

# La tangoterapia

**di Patrizio Tatti**

Direttore della Unità Operativa di  
Endocrinologia e Diabetologia della AUSL  
RMH Roma  
[www.patriziotatti.it](http://www.patriziotatti.it)

*Un'attività che ha effetti benefici  
sul piano mentale e fisico.  
Comprendiamo le basi, i limiti e  
le possibili evoluzioni di questa terapia*

**A**nche se sembra strano la parola "tango", ovvero il ballo argentino, sta entrando per molti aspetti nell'ambito della medicina, e più esattamente nella terapia delle malattie croniche.

Nel momento in cui scriviamo questa inusuale forma di terapia è ancora in fase iniziale, ma i presupposti sono molto interessanti. Soprattutto siamo assolutamente sicuri dell'innocuità, cosa veramente rara in medicina. Vedremo di seguito lo stato dell'arte e cercheremo di comprendere le basi, i limiti e le possibili future evoluzioni di questa terapia.

La danza è stata definita come "forma culturale che risulta da processi creativi che manipolano il corpo nello spazio". È indubbio che la danza abbia un significato importante per gli esseri viventi e rappresenti una forma importante di comunicazione.

Chi ha visto la danza dell'amore degli uccelli se ne può rendere conto. La danza esprime aspetti culturali e sociali di una società, basti pensare alla figura della donna nella danza nelle culture africane, dove la femminilità è esaltata, e nella nostra in cui, specie nella danza moderna, il ruolo è paritario. Esprime anche i desideri e le pulsioni, come la famosa "Capoeira" creata dagli africani tenuti schiavi dai portoghesi in Brasile che esprimeva il loro desiderio di libertà e celava movimenti di arti marziali. Ma nel nostro caso è importante l'aspetto comunicativo critico per le persone con patologia cronica, che è particolarmente esaltato nel tango.

La tangoterapia è utilizzata nell'Ospedale San Giuseppe di Milano per i malati di Parkinson, ed al S. Andrea di Roma per i malati di tumori maligni. Attualmente nella UOC di Endocrinologia e Diabetologia, diretta da chi scrive, è in corso un'esperienza con i soggetti diabetici, ideata e coordinata dalla D.ssa Patrizia Di Mauro, coadiuvata dalla psicologa Giovanna Scittarelli e dall'insegnante di Tango Julia Portas.

## **Ma quale è la base di questa terapia?**

I soggetti con malattie croniche hanno qualità di vita inferiore rispetto agli altri, e questo vale in particolare in soggetti con diabete soprattutto coloro che hanno il tipo 1. Molti sono i determinanti di questa situazione, le paure inconse, la paura di essere discriminati, la continua necessità di controlli, sia ambulatoriali che personali anche quotidiani, la necessità di terapia, le restrizioni dietetiche.

Esistono anche fattori psicosociali o lavorativi propri di ciascun soggetto che possono modulare e spesso peggiorare questa situazione. Sappiamo anche che il buon controllo della malattia giova, ma non normalizza la qualità di vita.

Quando poi in alcuni casi sopravvengono le complicanze la qualità di vita subisce un serio peggioramento. Una delle complicanze misconosciute e subdola è una forma più o meno larvata di depressione che accompagna la malattia.



Per questi motivi i soggetti con malattie croniche, ed ancora di più i diabetici, tendono a rinchiusersi in se stessi e molto spesso perdono la fiducia negli altri, compresi i loro parenti.

Questa situazione influisce negativamente sul controllo della malattia, perché il depresso segue le cure irregolarmente, e talvolta va incontro ad una depressione dell'immunità.

Queste persone hanno disperato bisogno di creare rapporti umani e recuperare fiducia in se stessi e negli altri. Il convincimento verbale, la rassicurazione che viene loro data non è quasi mai sufficiente. Tutti sanno che rassicurare verbalmente un bambino che piange non vale assolutamente quanto una carezza o un abbraccio. Nei rapporti tra esseri viventi il linguaggio ha valore limitato, e spesso ingannevole. Molto spesso se le liti terminano positivamente la pace viene suggellata da un abbraccio.

Alcune danze in cui il contatto e la sintonia del movimento sono importanti forniscono molti di questi elementi positivi, perché creano rapporto, fiducia, sintonia, contatto. È inoltre indubbio che la danza ha numerosi aspetti trascurati, ricapitola la cultura della popolazione e dell'etnia cui appartiene, in taluni casi serve a celebrare, come spesso accadeva in tempi antichi per le danze rituali e religiose, segnala disponibilità nei rapporti tra sessi, rimuove ansia e preoccupazioni. Inoltre permette di bruciare calorie e migliorare la performance del Sistema osteotendineo, mantiene il tono dei muscoli coinvolti. Siamo quindi in presenza di un'attività che ha effetti benefici sul piano mentale e fisico. Un altro aspetto della tangoterapia è quello di creare e cimentare i gruppi di soggetti che seguono questa forma di terapia.

Da molti anni si tende a creare il gruppo di soggetti con stesso problema per migliorare la loro condizione. Accade per gli alcolisti, per i malati neoplastici, per i malati di Alzheimer, e molte altre patologie. In questi casi il gruppo è costituito da persone che scambiano le loro esperienze e dividono con altri il loro fardello di sofferenza. Qui siamo probabilmente di fronte ad un superamento di queste tecniche, perché si usa un linguaggio corporeo che è più potente di quello verbale perché agisce ad un livello istintuale comprensibile a tutti, anche le persone più



semplici. Invece di condividere il dolore si condivide un obiettivo di perfezionamento, si attiva una sana competizione.

Ma cosa ha di speciale il tango per essere preferito ad altre danze nella terapia? Caratteristicamente il tango porta a creare un rapporto di fiducia tra i partners che debbono seguire il ritmo della musica e contestualmente sincronizzarsi con l'altro, e quindi ricostruisce la fiducia, aiuta ad uscire dall'isolamento. Ma il tango permette di esprimere anche altre risorse personali, come la capacità di sentire e rivalutare il proprio corpo, la propria fisicità, di riacquistare fiducia nelle proprie risorse fisiche.

Al momento la potenzialità e gli effetti benefici di questa forma di terapia non sono stati esplorati sino in fondo, ma la possibilità di rivalutare, per curare, un linguaggio antico e per molti aspetti ancora misterioso come quello che si esprime nella danza, è una prospettiva affascinante.