: A replication and test of the 2 × 2 model of perfectionism. *Journal of Dance Medicine & Science*, 21(3), 115–122.
- Quested, E., & Duda, J.L. (2011b). Perceived autonomy support, motivation regulations and the self- evaluative tendencies of student dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 15(1), 3–14.
- Rasmussen (2023). *Ta hand om dig: En rapport om psykisk hälsa och självledarskap inom scenkonsten*. ScenSverige.
- Standage, M., Curran, T., & Rouse, P. C. (2018). Self-determination-based theories of sport, exercise, and physical activity motivation. In T. S. Horn & A. L. Smith (Eds.), *Advances in Sport and Exercise Psychology* (pp. 289–312). Human Kinetics.