

TESI DI DIPLOMA TRIENNALE
IN COUNSELING

Counseling. Gestalt. Metodo Feldenkrais®

Storia di un incontro

Elena Cavallo

Tutor Domenico Nigro

ANNO 2022

Indice

Premessa	2
1 Il mio filo rosso	3
1.1 Primo movimento: curiosità	3
1.2 Secondo movimento: turbamento	4
1.3 Terzo movimento: insoddisfazione	5
1.4 Quarto movimento: distensione	6
1.5 Quinto movimento: svelamento	7
2 Counseling Gestalt e Metodo Feldenkrais®	9
2.1 Consapevolezza	12
2.2 Auto-apprendimento esperienziale	16
3 Counseling e Metodo Feldenkrais®: intrecci e contaminazioni	20
3.1 Ascolto	21
3.1.1 Viviana	23
3.2 Accoglienza	27
3.2.1 Matteo	29
3.3 Osservazione non giudicante	35
3.3.1 Esercitazioni di Felden Gestalt Counseling presso la scuola .	38
3.4 Fare la spola	43
3.4.1 Ludovica	50
3.4.2 Esercitazioni di Felden Gestalt Counseling	53
3.5 Feedback	59

INDICE

3.5.1 Esperienza di conduzione di un gruppo	64
Conclusioni	72
Tirocinio	74
Bibliografia	75
Ringraziamenti	77

Premessa

Ho scritto questa tesi camminando;
nei tragitti che da casa portano alla stazione,
passeggiando attorno al lago,
durante i trekking in montagna,
lungo le spiagge della Corsica,
salendo e scendendo le scale del mio appartamento,
pulendo i pavimenti,
correndo,
trasportando il carrello della spesa;
davanti al caffè,
guardando dalla finestra,
bagnando i fiori
guidando,
aspettando i miei figli all'uscita dalla scuola,
prima di addormentarmi,
nelle ore notturne di veglia.
Seduta di fronte allo schermo bianco del monitor,
le dita incerte hanno cercato le lettere sulla tastiera per comporre parole
stropicciate, prese in prestito, confuse;
flussi di pensieri, ricordi, emozioni;
l'ostinazione del perfezionismo, la cura del dettaglio, la ricerca della parola.

INDICE

Ho sbriciolato gli appunti raccolti in questi anni.

Ho dipanato il filo rosso che unisce il Counseling Gestalt e il Metodo Feldenkrais.

Ho trovato movimento.

Cosa mi muove e da cosa sono mossa?

Movimento del pensiero,

delle sensazioni,

delle emozioni,

del corpo,

del respiro,

dell'immaginazione.

Per lunghi periodi c'è stato silenzio dentro di me.

Sfiducia, frustrazione,

curiosità e orgoglio.

Felice di essere giunta al termine di questo lavoro.

Gratitudine e soddisfazione mi accompagnano.

Capitolo 1

Il mio filo rosso

1.1 Primo movimento: curiosità

Mia madre racconta che ho incominciato a parlare molto presto, ma sono stata lenta a camminare. Tuttavia i miei ricordi d'infanzia sono soprattutto legati al movimento: mio nonno mi strattona e mi sloga il polso mentre cerca di trattenermi per paura che attraversi la strada da sola; cedo presto il passeggino a mia sorella di undici mesi più piccola e cammino orgogliosa al fianco di mia mamma; ai giardini salgo e scendo da alti scivoli con le gobbe, mi dondolo in piedi sull'altalena e mi arrampico ovunque.

Ho otto anni, sono magra e agile, saltello sotto i portici di Torino facendo continue acrobazie, incurante dei richiami e dell'imbarazzo dei miei genitori; nel cortile del mio palazzo incito i miei amici a partecipare a gare di corsa sapendo di poterle vincere.

Mentre riporto alla mente questi ricordi sono pervasa da sentimenti di spensieratezza, divertimento, fierezza. La curiosità è il motore che ha animato i miei movimenti di bambina.

Porgo un pensiero di gratitudine alla mia maestra dell'elementari, maestra Anna, che mi ha mostrato come ciò che rimane veramente impresso passa attraverso

l'esperienza, e con giochi, recite, escursioni ha contribuito a rendere spensierata la mia infanzia.

1.2 Secondo movimento: turbamento

Questi sentimenti si affievoliscono quando ripercorro la mia adolescenza, l'immagine che ho di me in quegli anni è di una ragazza timida e impacciata che nasconde la propria insicurezza sotto una maschera di strafottenza e svogliatezza.

Torno ad aggrapparmi al corpo: sono sempre piuttosto magra, minuta, con lineamenti aggraziati e proporzionati. Nascondo la mia timidezza dietro sorrisi, risate e occhi incerti su dove posarsi. Le mie abilità fisiche: velocità, resistenza, agilità sono lo strumento che utilizzo per farmi riconoscere ed accettare.

Mentre scrivo rivolgo a quella ragazzina uno sguardo di tenerezza e compassione, riconosco la fragilità e il potenziale ancora inespresso che racchiude in sé.

Faccio tesoro di questo mio sentire, perché sono mamma di un ragazzo di quattordici anni, Matteo, che si affaccia all'adolescenza e in questo anno, a causa delle regole imposte dalla pandemia, la convivenza forzata mi ha spesso portato a manifestare insofferenza e fastidio nei suoi confronti con moti di rabbia che non mi permettono di riconoscere i suoi bisogni. Quando non sono sopraffatta da queste emozioni e mi concedo il tempo e la calma di osservarlo, riconosco la fragilità che si nasconde dietro a quegli stessi atteggiamenti di svogliatezza e strafottenza che ho vissuto nella mia adolescenza e mi domando come posso aiutarlo a fare emergere il suo potenziale.

Poi ripenso alle parole di James Hillman nel suo saggio *Il codice dell'anima*, quando dice che "I bambini non sono creta nelle nostre mani. Essi nascono con le più svariate personalità e potenzialità [. . .] Le persone possono entrare in contatto a livello intellettuale, a livello emotivo, attraverso accudimento quotidiano, attraverso

il gioco, la musica e l'arte, attraverso la scuola e attraverso l'etere. La formazione dei nostri bambini è qualcosa che possiede molte e molte dimensioni"¹.

Considero molto sostenente quest'affermazione, sia per la mia crescita genitoriale sia ripensando alle persone che hanno influenzato le scelte della mia vita.

1.3 Terzo movimento: insoddisfazione

Tracciando il filo rosso della mia vita fino ad oggi riassumo il decennio tra i venti e trent'anni, immaginando di immergermi in un quadro di Pollock. La prima volta che mi sono soffermata a guardare le opere di questo pittore astrattista è stato a Parigi nel 2013. Ho vissuto sei mesi a Parigi con mio marito e i miei figli e ho avuto la fortuna di prendermi lunghi momenti per me, per visitare, cercare la bellezza e lasciarmi emozionare. Mi trovavo, dunque, al Centre Pompidou in occasione di una retrospettiva sull'artista.

Ricordo quel giorno di essermi seduta davanti ad una grande tela e dopo averla osservata a lungo, ho avuto l'impressione che le macchie di colore, i segni intrecciati e disordinati diventassero tridimensionali: spaccature, fenditure, crepacci che lasciavano spazio a sentieri, radure, respiri. Sono tornata la ragazza di vent'anni, laggiù, come al fondo di un canyon, in cerca di una direzione, un posto nel mondo, persa, ritrovata, poi di nuovo persa cercando di comprendere quale direzione prendere nella mia vita.

Riconosco di aver vissuto quegli anni in preda alla paura, paura di non essere accettata, paura del giudizio degli altri e di quanto mi sia severamente giudicata muovendomi nel mondo con 'il freno a mano tirato'.

Per quindici anni ho intervallato studio e lavoro in teatro. Ho recitato in spettacoli per il teatro ragazzi, in progetti teatrali urbani e sociali, mi sono sperimentata

¹J.Hillman, *Il codice dell'anima*, Adelphi, Milano 1996, p.103-104

con il teatrodanza, ho sfiorato il mondo del circo, immersa in un percorso di ricerca sul corpo e sulla voce.

Attraverso i seminari e gli spettacoli ho incominciato a percepire quanto il corpo parli, sussurri, guidi, quando si ha la pazienza di ascoltarlo e la fiducia di seguirlo. E' proprio dal contatto profondo e silenzioso con il proprio corpo, quando il brusio della mente è messo a tacere, che emergono le immagini, le intuizioni, le direzioni, le risposte a domande poste con chiarezza. Questa consapevolezza è arrivata molti anni dopo e attraverso altri percorsi. Il teatro mi ha permesso di scoprire quanto sia in grado di essere espressiva, creativa, comunicativa, quando mi muovo, danzo, recito.

Ho vissuto quegli anni con passione, frustrazione, dubbio, sottoponendomi, fisicamente, a sforzi enormi, talvolta inutili se paragonati ai risultati, sotto pressione, fino allo stremo delle forze, per soddisfare richieste di insegnanti, registi e coreografi. Ho vissuto chiedendomi, spesso, se stessi percorrendo la strada giusta, con bisogno di pace, stabilità e il desiderio di sentirmi appagata.

1.4 Quarto movimento: distensione

Una prima risposta al bisogno di stabilità è arrivata attraverso il Metodo Feldenkrais®. Non lo avevo mai sentito nominare fino a quando una collega coreografa, che l'aveva praticato in accademia, me ne ha parlato. In concomitanza con questa scoperta, proprio a Torino, stava per incominciare una scuola di formazione per insegnanti feldenkrais. Con una buona dose di inconsapevolezza e una nonna disponibile a finanziare la formazione, ho deciso di intraprendere questo percorso che tutt'ora è parte integrante della mia vita professionale e di crescita personale.

Dedicherò il prossimo capitolo a parlare del metodo in modo più approfondito e in relazione al counseling. Il feldenkrais è un metodo che, attraverso un lavoro rigoroso e gentile sul corpo e sul movimento, migliora la consapevolezza del Sé.

Seguendo lezioni di gruppo e individuali, ho incominciato un percorso di autopercezione, ascolto, riconoscimento delle sensazioni che emergono dal corpo. Il processo è stato lento e non lineare. Imparare a sentire me stessa è stato l'inizio di un percorso che mi ha portata a scegliere di muovermi in direzioni e modalità differenti da quelle fino ad allora intraprese.

Il feldenkrais mi ha sostenuto quando i miei bambini erano piccoli e lavoravo saltuariamente in teatro. Per diversi anni ho portato avanti due professioni fino a quando ho deciso di sospendere il teatro e dedicarmi solo all'insegnamento del metodo. Quando ho incominciato a dare valore a questa nuova professione curandone tutti gli aspetti: organizzativi, promozionali, relazionali, ho incontrato Tiziana che ha riconosciuto nelle parole da me usate per inaugurare un nuovo anno di lezioni, il legame con il percorso che stava intraprendendo presso la scuola di formazione IN Counseling Lo Specchio Magico.

1.5 Quinto movimento: svelamento

Ho incontrato il counseling e la scuola parlando con Tiziana e incuriosita da un laboratorio dedicato al tema dell'adolescenza. Sono stata contattata dal direttore e trainer della scuola, Domenico Nigro che, venuto a conoscenza della mia qualifica come insegnante feldenkrais mi ha proposto di tenere lezioni ai suoi allievi e prendere parte ai gruppi scuola.

Ho potuto sperimentarmi, fin da subito, nella conduzione di lezioni feldenkrais affiancata da una compagna tirocinante, Alessia, che gestiva la condivisione dei feedback prima e dopo il laboratorio. Questa opportunità ha migliorato la qualità di conduzione delle lezioni feldenkrais fuori dalla scuola, sia individuali che di gruppo.

Con la formazione in gestalt counseling ho intrapreso un percorso articolato e profondo di lavoro su di me che, a partire da un processo di alfabetizzazione emotiva, mi ha reso più consapevole dei miei stati emotivi, aiutandomi a riconoscerli e gestirli.

Ho affinato la mia percezione sensoriale, integrando quel processo di apprendimento iniziato dieci anni prima nella formazione feldenkrais.

Riporto la definizione di emozione che compare nel libro *L'ABC delle competenze relazionali* di Domenico Nigro²: "emozione è una parola composta da due termini: "emo" e "zione" Emozione: azione del sangue, che è pulsato dal cuore, quindi: azione del cuore".

Sento risuonare questa definizione che richiama l'attenzione al movimento, non più solo del corpo, inteso come insieme di tessuti, muscoli, ossa, ma del cuore, che sobbalza, si scioglie, si immobilizza, ribolle. Riesco a percepire questo dinamismo interno più chiaramente e a governarlo. I pensieri che ne scaturiscono sono più nitidi, positivi, leggeri. Sono ritornata ad essere curiosa, meno paurosa, a interrogarmi molto e lasciare risposte aperte.

Grazie a questi anni di scuola posso dire con soddisfazione che la mia professione mi appaga e stimola. Mi oriento per incontrare e intessere scambi con professionisti di altre discipline. L'ambiente ha risposto a questo cambiamento offrendomi l'opportunità di insegnare danza ad un gruppo di persone con il Parkinson.

Sono rientrata in contatto con quella parte di me più artistica e creativa, ho aperto le porte a nuovi progetti di contaminazione tra le discipline. Sono certa che anche il counseling troverà la giusta collocazione e integrazione. Concludo questo capitolo sulla mia storia in relazione al counseling citando queste frasi del mio maestro Moshe Feldenkrais:

Il movimento è vita. Se migliori la qualità dei movimenti migliori la qualità della vita

E ancora:

Una persona è creativa quando inventa nuovi e alternativi modi di fare la stessa cosa, oppure quando ha una visione trasversale e trasporta competenze e intuizioni da una disciplina all'altra.

²Domenico Nigro, *L'ABC delle competenze relazionali*, Edizioni Fortepiano, Bologna 2012 p.25

Capitolo 2

Counseling Gestalt e Metodo

Feldenkrais®

Partendo dalla mia decennale esperienza di insegnante feldenkrais e come allieva in formazione presso la Scuola IN Counseling Lo Specchio Magico, delineerò in questo capitolo i principali elementi che accomunano il Metodo Feldenkrais® e la pratica del Counseling.

Prima di addentrarmi in questo confronto inquadrerò brevemente le due discipline.

Il Metodo Feldenkrais® è un metodo educativo che utilizza il movimento come strumento per lo sviluppo della consapevolezza di sé, all'interno di un processo di crescita permanente.

Moshe Feldenkrais, fondatore del metodo, partì dal presupposto che la maggior parte degli stimoli che raggiungono il sistema nervoso proviene dall'attività muscolare.

Emozioni e pensieri si formano anche dall'attività neuro-muscolare; le emozioni emergono mentre succede qualcosa nel corpo e il pensiero si attiva mentre succede qualcosa di fisico. Ogni emozione, come ogni pensiero, è simultanea risonanza fisica, nasce contemporaneamente al manifestarsi di un mutamento corporeo.

Secondo Moshe nella relazione tra movimento, pensiero e sentimento, il movimento fisico fornisce la base per comprendere la condizione umana. Possiamo imparare molto di noi stessi prestando attenzione alle sensazioni dei nostri muscoli e articolazioni, alla gravità e all'equilibrio.

Il Metodo Feldenkrais® porta la persona a migliorare le proprie possibilità psico-neuro-motorie, insegnandole a diventare consapevole di come si organizza nell'agire, ponendo l'attenzione al processo attraverso il quale l'azione viene portata a compimento.

Una persona consapevole di *come fa ciò che fa* può esplorare diverse strade e scegliere di volta in volta quella che sente essere la risposta più efficiente in termini di economia della forza, agio ed eleganza e in virtù di un muoversi fluido e dinamico, quindi ben organizzato.

Il Metodo Feldenkrais® non propone cure e terapie, non corregge, non dà soluzioni pronte, ma suggerisce delle esplorazioni, educa le persone a imparare a prendersi cura di se stesse per auto-migliorarsi.

Il Counseling è una relazione d'aiuto volta a migliorare gli stati di consapevolezza delle persone a cui è rivolto l'aiuto. Per Carl Rogers¹ si tratta di "un processo di interazione tra due persone, counselor e cliente, il cui scopo è quello di abilitare il

¹C. Rogers (1902-1987) Psicologo statunitense, uno dei padri della psicologia umanistica fondata insieme ad A. Maslow, R. May, G. Allport, J. Bugental, C. Bühler, ideatore della Terapia Centrata sul Cliente edell'Approccio Centrato sulla Persona, noto per il suo contributo nei campi dell'educazione, del management, della comunicazione interculturale. Carl Rogers ha creato un approccio olistico/sistemico focalizzato sullo sviluppo del potenziale umano e della resilienza invece che sulle carenze, malattie e deficit. Ha dimostrato scientificamente l'importanza nelle professioni d'aiuto della qualità della relazione che si rivela efficace se ispirata a rispetto profondo, comprensione empatica e autenticità. Le principali basi filosofiche dell'approccio centrato sulla persona sono il pragmatismo, l'empirismo, la fenomenologia e l'esistenzialismo. E' stato il primo a mettere in guardia la professione dagli eventuali pericoli di reificazione insiti nell'uso di etichette diagnostiche invece che accogliere e facilitare il cambiamento delle persone dei clienti con una relazione caratterizzata da: rispetto profondo, ascolto empatico, autenticità e congruenza. Il primo a democratizzare le relazioni di aiuto e a ipotizzare e dimostrare scientificamente che la qualità della relazione determina i risultati e che "mettere la persona al centro" non è solo applicare buon senso e buon cuore; è anche e soprattutto fare buona scienza. Rogers ha avuto intuizioni poi confermate dalle neuroscienze quali l'importanza dell'empatia oggi ritenuta capacità adattiva negli umani o dalle ricerche sui neuroni specchio. Ha sottolineato con forza la necessità dei professionisti delle relazioni di aiuto di crescere in autoconsapevolezza e di porsi interrogativi profondi sulla costruzione sociale. (<https://www.iacp.it/carl-rogers-e-l-acp>)

cliente a prendere una decisione riguardo a scelte di carattere personale” ovvero un insieme di abilità tese ad *aiutare la persona ad aiutarsi* partendo dal presupposto che una persona ha già in sé tutte le risorse necessarie e che il counselor crea le condizioni per farle emergere. Il counselor sostiene lo sviluppo di consapevolezza del cliente, e nel farlo si mette in ascolto, empatizza, si muove tra ciò che sente e ciò che pensa per aiutare la persona ad aiutarsi, a darsi delle risposte stando in un processo di auto-apprendimento che ha origine nel qui et ora².

Il counseling, nella pratica del suo esercizio, non può prescindere da un percorso formativo di riferimento. Molto diversi sono gli stili di approccio ed i riferimenti di carattere teorico pratico che sottendono la formazione e l'operatività del counselor. Tra gli indirizzi esistenti quello della Gestalt è l'orientamento della mia formazione.

Gestalt è una parola tedesca che non ha un equivalente nelle altre lingue. Deriva dal verbo Gestalten “mettere in forma” o “dare una struttura significativa”, in italiano si può rendere con "forma" o meglio "formazione" di un processo attivo di trasformazione dell'essere.

Gestalt è dunque una forma strutturata, completa e dotata di un senso.

Come psicoterapia, quella della Gestalt si muove all'interno di una visione olistica dell'esistenza, che vede l'uomo muoversi in contatto/relazione con l'intero ambiente di cui fa parte e di cui è parte. Per questo la sua attenzione non è mai limitata ai singoli, ma al contatto-relazione che intrattengono con il loro ambiente.

La Gestalt sottolinea che il tutto è differente dalla somma delle parti, analogamente una parte in un tutto è differente dalla stessa parte presa singolarmente o inserita in un tutto diverso. Per comprendere un comportamento, secondo la terapia della Gestalt, è importante, oltre che analizzarlo, averne una visione di insieme, cercare di percepirlo nel contesto globale in cui si manifesta. Da qui la visione olistica dell'individuo e la considerazione della dimensione fenomenologica dell'esistenza³ Il

²Domenico Nigro, *L'ABC delle competenze relazionali*, Pendagrone fortepiano, Bologna 2012

³Nell'approccio fenomenologico l'individuo è preso in considerazione così come si presenta, senza un approccio teorico di riferimento che lo inquadri in una definizione specifica o categoria

lavoro corporeo è parte integrante del processo terapeutico così come l'attenzione alla sensorialità. Il counselor gestaltico è attento a tutte le manifestazioni corporee del cliente: postura, respiro, microgesti volontari o inconsapevoli, voce, manifestazioni della circolazione sanguigna. Per il counselor, come per l'insegnante feldenkrais, la componente empatica è il presupposto imprescindibile di contatto con il cliente.

Tale contatto è inteso come rispettosa e neutrale attenzione all'altro senza la quale il conduttore non sarebbe in grado di percepire istante dopo istante cosa si muove nel cliente e quindi di scegliere come orientarsi, quale passo successivo compiere che sia adatto a quel preciso momento.

Empatia è la capacità di “muoversi” verso l'alterità dell'altro, verso le nuove emozioni, i nuovi pensieri e desideri generati dall'incontro sensibile e corporeo tra due esseri umani; è la disposizione a sentire quello che l'altro sente in quel momento; è approssimazione delicata e sincera, fatta di ascolto, silenzio, respiro e accoglienza. È un movimento sottile e invisibile di rispettosa vicinanza e contatto in cui ci accorgiamo che gli occhi del nostro interlocutore parlano, così come le sue mani, il suo cuore freme, il respiro cambia.

Come emerge dalle brevi descrizioni delle due discipline sono principalmente due gli elementi che accomunano entrambi i percorsi: la consapevolezza, e l'auto apprendimento.

2.1 Consapevolezza

Consapevolezza, una parola che mi suona importante, anche un po' ingombrante, elegante come una signora di una certa età vestita con gusto e stile. Consapevolezza non ha un proprietario, è di chi la condivide, sta bene in compagnia del sapere, con chi sa di sapere.

diagnostica. Così anche l'esperienza che condivide sarà percepita e accolta a partire dalla soggettività di colui con cui è in relazione. Secondo la fenomenologia dell'esistenza non esiste una realtà in sé per sé, tutto è mediato dal nostro stato di coscienza. L'esperienza ha significato solo sulla base del modo in cui la percepiamo ed ognuno la percepisce in modo personale.

Jon Kabat-Zinn parla della consapevolezza nel suo libro *Dovunque tu vada, ci sei già. In cammino verso la consapevolezza*⁴, dicendoci che la consapevolezza riguarda tutto ciò che si riferisce al prendere coscienza per vivere in armonia con se stessi e con il mondo intero.

Consapevolezza comporta l'autoindagine, la messa in discussione della nostra visione del mondo, della posizione che occupiamo e dell'apprezzamento della pienezza di ciascun momento della nostra esistenza, soprattutto per quanto riguarda il mantenimento del contatto con la realtà. Questa attenzione, che Chandra Livia Candiani definisce come "raccolgimento vasto, accogliente, neutrale, impersonale che assapora tutto e lascia andare tutto"⁵, produce maggiore lucidità, chiarezza e accettazione della realtà. Ci rende consapevoli che la vita si svolge solo per momenti in cui osserviamo, indaghiamo, agiamo. Scrive ancora Jon Kabat-Zinn "amo pensare alla consapevolezza semplicemente come all'arte di vivere presenti a se stessi."

Praticare la consapevolezza richiede impegno, costanza e disciplina, perché i nostri automatismi e la scarsa attenzione sono sempre in agguato, sono tenaci ed estranei alla nostra consapevolezza, tanto da richiedere un lavoro continuo di ascolto, accoglienza del momento presente, discernimento. La pratica della consapevolezza si dovrebbe svolgere con dolcezza, comprensione, cura, si potrebbe dire con *amorevolezza*.

Presso la mia scuola si pratica la meditazione.

Il nostro trainer, Paolo Schifano, tiene incontri a cui partecipano allievi della scuola ed esterni. Prendendo parte ad alcune pratiche guidate da Paolo sono entrata in contatto con questo spazio interiore che prende forma quando mi sintonizzo con il respiro.

All'inizio percepisco un'invasione di pensieri e immagini che sgorgano dalla mente ininterrottamente; progressivamente questo spazio si fa più libero, vuoto, calmo.

⁴Jon Kabat-Zinn, *Dovunque tu vada, ci sei già. In cammino verso la consapevolezza*, Corbaccio, 1997, p.15

⁵Chandra Livia Candiani, *Il silenzio è cosa viva-L'arte della meditazione*, Einaudi, p.54

Quando riesco a rimanere in contatto con il respiro, scivolando dall'inspirazione all'espiazione, sostando nella transizione tra un atto respiratorio e l'altro, riesco a svincolarmi dalla corrente dei pensieri e a sedermi come se fossi sulla sponda di un fiume, osservando i pensieri transitare e scorrere via. L'esperienza della meditazione mi ha messo in contatto con il bisogno di ritrovare questo spazio interiore di ascolto e silenzio in altri momenti del mio quotidiano, in particolare quando non riesco a nominare le emozioni e mi faccio assalire dai pensieri. Allora mi è utile camminare, ascoltare il respiro e riproporre un esercizio classico che in Gestalt viene utilizzato per allenare alla consapevolezza e che consiste nel rispondere alle quattro domande chiave: cosa sto facendo in questo momento? Cosa sento in questo momento? Cosa sto cercando di evitare? Cosa voglio, cosa mi aspetto da me stessa?

Ho trovato molto interessanti le domande che pone la poetessa Chandra Livia Candiani nel libro sopra citato quando dice che "è utile saper distinguere nel cielo aperto della coscienza cosa ci sta attraversando: questa è una sensazione fisica, la accolgo e l'assaporo; questo è un pensiero, ne assaporo la scia che lascia, il suo com'è; questa è un'emozione, sento quali parole l'accompagnano, quali sensazioni, sento la sua composizione, l'assaporo. Sostare con il mutare dei fenomeni, seguendoli, lasciandoli essere e poi svanire"⁶.

Possiamo definire queste domande come esercitazioni di consapevolezza che il counselor in primo luogo pone a se stesso per dare spazio e corpo al proprio sentire, pensare, agire.

In secondo luogo, trovandosi a contatto con il cliente, il counselor che ha fatto esperienza di questi stati di consapevolezza e delle loro connessioni, sceglie quali domande rivolgere al cliente e lo accompagna a riconoscere e nominare le proprie emozioni, ad essere preciso e puntuale nel descrivere la biodiversità delle proprie sensazioni, a sostare con i pensieri che emergono in quel momento.

Il cliente è così guidato a riconoscere sul piano del sentire, pensare e agire, ciò

⁶idem p.53

che gli procura benessere da ciò che è fonte di malessere, per scegliere come orientare il cambiamento che sta cercando.

Nel Metodo Feldenkrais® facciamo esperienze di autopercezione che ci portano a scoprire qualcosa di nuovo di noi stessi. Queste esperienze ci trasformano. Nel momento in cui le confrontiamo con ciò che facevamo prima e ci accorgiamo del cambiamento stiamo attraversando un processo di consapevolezza.

La parola consapevolezza è intesa come conoscenza conscia, da non confondere con coscienza, *essere conscio di* unito a conoscenza. Sono conscia di stare seduta davanti al computer mentre scrivo la tesi, ma non sono consapevole di come sto seduta.

Nelle lezioni di gruppo denominate di Consapevolezza attraverso il Movimento®, quest'ultimo diventa il pretesto, il laboratorio dove 'imparare a imparare'. Ci alleniamo a sviluppare un ascolto propriocettivo che ci guida in un processo spontaneo di trasformazione. Quando sentiamo che il cambiamento porta con sé sensazioni positive, è naturale confrontare il 'prima' con il 'dopo'. Questo processo cognitivo ci rende consapevoli di 'come facciamo ciò che facciamo' nel qui et ora.

La consapevolezza attraverso il movimento porta alla percezione e riorganizzazione di se stessi e delle proprie risorse sconosciute o non valorizzate. Prendere posizione con il corpo nello spazio, seguire la voce dell'insegnante, ascoltare il respiro, percepirsi, muoversi lentamente per scoprire il proprio ritmo di apprendimento, assimilare l'idea del movimento per abituarsi alla novità della situazione, prendersi il tempo necessario per percepire e organizzare se stessi, ascoltare le sensazioni che emergono dal corpo, riconoscere che non c'è un modo giusto o sbagliato di agire, non giudicarsi, accettare che quello che c'è conduce all'ignoto, può essere intesa come pratica di meditazione profonda, sottile, puntuale. Le lezioni di feldenkrais sono meditazione nel corpo, col corpo, per il corpo, la mente, i sensi.

Una mia allieva, che pratica la meditazione, mi riporta che durante le lezioni feldenkrais riesce con più facilità a rimanere in contatto con il proprio respiro mentre

si muove. Queste le sue parole: “L’attenzione è nel corpo e nel respiro, i pensieri non interferiscono, e io mi sento presente e leggera”.

La pratica del Metodo Feldenkrais® aiuta a comprendere quello che Perls⁷ riconosce come funzione della Terapia della Gestalt: “ci consente di diventare consapevoli dell’ovvio, di ciò che è evidente [...], di comprendere la parola ora, il presente, la consapevolezza e di vedere cosa accade nell’ora”.

Domenico mi invita a trasporre nella pratica del counseling le esperienze che ho maturato nell’ambito del feldenkrais. Dedicherò il prossimo capitolo ad approfondire la relazione e l’integrazione tra le due discipline accompagnando gli aspetti teorici con esempi pratici in riferimento ai tirocini da me sostenuti in questi anni.

A conclusione di questo paragrafo se dovessi rispondere alla domanda: "a cosa mi serve essere più consapevole?", direi che:

- mi aiuta ad essere nel presente con me stessa e verso gli altri;
- favorisce un buon contatto con l’ambiente;
- mi consente di scegliere come autodirigermi;
- mi aiuta a distinguere i pensieri dai sentimenti, dalle emozioni e sensazioni;
- nel complesso migliora la qualità della mia vita.

2.2 Auto-apprendimento esperienziale

L’etimologia della parola *apprendere* deriva dal latino *adprehendere*, si definisce come l’arte di acquisire competenze, di qualunque tipo si tratti⁸, che ne evidenzia il carattere attivo e la relazione che si instaura tra dentro e fuori, tra sistema nervoso e ambiente in un continuo scambio di informazioni. Dal momento che il sistema nervoso è progettato per rivelare i cambiamenti esterni e modificare l’interno del

⁷Fritz Perls, *L’approccio della Gestalt* Casa Editrice Astrolabio

⁸Cit. Google

nostro corpo in relazione a questi, perché non utilizzarlo per avere un'indicazione su come modificare il nostro rapporto con il mondo esterno in relazione a quello interno? Per riprogrammare idee riguardo il lavoro, le relazioni, la sessualità etc sulla base di ciò che il nostro sistema nervoso ci rivela mediante le nostre reazioni interne⁹.

Il counseling di derivazione gestaltica e il feldenkrais valorizzano l'apprendimento esperienziale. Apprendiamo attraverso i sensi, riceviamo una o più impressioni sensoriali e ne diventiamo coscienti. Sentire è avvertire un qualsiasi stato di coscienza indotto in noi dal mondo esterno attraverso i sensi o un qualsiasi stato affettivo che sgorga dall'animo.

Voglio portare l'attenzione anche alla parola *impressione* per il carattere mobile e pratico che racchiude in sé. *Impressum*: premere contro o sopra; l'atto o l'effetto dell'imprimere; in modo concreto un segno lasciato sulla cosa impressa. Nel significato figurato è l'effetto lasciato da una cosa nell'animo, l'influenza. Nel Counseling l'apprendimento avviene attraverso l'esperienza, chiave di crescita, di superamento di ogni nostra difficoltà esistenziale.

Esperienza è elaborazione ed "assemblaggio" dell'insieme di elementi che caratterizzano un nostro vissuto. Uniamo diversi elementi che una volta assemblati diventano qualcos'altro; un qualcosa dotato di specifico senso e di funzione propria.

Per ciascuno di noi l'esperienza è il risultato del modo in cui "assembliamo", rielaborandoli, gli elementi per noi stessi significativi, dei particolari vissuti, impressi nella nostra esistenza, strutturandone il valore¹⁰.

Facciamo un'esperienza quando, in relazione a ciò che stiamo vivendo, abbiamo coscienza di ciò che c'è da vedere, riconoscere, valorizzare; abbiamo coscienza delle emozioni e delle sensazioni che proviamo; abbiamo coscienza di quello che pensiamo e di ciò che stiamo facendo. Facciamo esperienza di tutto ciò che viene da noi stessi.

⁹J. Tolja, F.Speciani *Pensare col corpo*, TEA, Milano 2015

¹⁰Domenico Nigro, *Il counseling come Pragmacounseling* www.pragmacounseling.it

Tutto ciò che viene da noi passa attraverso il corpo che porta con sé il proprio significato e racconta la propria storia nei gesti che compiamo quotidianamente.

Di rado il nostro agire è razionale; di solito è emozionale. Nei fatti il corpo reagisce all'emotività: a fronte di ogni pensiero basato sull'emozione si verifica una variazione a livello muscolare e, poiché lo schema muscolare primario è parte dell'eredità biologica dell'uomo, il corpo memorizza anche il pensiero emozionale.

Come ci orientiamo per prenderci cura di noi stessi? Attraverso l'esperienza e scegliendo ciò che ci fa star bene. Impariamo a muoverci nel mondo, impariamo a seguire le nostre sensazioni, intuizioni a fidarci di esse.

Il motore che ci guida in questo processo di apprendimento è la curiosità. Moshe Feldenkrais considerava la curiosità la pulsione esplorativa, con tutto quello che comporta: voler conoscere, ricerca del nuovo, ma anche l'elemento emotivo dell'attrazione-verso, la passione, come unico elemento istintuale e connaturato dell'essere umano.

Nel Metodo Feldenkrais® l'atto esperienziale si fonda sui principi dell'apprendimento organico, che è ciò per cui l'individuo acquisisce competenze necessarie ad adeguarsi sempre meglio al suo ambiente, per vivere meglio e più facilmente.

L'apprendimento organico:

- Si svolge secondo le leggi e i tempi naturali.
- E' individuale, non prevede insegnanti designati che richiedono risultati entro un certo lasso di tempo, dura finché la persona lo fa durare.
- E' spontaneo, può essere lento o rapido, non si cura del giudizio riguardo al conseguimento di buoni o cattivi risultati. E' guidato solo dalla soddisfazione sentita seguendo gli stimoli sensoriali positivi.
- E' attivo e ha luogo quando siamo in buona disposizione d'animo, funziona per brevi intervalli.

Secondo Moshe Feldenkrais l'apprendimento che permette una crescita progressiva della nostra struttura fisica e mentale è quello che conduce a nuovi e diversi modi di fare le cose che sappiamo già fare. Questo tipo di apprendimento aumenta la nostra capacità di scegliere più liberamente, mette in gioco la nostra creatività, ci consente, come dicevo all'inizio del paragrafo, di unire i diversi elementi che una volta assemblati diventano qualcos'altro; un qualcosa dotato di specifico senso e di funzione propria. La funzione è quella che ci orienta verso il benessere, l'equilibrio, uno stato di soddisfazione dei nostri bisogni e dei nostri sogni.

Moshe Feldenkrais usava spesso dire: "L'apprendimento è il vero dono della vita. Un genere speciale di apprendimento è quello con cui si impara a conoscere se stessi". Le persone imparano a capire *come* agiscono, e sono dunque in grado di fare *quello* che vogliono: vivere intensamente i loro sogni inconfessati, ma qualche volta anche dichiarati¹¹".

L'apprendimento deve essere intrapreso, nel senso di *intra*-dentro e *preso*-afferrato, portato dentro, ed è proficuo quando 'l'intera struttura corporea è mantenuta in uno stato in cui il sorriso può trasformarsi in risata senza interferenze, naturalmente, spontaneamente'.¹²

¹¹M. Feldenkrais *La saggezza del corpo*, Casa Editrice Astrolabio, Roma 2011

¹²M. Feldenkrais, *L'Io potente*, Casa Editrice Astrolabio, Roma 2007, p.37

Capitolo 3

Counseling e Metodo Feldenkrais®: intrecci e contaminazioni

Dedico questo terzo capitolo alla costruzione del dialogo counseling-feldenkrais, che ho potuto tessere grazie all'integrazione delle mie formazioni di feldenkrais e di counseling.

Considero complementari questi due ambiti, che aiutano a migliorare la qualità della vita delle persone, sostenendo processi di consapevolezza e auto direzione centrati sulla relazione organica-funzionale dell'agire, del sentire e del pensare.

Mi soffermerò nei prossimi paragrafi ad approfondire, in quest'ottica di contaminazione, le pratiche che Domenico Nigro delinea nel suo Manuale per la formazione IN Counseling¹: ascolto, accoglienza, osservazione non giudicante, spola, feedback, che sono da considerarsi elementi fondanti nell'architettura del nostro fare counseling, sono ciò che lo rende possibile e efficace. In ogni paragrafo presenterò un'esperienza di tirocinio. Alcune di queste sono la rivisitazione dei miei progetti di lavoro gestiti con il Metodo Feldenkrais®, arricchiti dei “saperi” di counseling acquisiti con la mia formazione IN Counseling.

¹Domenico Nigro, *Il counseling come Pragmacounseling* www.pragmacounseling.it

3.1 Ascolto

L'ascolto è il primo atteggiamento fisico, mentale, psichico, che un counselor compie per attivare il proprio fare counseling e che manterrà nel corso di tutta la durata dell'incontro con il cliente.

Ho nominato l'atteggiamento fisico, perché quando parlo di *mettermi in ascolto*, immagino mentre mi sistemo sulla sedia, appoggio i piedi a terra e, portando l'attenzione al mio sentire, rivolgo il corpo, lo sguardo e i sensi verso la persona che chiede sostegno. La postura non sarà la stessa durante l'incontro, ma qualunque atteggiamento assumerò, cercherò di essere comoda, lasciare fluire il respiro, mantenere un buon contatto visivo e un'espressione del viso che metta a proprio agio il mio interlocutore. Moshe Feldenkrais utilizzava il termine *attura*, per sottolineare il carattere dinamico della 'postura' che, nel senso comune, rimanda ad un'idea di staticità. La postura è equilibrio dinamico, un modo del corpo di stare in movimento con minimo sforzo e massima disponibilità d'azione.

Tornerò più volte a chiedermi come mi sento, qual è la temperatura del mio stare in ascolto per mantenere viva la curiosità che mi sostiene nell'essere accogliente, attivare un'osservazione non giudicante, fare la spola tra il mio sentire- agire-pensare e quello del cliente, per arrivare a dargli un feedback che sostenga il suo processo di crescita e apprendimento.

Udire e ascoltare sono due azioni differenti. Udire è percepire distintamente suoni e rumori con l'organo dell'udito: udiamo il suono di un clacson, il fischio di un treno, la voce di un bimbo che piange.

L'udito è il primo organo di senso che si sviluppa nell'uomo. Nella vita del feto è improbabile che venga fatto uso della vista, ma dell'udito certamente sì: il battito cardiaco della mamma, i rumori del suo tratto digestivo, della respirazione. Il feto viene stimolato da questi suoni, ma non possiamo dire che li ascolti nel senso in cui facciamo noi. La semplice stimolazione organica è molto diversa dall'ascolto che

avviene una volta che c'è stata crescita ed esperienza sensoriale.

Un bambino è principalmente un animale uditivo: la prima esperienza del mondo interno a noi è sensoriale e uditiva. Non appena impara a leggere e scrivere, la funzione dell'ascolto si restringe gradualmente, ritirandosi dalla maggior parte dello spazio che lo circonda. Il bambino crescendo presta più attenzione al settore di spazio che vede, e talvolta unicamente a quello. Solo successivamente imparerà ad assorbire le informazioni provenienti da entrambe le fonti, visiva e uditiva, a crescere fino a raggiungere quella dimensione che gli consente di utilizzare il suo potenziale fondamentale, fino a diventare un essere 'parlante', 'ascoltante' e 'comunicante'. Accresce la propria sensibilità, impara a gestire le sensazioni, ad ampliare le proprie emozioni nei confronti di ciò che lo circonda. L'ascolto è la caratteristica fondamentale che fa dell'uomo quello che è: l'essere verticale, sociale, che parla, crea, comunica.

Ascoltare è udire unito a *prestare attenzione*, sentire le parole, capirne il significato. Immaginiamo un counselor di fronte al suo cliente; egli ascolta attentamente la persona che siede di fronte, sente il suono della sua voce, sente le sue parole, si fa puro organo, canale di percezione, proprio come il bambino che quando ascolta la musica lo fa con tutto il corpo, perché vive nell'elemento musicale, perché è il suono che porta le cose a palpitare, per mezzo di esso percepiamo l'interiore mobilità delle cose. L'intero corpo partecipa alla comunicazione come canale ricettivo attraverso lo sguardo, la mimica, la gestualità, tutto l'insieme del nostro essere vivo e dinamico.

E' con tutto il corpo che trasmettiamo sensazioni profondamente sentite, realmente vissute in noi attraverso i nostri neuroni sensoriali. Quando rivolgiamo la nostra attenzione verso l'interno, verso il corpo attiviamo un ascolto propriocettivo, dove per propriocezione si intende la capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei propri muscoli, senza il supporto della vista.

L'ascolto propriocettivo è quella capacità fisiologica che ogni individuo ha a disposizione in modo autonomo ed insito: interagisce con il sistema muscolare attraverso l'azione, e con il sistema nervoso autonomo centrale attraverso i recettori, mantenendo una connessione tra "il dentro" e "il fuori" di noi; è l'informatore e mediatore delle strutture nervose che hanno il compito di portare la propriocezione da un passaggio fisiologico ad un ascolto cosciente.

La pratica del Metodo Feldenkrais® allena all'ascolto propriocettivo, ed esempio proponendo momenti di scansione dell'immagine corporea durante i quali la persona impara a prestare attenzione e diventa consapevole delle variazioni di sensazione nella memoria motoria dei muscoli e della sensazione dell'orientamento nello spazio.

E' proprio partendo da questa pratica di ascolto, sperimentata prima su di me e poi con una mia cliente, di cui ora parlerò, unita ad una qualità di ascolto che ho allenato in questi anni di formazione, che riconosco di aver migliorato il mio modo di lavorare e la mia capacità di meglio gestire l'autopercepirsi, l'autoregolarsi, la possibilità di scegliere modalità di agire più funzionali per i nostri stati di salute psico-fisica.

3.1.1 Viviana

Seguo la signora Viviana da tre anni a domicilio proponendole lezioni di feldenkrais che, a seconda del momento, guido con la voce o attraverso il contatto delle mani. Viviana è una signora di corporatura massiccia, bassa, con i capelli grigi sempre raccolti, si muove in modo stentato, talvolta parla biascicando. Il suo aspetto mi racconta di una signora anziana che ha poco tempo da dedicare a se stessa pur desiderando mantenere una certa attenzione alla cura e alla bellezza, che manifesta scegliendo di indossare particolari come una bella spilla o orecchini di perla, uno scialle di seta, una camicetta di raso.

Ha ottantadue anni, tre figli adulti, di cui uno ha una disabilità cognitivo-

comportamentale, l'altro nato con un'emiparesi del lato destro. Ha anche una figlia che abita sopra il suo appartamento, ma con la quale non interagisce da molti anni. Entrambi i figli maschi vivono con lei che, oltre a accudirli, porta avanti l'attività del marito defunto, spesso motivo di ansia e stress. La sua vita è molto movimentata, è spesso sia preoccupata per la salute del figlio con disabilità più grave che arrabbiata con quello più giovane che, pur con qualche difficoltà motoria, non l'aiuta in casa e non ha un lavoro. A novembre scorso, costretta a rimanere a letto per diversi mesi e a seguire una lunga riabilitazione dopo la rottura del femore, ha deciso finalmente di farsi aiutare da una signora che le tiene in ordine la casa.

Quando ho conosciuto Viviana ricordo che la prima impressione l'ho ricevuta attraversando il giardino incolto, entrando nello suo studio pieno di fogli e cartelle, nella sala grande sovrastata da mobili di legno massiccio, vestiti ammucchiati e molti soprammobili. Ho provato un senso di oppressione e soffocamento, mi sono sentita a disagio e mi sono subito pentita per non aver insistito affinché ci incontrassimo nel mio studio. Sono arrivata a lei sostituendo una collega, insegnante feldenkrais, che la seguiva da diversi anni.

La signora Viviana mi ha chiesto delle sedute individuali per un dolore al ginocchio da lei attribuito all'utilizzo di plantari sbagliati. Con il passare del tempo il dolore al ginocchio è cessato, ma la signora ha voluto continuare le lezioni di feldenkrais dalle quali ancora adesso trae beneficio.

Le prime volte che mi recavo da lei uscivo da casa sua dopo due ore, nonostante il tempo concordato per la lezione fosse di un'ora e un quarto.

Parte dell'incontro lo trascorrevi ad ascoltare i suoi racconti, le sue preoccupazioni e i dolori fisici, principale motivo del nostro lavoro e, solo verso la fine, mi dedicavo alla lezione di feldenkrais, a volte con interruzioni esterne o con sue frequenti interruzioni di contatto. Quando sembrava che il dolore al ginocchio stesse migliorando spostava l'attenzione su qualche altro fastidio ed io ne uscivo insoddisfatta domandandomi per quale motivo le lezioni non le portassero beneficio.

Avevo appena incominciato a frequentare la scuola di counseling e non riuscivo ancora ad integrare nel mio lavoro le esperienze vissute a scuola. Rimanevo stordita dalla confusione dell'ambiente e dalle sue parole che sovrastavano l'ascolto del corpo. Spesso entravo in confluenza e terminavo gli incontri cercando di dare spiegazioni al mio operato e ogni sorta di consigli. Se non fosse stato per il compenso, avrei rinunciato quasi subito a proseguire il lavoro con lei.

Racconto questa storia, inserendola nel paragrafo dedicato all'ascolto, perché mi sono accorta di essere riuscita a portare un cambiamento significativo nel nostro lavoro e nel nostro rapporto quando mi sono presa il tempo per ascoltare il mio disagio e la mia frustrazione. Da quel momento ho cercato di lasciare che le mie conoscenze in materia di feldenkrais fossero permeate dalle nuove abilità relazionali e comunicative che stavo acquisendo con la formazione in counseling.

Mettermi in ascolto mi ha aiutato a riconoscere l'influenza che quell'ambiente ha su di me e accettarlo. Come vedremo nel paragrafo successivo, dopo l'ascolto viene l'accoglienza. Accolgo le sensazioni di caldo, freddo, umido entrando nella sala dove lavoriamo; gli odori aspri e poco piacevoli al mio olfatto che aleggiano nell'appartamento; la voce del figlio che, dall'altra stanza, ripete le stesse frasi per tutto il tempo in cui sono presente e talvolta mi distrae e infastidisce.

Praticando su di me le lezioni feldenkrais ho imparato a *prendermi tempo*. Quando sono sdraiata o seduta, ad esempio, ascolto le parti del corpo che sono in appoggio e quelle che rimangono sollevate, ricerco sensazioni di peso, lunghezza, volume; mi muovo per cogliere le differenze tra un lato e l'altro; porto attenzione al respiro, lo lascio fluire e osservo il movimento del torace e dell'addome. Considero questo stare con il corpo come una meditazione che allena il mio stare in ascolto. Il vantaggio di partire dal corpo è che l'espressione muscolare è più concreta e facile da localizzare, l'approccio corporeo dà risultati più rapidi e diretti. Con questa qualità di attenzione, calma e curiosità, mi muovo dalle sensazioni fisiche a quelle emotive che emergono nel momento in cui dò valore al mio sostare.

Tornando alla signora Viviana, dopo essermi più volte chiesta cosa potevo fare per rendere il lavoro con lei più efficace, ho capito che non c'erano soluzioni, la questione non riguardava 'cosa fare', ma 'come farlo'. Così ho scoperto che mi aiuta raccogliermi prima di incontrarla, fare uno scanning del mio corpo, domandarmi come sto, portare attenzione al respiro. Anche dopo i nostri incontri ho preso l'abitudine di non accendere subito il cellulare e rimettermi in moto, per far sedimentare il lavoro appena concluso, i pensieri e le sensazioni ancora presenti.

Stare in ascolto mi aiuta a riconoscere quando ho bisogno di prendermi delle pause, di interrompere il nostro contatto per qualche settimana, lasciando aperta la possibilità di sentirci per telefono nel caso sia necessario. Il bisogno di distacco emerge quando ho la sensazione che non sia più interessata a fare feldenkrais, ma ad avere una persona che la ascolta e le tiene compagnia.

Finora ha sempre accolto le mie pause con fiducia. Durante le nostre lezioni, quando mi distraigo, avverto fastidio, insofferenza o insicurezza su come procedere, mi rimetto in ascolto. Questo mi aiuta a orientare le azioni successive, ad esempio chiudere un suo intervento e riportare la sua attenzione ai gesti che le ho chiesto di compiere. Ho osservato che talvolta, quando le chiedo di ascoltarsi, o di fare un movimento sentendo cosa avviene nel corpo, interviene parlando di altro, deviando dal contatto diretto con il suo sentire. In counseling questo modo di agire è chiamato deflessione, perché porta a deviare le sensazioni verso dei processi mentali (idee, fantasmi o fantasticherie) che non sono né la realtà esterna, né la realtà percepibile interiormente. Può essere vista come una via di fuga dal qui e ora, nei ricordi, nei progetti, in considerazioni astratte.

Oltre ad ascoltarmi per portare attenzione al mio sentire, ho imparato ad ascoltarla prestando attenzione alle sue parole e ai suoi stati d'animo. Quando mi immedesimo in lei, sento la sua solitudine, il senso di responsabilità, la fatica, la paura, il bisogno di essere ascoltata, accolta e sostenuta.

Parlo meno e scelgo con cura frasi da dire. L'aiuto a dare valore ai cambiamenti

del suo corpo, soprattutto ora che ha ripreso a camminare dopo la frattura del femore. Comprendo la sua stanchezza, così come la sorpresa di osservare che il corpo ha una memoria e che si può re-imparare a camminare anche alla sua età. Scelgo proposte di movimento che la facciano sentire sicura e che le permettano di riconoscere i cambiamenti fisici e di umore che avvengono nel corso della lezione.

I nostri incontri sono diventati di ‘felden gestalt counseling’, nome coniato da Domenico quando ancora non sapevo cosa a cosa si riferisse.

3.2 Accoglienza

Dedico questo secondo paragrafo ad un’esperienza intima e familiare che ho vissuto con mio figlio Matteo di quattordici anni. In questo periodo di pandemia, tra momenti di libertà e forti costrizioni, mi sono trovata ad affrontare le prime manifestazioni adolescenziali di Matteo. Porto la mia esperienza come genitore e counselor in formazione facendo riferimento al tema dell’accoglienza che ritengo costituisca un passaggio importante per la mia crescita, individuale e professionale, poiché mi ha aiutato ad attivare dialoghi costruttivi e ad abbandonare comportamenti disfunzionali.

Per scrivere questo capitolo ho fatto riferimento ad alcuni testi specifici, che riporterò nel corso dell’esposizione, con una particolare attenzione al capitolo del Manuale in Counseling dedicato all’età dell’adolescenza, scritto da Edoardo Chianura, formatore presso la scuola IN Counseling. Nel corso di questi anni di formazione ho partecipato ad alcune sessioni tenute da Edoardo e dedicate al tema dell’adolescenza. Guardo all’adolescenza come ad un periodo della vita complesso e fragile. Mi avvicino con rispetto, sorpresa quando mi viene svelata una piccola parte di questo misterioso mondo interno, desiderio di cura e protezione.

Edoardo, oltre ad essere counselor e formatore, è insegnante, educatore, anima-

tore teatrale. Ha molta esperienza di lavoro con i ragazzi in ambito scolastico, nelle carceri e in altri contesti socio culturali.

Partecipare alle sessioni di Edoardo mi ha aiutato a pormi nei confronti di Matteo in modo differente. Ho incominciato ad ascoltarlo con maggiore curiosità, proprio quando mi accorgevo di giudicare le sue argomentazioni e i suoi comportamenti immaturi e irrazionali.

Moshe Feldenkrais sosteneva che la curiosità è il motore dell'esplorazione, è pulsione esplorativa, con tutto quello che comporta: voler conoscere, ricerca del nuovo, ma anche l'elemento emotivo che ci muove verso ciò che ci attrae, la passione. Curiosità come unico elemento istintuale che è connaturato all'essere umano.

I mesi di emergenza sanitaria hanno offuscato la mia curiosità in tutte le forme sopra descritte, spesso mi sono ritrovata a rimproverare mio figlio per la sua perdita di interesse verso attività e passioni coltivate fin dall'infanzia, senza accorgermi che quella stessa perdita mi riguardava in prima persona.

Prendere tempo, avere pazienza sono altri atteggiamenti che Edoardo suggerisce per lasciare che qualcosa di buono emerga nei ragazzi con cui ci relazioniamo; parla di un uso del tempo che non è "solo" capacità di saper attendere, saper stare in attesa, è anche rispettare il silenzio, per creare uno spazio di fiducia volto a farsi accettare dall'altro, nel suo mondo relazionale e quotidiano .

Un altro aspetto che mi è rimasto impresso e di aiuto in diverse occasioni è l'esercizio di riportare alla memoria la mia adolescenza, ricordare la ragazzina che sono stata, guardarla con benevolenza e accettarla. Pormi domande come: cosa me ne faccio adesso della mia adolescenza? A cosa mi serve pensare al mio passato ora? Fare la spola tra la ragazza Elena e il ragazzo Matteo mi aiuta ad essere più accogliente nei suoi confronti. Tuttavia, non di rado, agisco impulsivamente manifestando con parole e azioni tutta la mia rabbia che nasconde sentimenti di paura, insicurezza e frustrazione.

Preparandomi a scrivere questo paragrafo ho cercato testi che trattassero l'ar-

gomento dell'adolescenza nel suo processo di crescita psicofisica e cognitiva. Sono venuta a conoscenza delle strategie che si mettono in atto nella relazione di counseling, ma sono ancora alla ricerca di testi orientati verso un approccio più somatico in questa fase dello sviluppo.

L'adolescenza è contrassegnata da importanti cambiamenti fisiologici: cambiamento di peso, altezza, forza, aspetto, maturazione sessuale. Trasformazioni che compaiono ad età diverse, progrediscono a ritmi differenti, influiscono sull'autostima e l'immagine di sé provocando momenti di stress, ansia, imbarazzo, insicurezza.

Nella mia esperienza come insegnante del Metodo Feldenkrais® osservo che partire dal corpo, con approccio progressivo e delicato, non invasivo, basato sulla fiducia e sull'accettazione delle trasformazioni in atto, facilita il riconoscimento dei propri meccanismi di azione, le abitudini, le nevrosi che si riflettono sulla sfera emotiva e cognitiva. L'esperienza che riporto parte proprio da questo presupposto.

3.2.1 Matteo

Matteo ha 14 anni. Ha una struttura longilinea: gambe magre e lunghe, bacino stretto e un po' proteso in avanti, una curva più accentuata nella fascia lombare in lordosi, con una tendenza cifotica nella dorsale che lo porta ad avere scapole leggermente sporgenti e spalle protese in avanti. Questo atteggiamento posturale è accentuato quando parla con noi, è seduto a tavola o sul divano, guarda il cellulare e si mantiene tale finché un evento, una frase, una persona non catturano la sua attenzione e lo portano a sollevare la testa e la schiena. Altre caratteristiche fisiche sono: una leggera peluria sopra il labbro, preludio per futuri baffetti; pelle del viso ancora liscia, non ci sono tracce di barba e acne giovanile, voce mutevole le cui tonalità variano a seconda dello stato d'animo e tendono a farsi più profonde durante le manifestazioni di rabbia. I piedi hanno da sempre attirato la mia attenzione, oltre ad essere magri, l'arco plantare è un po' accentuato, per questo si appoggia molto

sui talloni e arriccia le dita come se volesse aggrapparsi al terreno. L'appoggio al suolo è dunque un po' instabile e può essere leggermente alterato da una spinta all'indietro.

Ho letto che le persone con questa conformazione possono manifestare una predisposizione a essere manovrate. Se spinte da altre contro la propria volontà reagiscono con un atteggiamento di controllo accompagnato da paura e instabilità.

Osservare il corpo di Matteo in questa prima fase di sviluppo mi crea turbamento. Proietto l'immagine del ragazzo che vorrei fosse: robusto, con la schiena dritta, le spalle larghe, muscoloso e con i piedi ben piantati a terra. Invece non è ancora tempo per vederlo nel suo completo sviluppo. Allo stesso tempo quando evoco la mia immagine di ragazza, ritrovo molte familiarità con l'aspetto fisico di Matteo: magrezza, le spalle in avanti, i piedi con le 'punte in dentro', oggetto di preoccupazione e continui richiami da parte di mia madre.

Voglio accogliere questo momento di trasformazione di Matteo come opportunità per esercitare un'attenzione curiosa e aperta ai cambiamenti. Essere pronta a intervenire là dove sarò in grado di riconoscere segnali dal corpo che attirano maggiormente la mia attenzione.

Ecco come la parola *accoglienza*, con il significato che Domenico le attribuisce, è quella più adeguata per questo racconto. Accoglienza intesa come la mia capacità di "stare" con quello che accade a livello emotivo-sensoriale, riconoscerlo e tenerlo con me soprattutto quando non mi piace. L'accoglienza per noi counselor è una pratica che necessita del nostro ascolto, l'ascolto di ciò che proviamo quando siamo in relazione con il cliente e con quello che ci propone.

Matteo è mio figlio, a differenza di un adolescente che potrebbe venire nel mio studio, accoglierlo nel suo cambiamento, pur se nella transizione, talvolta mi procura ansia e paura. La paura del genitore consapevole che questi atteggiamenti posturali, se fossilizzati, possono portare in futuro dolori e, non meno importante, limitare il potenziale creativo ed espressivo della persona. Talvolta penso a come potrei

‘risolvere il problema’, cercando soluzioni concrete e immediate, ma quando mi metto in ascolto riconosco che la mia volontà di agire è spinta dalla preoccupazione e dall’insicurezza.

Fare esercizio di accoglienza, per me, comporta pazienza, fiducia e prendermi tempo: accolgo, osservando piccoli, continui, cambiamenti, per scegliere quale intervento possa essere veramente utile proporre; accolgo con fiducia, perché buoni stimoli dall’ambiente influiscono positivamente sui cambiamenti psico-fisici di un ragazzo: appartenere ad una squadra, avere un buon gruppo di amici, incontrare insegnanti e educatori motivati, confrontarsi con piccole sfide: la camminata in montagna, arrampicare, imparare a suonare uno strumento, così come un brutto voto a scuola, una rinuncia, una partita persa. Avere il sostegno dell’ambiente, per fare esperienza, apprendere, crescere è come avere i piedi ben ancorati a terra e in tutta sicurezza aprire gli occhi, raddrizzare la schiena e le spalle, darsi una spinta e correre, correre, correre.

“Crescere è discendere” - diceva Hillman - “perché l’anima ha bisogno di penetrare nello spessore della vita.[...]I bambini non sono creta nelle nostre mani, la loro formazione possiede molte e molteplici dimensioni.[...]Anche l’universo ci plasma e ci nutre.[...]Il mondo è tutto un ronzare, uno sbocciare di informazioni, accessibili a tutti, mai negate”.

Nell’arco di alcuni mesi ho proposto a Matteo di sperimentare alcuni trattamenti feldenkrais, della durata massima di quarantacinque minuti, denominati di Integrazione Funzionale®. Riporto i primi tre, perché sono stati i più significativi e mi hanno consentito di mettere le basi per i successivi.

La prima volta che apro il lettino in sala, nonostante sia un oggetto conosciuto, Matteo non capisce cosa deve fare e come si deve posizionare. Si muove in modo disordinato e cerca di mettermi fretta. Respiro e mi viene da sorridere. Mi incuriosisce la sua impazienza e mi domando cosa nasconda, forse un po’ di imbarazzo? Preoccupazione? Premette che è certo di annoiarsi e mi chiede se, mentre lo trat-

to, può ascoltare la musica. Lo invito a farne a meno e gli chiedo di sdraiarsi sul lettino scegliendo la posizione che preferisce. Decide di sdraiarsi a pancia in su. Gli sistemo un cuscino sotto la testa e uno sotto le ginocchia per aiutarlo ad alleggerire la pressione sulla fascia lombare.

Inizio a muoverlo dai piedi per mantenere una distanza che gli permetta di prendere confidenza con il mio tocco. Osservo quanto sia accentuato l'arco plantare e le dita magre e leggermente tese. Appoggio le mani sulle ossa più sporgenti del bacino e misuro la sua fragilità. I muscoli attorno alle lombari sono tesi come corde. Avvicino i polpastrelli e aspetto che si rilassino, poi mi sposto sulle coste anteriori all'altezza dell'attaccatura del diaframma. Rimango lì a lungo in ascolto e accolgo il suo respiro che mi sorprende, perché l'espirazione è rapida ed è come se i polmoni non riuscissero a svuotarsi in modo completo. Il respiro è corto e interrotto. Mi fermo a pensare a cosa potrei fare per coinvolgerlo nella scoperta, ma noto che si è addormentato. Lo osservo un po' da distante provando a sintonizzare il ritmo del suo respiro con il mio per sentire cosa si prova ad avere un respiro corto. Avverto molta tensione nel torace e nella gola. Non percepisco la pancia, è come se fosse tagliato a metà. Poiché sta dormendo mi prendo qualche minuto in più per appoggiare le mani prima sotto le clavicole, poi sotto le scapole e per ultime sulla fronte. Mi muovo poco, per lo più ascolto e lascio che piccoli cedimenti di tensione si riversino sulle mie mani. Accolgo quelle parti che si distendono. Non aggiungo altro a questo primo incontro. Sono soddisfatta della mia scoperta e mi ripropongo di partire rendendolo partecipe la prossima volta. Lo sveglio e lo invito ad andare a dormire.

Il secondo appuntamento avviene a distanza di alcuni giorni e dopo ripetuti inviti mi concede di nuovo quarantacinque minuti, questa volta di pomeriggio. Poiché è più attivo lo coinvolgo nella pratica.

Sceglie di sdraiarsi sul lettino in posizione supina. Avvicino un libro sulla pianta del piede destro e osservo come si appoggia. L'arco è molto accentuato e poca parte del piede è in contatto. Mi soffermo sul piede che al tocco risulta freddo e teso,

esercito leggeri movimenti ruotando delicatamente le dita. Proseguo con una serie di manovre che aiutano la distensione della catena muscolare dei flessori per tornare alla fine a ritrovare maggiore appoggio della pianta del piede sul libro. Chiedo a Matteo come sta, mi risponde che è più rilassato e ha provato piacere a sentire i movimenti delle dita dei piedi. Ho in mente di tornare sulla sua respirazione e questa volta gli propongo un esercizio. Appoggio le mani sulle coste inferiori, gli chiedo di inspirare normalmente e di emettere una lunga espirazione, poi di rimanere un secondo in apnea ed espellere tutta l'aria rimasta con due colpi rapidi. Gli chiedo di ripetere l'esercizio un po' di volte e accompagno con le mani il movimento delle coste che si sollevano e si abbassano. Alla mia domanda se si accorge di come respira, mi risponde che si rende conto, a volte, di rimanere in apnea, ma non sa perché questo avvenga. Lo invito a prestare più attenzione al respiro e ogni tanto a concedersi delle lunghe espirazioni. A conclusione di questo momento mi dice che non gli è piaciuto fare l'esercizio, perché gli è costato sforzo e fatica. Il suo feedback mi porta a riflettere sulla scelta della mia proposta. Riconosco che la sensazione di sforzo e fatica è dipesa dalla mia volontà di trovare una soluzione ai suoi momenti di apnea, invece di proporgli un'esperienza piacevole che lo facesse sentire a proprio agio con il respiro.

Questo breve tempo che ci siamo dedicati ha il sapore di una finestra che mi fa intravedere aspetti di lui che non avevo focalizzato. Li accolgo così come me li rimanda: il piacere di rilassarsi; il piacere di farsi massaggiare i piedi che sono freddi e hanno poco appoggio; riconoscere che lo sforzo e la fatica non gli piacciono.

Ancora una volta è il corpo a parlare, veicolo di sensazioni, finestra diretta per una conoscenza di noi stessi. Svelamento.

Concordiamo mezz'ora per la terza pratica. Si sdraia sul lettino a pancia in su e aspetta che 'faccia qualcosa'. Gli chiedo se in questi giorni ha prestato attenzione al respiro, mi risponde di sì, qualche volta l'ha fatto. Nella prima parte della seduta lo coinvolgo nell'esercizio e gli chiedo di piegare le ginocchia e appoggiare i piedi.

Mi fa vedere che se non trattiene le gambe, queste cedono e cadono. Gli suggerisco di provare a spostare l'appoggio dei piedi. E' un lavoro che propongo anche ai miei allievi per aiutarli a cercare il 'punto neutro' o punto di equilibrio dove le gambe possono rimanere piegate senza sforzo. La ricerca è minuziosa e richiede un po' di pazienza. Dopo poco mi dice che si è stufato, perché non riesce nell'intento e in segno di rinuncia distende le gambe. Non insisto su questo aspetto e lascio che rimetta i piedi in appoggio come vuole. Eseguo dei movimenti per fargli sentire il collegamento tra i piedi e la testa in diversi modi e direzioni, mi fermo quando mi chiede se può cambiare posizione e mettersi a pancia in giù.

Mi sorprende positivamente la sua richiesta, perché nonostante avverta ancora un po' di insofferenza riconosco il suo bisogno di stare più comodo. Mi trovo a cambiare strategia e sposto l'attenzione sulla colonna vertebrale. Massaggio delicatamente l'area vicino alla colonna e con tocco leggero passo in rassegna tutte le vertebre. Mi accorgo che il suo respiro diventa più profondo e poco dopo si addormenta. Il suo acquietarsi mi rilassa, solo in quel momento riconosco di essermi mossa con l'intento di attirare la sua attenzione e incuriosirlo. Ancora una volta emerge il suo bisogno di rilassamento e, come nel primo incontro, in seguito ad un massaggio. Mi godo questo momento che si conclude quando si sveglia. Gli chiedo come si senta e cosa gli è piaciuto ricevere. Mi risponde che è più rilassato e che ha provato piacere quando gli massaggiavo la colonna vertebrale.

Sono contenta di aver scoperto aspetti di lui emersi nel silenzio e dall'azione. Sono soddisfatta di essere rimasta sulla soglia, di aver guardato e accettato la sua limitata disponibilità, le sue resistenze, l'imbarazzo, il manifesto bisogno di lasciar andare, il piacere del massaggio, il rifiuto del compito da eseguire, la scoperta del respiro corto. Mi sono accorta di non essermi preoccupata, al contrario di aver tenuto un'attenzione curiosa e volta ad apprendere qualcosa di nuovo in lui.

Mi piacerebbe approfondire questa direzione con gli adolescenti, partendo dai loro corpi in crescita. Scriverlo in questa tesi è immettere un'intenzione nell'ambiente.

Spero che questo mio desiderio si realizzi in futuro.

3.3 Osservazione non giudicante

Per avvicinarmi a questa pratica così difficile da integrare nel mio modo di agire, pensare, sentire, sono andata a riprendere le parole di Jon Kabat-Zinn, nel suo libro *Dovunque tu vada ci sei già. In cammino verso la consapevolezza*, quando dice che tendiamo a vedere la realtà attraverso lenti colorate: la lente del dubbio riguardo a giudicare positivamente o negativamente un fatto o qualcuno, a rendere valida o meno un'idea e invita a praticare la sospensione di qualunque giudizio lasciando che ciascun momento rimanga così com'è, senza valutarlo 'buono' o 'cattivo'.

Sospendere il giudizio non comporta la rimozione dello stesso, ma il lasciarlo appeso ad un filo, sospeso come il funambolo Philippe Petit, divenuto famoso il 7 agosto del 1974 per aver installato un cavo tra le Torri del World Trade Center e averlo attraversato. Sospeso a 412 metri d'altezza, disobbedendo alla gravità, con milletrecentocinquanta piedi di caduta libera, Philippe compie l'impresa che lo renderà celebre in tutto il mondo, impresa che mi piace leggere come metafora per descrivere questa pratica.

Consideriamo che la nostra vita è il cavo, noi esseri corpo-mente siamo il funambolo e i piedi che si aggrappano al cavo sono il nostro sentire. Quando tutte queste parti sono in armonia ci muoviamo sul filo della vita in equilibrio e compiamo le nostre attraversate presenti a noi stessi, al contrario se una componente prevale sull'altra è facile perdere l'equilibrio.

Quale ruolo riveste il giudizio in questo disegno? Quella tipologia di giudizio che segue logiche consequenziali preordinate e automatiche, che si sclerotizza nel pre-giudizio, impedisce alle idee di svilupparsi, produce reazioni emotive e comportamenti fissi e ripetitivi che non muovono al cambiamento, toglie motivazione alla ricerca di novità, di cose nascoste, uccide il gusto di esplorare nuove possibi-

lità. Il giudizio che ha queste caratteristiche, che produce tossicità cronica, che ci impedisce di accogliere gli eventi e le persone nella loro essenza, ci appesantisce e destabilizza. Sul cavo della vita bisogna procedere con cautela, come scrive Petit nel suo *Trattato di Funambolismo*² “ogni pensiero sul filo è una caduta in agguato” e aggiunge “ quando la posa di ciascun piede sarà diventata naturale, le gambe avranno raggiunto la loro indipendenza, e voi il gesto di un passo nobile e sicuro. E ancora Petit in *Toccare le nuvole*³ libro che racconta la sua memorabile impresa al World Trade Center: “Funambolo, fidati dei tuoi piedi! Lascia che ti guidino; conoscono la strada ”.

L’osservazione non giudicante è una pratica da eseguire con pazienza, attenzione, dando fiducia al proprio sentire, accettando le cadute in agguato. Muovendoci in questa direzione, quando riconosciamo una forma di giudizio, se siamo capaci di riposizionarla sul piano del sentire, ovvero di chiederci come ci fa sentire quel giudicare, allora possiamo scegliere istanze mentali di maggior valore e migliore funzionamento.

Assumere un atteggiamento acritico verso i pensieri che si susseguono nella mente, non significa che i giudizi non continuino, anzi è nella natura stessa della mente confrontare, giudicare, valutare. Non dobbiamo tentare di porre rimedio a questo flusso di pensieri inevitabili e limitati, corrente di simpatie e antipatie consce e inconsce, ma guardare dentro il nostro corpo e la nostra mente-cuore senza ostilità, con delicatezza e tenerezza.

In qualità di counselor siamo chiamati a prestare attenzione alle forme di giudizio che formuliamo. Come sottolinea Domenico Nigro nel *Manuale per la formazione IN Counseling* non è corretto dire che "i counselor non giudicano", poiché è impossibile non giudicare, anzi in molte situazioni, anche nelle relazioni di counseling è utile, se non necessario, avere buone capacità di giudizio.

²P. Petit, *Trattato di Funambolismo*, Ponte Alle Grazie, Milano 1999

³P. Petit, *Toccare le nuvole*, TEA, Milano 2006

Quello che il counselor non fa nella relazione di counseling è giudicare la persona, il cliente, perché questo preclude possibilità di sviluppo della relazione in una direzione funzionale e creativa. Il counselor presta attenzione alle forme e ai contenuti dei giudizi propri e a quelli che esprime il cliente, impara a gestirli attuando modalità che li prevengono e ne diminuiscono gli effetti.

Nel Metodo Feldenkrais® l'insegnante incomincia quasi sempre la lezione invitando l'allievo a portare attenzione verso se stesso e il proprio corpo. Uno scanning iniziale in posizione sdraiata, talvolta in piedi o seduti, permette di osservare lo stato di partenza per poi valutare i cambiamenti intervenuti. L'insegnante chiede di lasciare andare tensioni e osservare la qualità del contatto, la distribuzione del peso, le caratteristiche che determinano le differenze tra i due lati del corpo.

Questo modo di procedere fa emergere ogni volta sensazioni diverse che permettono alla persona di riconoscere e valorizzare lo stato presente. L'insegnante segue l'allievo mantenendo uno sguardo aperto, un'osservazione oggettiva e invita l'allievo a fare lo stesso verso se stesso.

Il Metodo Feldenkrais® dà estrema importanza alle risorse della persona, lavora nel rispetto della struttura individuale, non fornisce un modello di riferimento, perciò è facile, soprattutto all'inizio imbattersi nel disorientamento rispetto a cosa fare e non fare, che si esprime nella cruciale domanda: "E' giusto o sbagliato?".

Sospendere il giudizio aiuta: a dar valore e fiducia alle sensazioni così come si manifestano, ad attivare il proprio potenziale creativo che emerge quando il pensiero è libero da formulazioni di questo tipo: sto facendo bene/male o giusto/sbagliato?. Sono storto, sono pesante, non sono capace, non capisco mai cosa devo fare, etc.

Allenando la propriocezione, quella potenzialità che ci permette di comprendere cosa succede all'interno del nostro corpo, facciamo esperienza di come la struttura anatomica attesti che il corpo è destinato ad un mondo che non abbraccia né possiede, ma verso il quale non cessa di dirigersi e progettarsi. In questa apertura del corpo c'è il tentativo di dar senso alle cose, provare la loro resistenza, il loro essere

manipolabili. Conoscendo le cose del mondo il corpo si conosce come quell'insieme di possibilità che le cose del mondo costantemente verificano.

Se consideriamo che il corpo è pro-tensione verso il mondo e il mondo è il punto d'appoggio per il corpo, abbiamo bisogno di sgomberare la mente da pensieri che ostacolano questa tensione, questo canale diretto 'dentro' e 'fuori' di noi.

3.3.1 Esercitazioni di Felden Gestalt Counseling presso la scuola

Racconterò in questo paragrafo la mia esperienza come insegnante feldenkrais e allieva presso la Scuola IN Counseling a dimostrazione di quanto la pratica dell'osservazione non giudicante mi abbia liberato dall'idea che le lezioni potessero avere come chiavi di lettura solo quelle scelte da me.

In questi anni di formazione presso la scuola IN Counseling Lo Specchio Magico, Domenico mi ha offerto la possibilità, fin dal primo anno, di tenere lezioni di Consapevolezza attraverso il Movimento® con il Metodo Feldenkrais® ad allievi della scuola ed esterni.

Gli incontri ribattezzati di *Felden Gestalt Counseling* si sono svolti nei primi due anni della mia formazione con un appuntamento calendarizzato ogni quindici giorni, talvolta durante i weekend di formazione e a giugno 2021 durante il seminario residenziale condotto dai trainers della Scuola.

Nel primo periodo di sperimentazione della pratica feldenkrais in relazione al counseling, Domenico proponeva temi ai quali rispondevo con intese lezioni feldenkrais della durata di quaranta/quarantacinque minuti. Gli incontri prevedevano un momento iniziale in cui i presenti condividevano con il gruppo il proprio stato e un momento successivo alla pratica di verbalizzazione dell'esperienza attraverso feedback.

Questa integrazione di momenti dedicati alla condivisione prima e dopo la pratica ha costituito per me una novità che ho assimilato incontro dopo incontro. Nel tempo sono riuscita a trasferire questi spazi di verbalizzazione nei miei gruppi di feldenkrais fuori dalla scuola e, anche se non dedico lo stesso tempo, ho osservato che i miei allievi imparano di più quando esprimono ad alta voce ciò che hanno provato durante la lezione.

Il passo successivo è stato quello di considerare che la condivisione non è solo esternare il proprio sentire, ma fornire al gruppo punti di ancoraggio che ciascuno può far propri se non interviene il giudizio.

All'inizio non comprendevo le finalità degli incontri di felden gestalt counseling così gestiti. Giudicavo inappropriato il modo in cui le mie lezioni venivano 'interpretate'.

I miei compagni erano invitati a raccontare l'esperienza vissuta dal punto di vista del proprio sentire e a rispondere alla domanda di Domenico: cosa te ne fai di questa esperienza?

I giudizi severi che ho messo in atto per difendere le lezioni feldenkrais e il mio operare, non mi hanno permesso, per quasi un anno, di vedere ciò che nella proposta di Domenico poteva essere utile per la mia formazione e la mia crescita professionale. Grazie alla fiducia da me riposta in Domenico e alla sua costanza nel mantenere questo appuntamento ho continuato ad insegnare nonostante le mie perplessità.

Sono stata aiutata anche da Alessia Rigante, mia compagna di formazione, che mi ha accompagnato per più di un anno durante gli appuntamenti di felden gestalt counseling gestendo i momenti di condivisione. Ho potuto osservare la calma e la presenza con la quale Alessia si rivolgeva ai partecipanti accogliendo i loro feedback con un atteggiamento neutro, di ascolto e privo di spiegazioni/interpretazioni.

Il primo passo verso una mia apertura è stato quello di accettare le condivisioni dei miei compagni senza giudicare quanto queste aderissero ai pensieri che avevo

formulato scegliendo la lezione o alle sensazioni che io stessa avevo sperimentato durante la pratica. Ciò che riconosco ora, riportando queste considerazioni, è la contraddizione perpetuata nell'invitare gli allievi a osservarsi e muoversi senza giudizio e il mio agire giudicante.

Ho ridotto i giudizi che rivolgevo in merito alla qualità del mio insegnamento e alla scelta delle lezioni quando ho finalmente compreso che le pratiche, corte o lunghe che siano, sono un pretesto per *imparare ad imparare*, ovvero per scoprire attraverso il contatto con il corpo, i propri schemi motori, che sono anche schemi mentali, e per riconoscere quanto quest'ultimi siano funzionali al proprio benessere, sostengano istanze di sviluppo della creatività o al contrario ostacolino la nostra crescita. Accogliendo questo processo mi sono lasciata trasportare dalle infinite possibilità di sviluppo delle mie lezioni.

Osservare senza giudicare è stato il processo che più di altri ho dovuto integrare per: evolvere il mio insegnamento, imparare ad accompagnare il passaggio dal corporeo al verbale e stimolare l'osservazione di sé riferita ad altri ambiti della propria vita. Osservo con interesse che questo processo ha influenzato anche la mia vita. Oggi riconosco di aver fatto un passo in avanti nell'accogliere gli accadimenti del quotidiano con sempre minore resistenza e maggiore curiosità. Questo mi fa sentire più leggera e a tratti più funambola sul cavo d'acciaio.

Un altro aspetto che ho integrato nelle mie lezioni è quanto sia importante scegliere le parole. Il mio insegnamento è verbale, non mostro movimenti, guido solo con la voce. Le mie parole muovono le persone. Devono avere ritmo e intensità per catturare l'attenzione di chi mi sta di fronte.

Attuo un'osservazione non giudicante quando osservo quanto per ciascun partecipante parole come 'lento', 'minimo', 'leggero', risuonino diversamente. Se in sala ci sono quindici persone, ci saranno quindici interpretazioni differenti del concetto di lentezza e o del significato di 'movimento minimo'. Non sta a me giudicare quale sia il movimento corretto, piuttosto aiutare gli allievi ad essere consapevoli della

loro scelta. Riprenderò il discorso del linguaggio e del meta-verbale nel paragrafo dedicato ai feedback.

Concludo questo argomento riportando alcuni estratti delle condivisioni dei miei compagni dopo una lezione di felden gestalt counseling co-condotta da me e Alessia.

Rosa: *Quando sento che tutte le parti del corpo cooperano, il movimento diventa più leggero e rotolare è divertente. All'inizio della lezione, da sdraiata, avevo meno punti di contatto e sentivo il corpo più pesante, alla fine ero molto più appoggiata, ma avevo una sensazione di maggiore leggerezza nel corpo che mi ha procurato sorpresa.*

Gianni: *All'inizio che le indicazioni di movimento erano precise, sentivo che c'era un ordine e mi sembrava di fare più fatica a muovermi, quando le indicazioni erano di seguire il proprio flusso, percepivo maggiore disordine, ma più facilità nel movimento. Oggi sono stato meglio nel disordine.*

Francesco: *La sensazione più forte è stata quella del divertimento; il piacere di sentire le parti del corpo che cooperavano, cura nell'accompagnare il rotolamento di Alessia.*

Alessia: *mi godo la libertà di fermarmi quando voglio e di immaginare i movimenti.*

I feedback che seguono sono stati raccolti dopo una sessione di feldenkrais durante la formazione residenziale a giugno 2021. In quei giorni abbiamo lavorato sulle pratiche del counseling che riporto in questo capitolo. In particolare le mie proposte erano orientate al tema dell'osservazione non giudicante.

Rosa *Nel primo esercizio non riuscivo a visualizzare le pennellate della colonna vertebrale, ma ci stavo, quando abbiamo incominciato a muovere la colonna grazie alla propulsione dei piedi la percepivo a blocchi e poi un graduale scioglimento. Sono stata con quello che non vedevo. Sono stata con la ricerca del piacere e la curiosità*
Qui Domenico fa notare la differenza tra dire 'sono stata con ciò che non vedevo', che rientra nella sfera dell'osservazione e lascia aperta la porta al cambiamento, e come sarebbe stato se Rosa avesse detto 'sono stata con ciò che non riuscivo a

vedere', frase che contiene un giudizio che chiude la possibilità di esplorazione.

Claudia *Molta libertà all'inizio nel poter scegliere come stare, mi ha permesso di valorizzare la mia decisione, la mia soggettività. Nel movimento della colonna ero in difficoltà per il dolore che mi procurava male alla schiena.*

Ho provato perché era giusto provare.

Immaginare di spingere dai piedi e sollevare la colonna mi ha fatto piacere, anche se non come nel primo esercizio. Mi sono accorta che il respiro è tornato a fluire e ho provato piacere.

Ho lavorato con Titty, ma non sono riuscita a sentire bene la sua colonna, forse perché sono imbranata. Anche se non sono riuscita a sentire la sua colonna ho avuto la sensazione che le facesse piacere il mio contatto. Sentivo che Titty stava con me, ho potuto esprimere il mio bisogno di prendermi cura di lei.

Domenico fa osservare come suoni diverso dire 'ho provato perché volevo provare', frase che valorizza le proprie decisioni, piuttosto che 'ho provato perché era giusto provare', frase che limita alla categoria giusto/sbagliato la scelta dell'agire.

Felicia *Esprime il suo stato ansiogeno per la presenza di troppa gente in sala e nel descrivere come si è sentita durante una delle esercitazioni usa l'espressione 'mi sono irrigidita'.*

Domenico domanda a tutto il gruppo come risuona riformulare la frase dicendo 'ho percepito la mia rigidità' e pone alcune domande aperte: Quando ti irrigidisci da dove arriva la tua rigidità?

Posso irrigidirmi volontariamente come fa fare Stanislavsky ai suoi attori?

Quando è utile irrigidirsi? Cosa succede se mi irrigidisco quando non è necessario e mi faccio male?

Riporto questi esempi a dimostrazione pratica di come e quando le esperienze sul corpo possono essere viste come pretesto per agganciarsi a stati della vita e avere nuove prospettive.

Francesco *Rispetto alle diverse proposte ho provato gusto a sentire la trazione, il collegamento tra il bacino e la testa attraverso la colonna vertebrale.*

Ho notato che quando mi ascolto sono più presente con quello che c'è e meno con i pensieri.

I pensieri che non servono si perdono, rimangono quelli che valgono.

In generale tanto più mi ascolto tanto meno penso.

3.4 Fare la spola

Vorrei partire dalla definizione di spola così come si trova nel vocabolario della lingua italiana.

La spola è *un arnese di legno a forma di tubetto attorno al quale è avvolto il filo da tessere, che nell'operazione di tessitura, con il suo movimento di va e vieni, fa passare il filo della trama tra quelli dell'ordito.*

Fare la spola: *movimento continuo di persona o mezzo di trasporto, andare avanti e indietro continuamente da un luogo a un altro.*

Mio figlio gioca a basket, quando vado a vedere le partite rimango affascinata da come il gioco di squadra sia più efficace ed emozionante ogni volta che i ragazzi sono in grado di fare gioco di spola. Il gioco di spola: *comporta un continuo spostamento dall'attacco alla difesa e viceversa, per collegare il gioco di squadra.* Ancora una volta torno a parlare di movimento.

Il termine spola evoca movimento. Il counselor si muove in continuazione tra azioni, sensazioni, pensieri e nuove azioni. Fare esperienza di 'gioco di spola' aiuta il counselor a guidare il cliente verso una migliore gestione delle proprie problematiche. Il gioco è rapido e la sua efficacia maggiore tanto più teniamo in considerazione alcuni elementi che favoriscono la relazione diretta tra ciò che sentiamo, i pensieri che elaboriamo e le azioni che compiamo: un buon contatto con il corpo, lasciare

fluire il respiro, sgombrare il campo da pregiudizi, riconoscere le resistenze che il feldenkrais definisce *motivazioni incrociate* e la Gestalt *interruzioni di contatto*.

Immaginiamo un campo da basket ingombro di ostacoli: i giocatori sono impegnati a mandare avanti il gioco di squadra, smarcarsi e fare canestro, ma devono anche prestare attenzione a ciò che è sparso nel campo per non inciampare, cadere, farsi male. Quest'attenzione compromette il gioco, li porta a compiere uno sforzo eccessivo che rende l'intento di segnare nell'area avversaria un'impresa faticosa se non addirittura impossibile.

Così funzioniamo noi quando non riusciamo a mettere in relazione le nostre azioni, il riconoscimento di ciò che sentiamo in termini fisici ed emozionali, e i pensieri che formuliamo per generare una nuova azione efficace e diretta che soddisfi i nostri bisogni.

Lasciamo un momento da parte il nostro cliente e consideriamo cosa possiamo fare per aiutare noi stessi a migliorare il gioco di spola tra questi tre piani.

Viviamo con un'immagine di noi stessi che ci siamo creati. C'è un'immagine di movimento, un'immagine sensoriale, un'immagine di emozioni e un'immagine di pensiero. Per nostra fortuna siamo costruiti con questi quattro gruppi, anche se parliamo complessivamente di auto-immagine, immagine del Sé.

Se in uno di questi gruppi riusciamo a riconoscere i punti che non sono espressione di ciò che vogliamo essere, è possibile migliorare l'immagine di uno di questi gruppi, e di conseguenza l'immagine complessiva, attivando delle connessioni che costruiamo attraverso la nostra esperienza personale.

Se consideriamo che da un'area possiamo imparare riguardo alle altre, possiamo incominciare a vedere i punti che non sono espressione di ciò che vogliamo essere come interferenze e queste sono più facilmente riconoscibili nel corpo e nei muscoli.

Spesso compiamo o non compiamo azioni sapendo di volere proprio il contrario. Se impariamo ad ascoltarci riconosciamo il nostro agire compulsivo avvertendo tensioni e resistenze interne; queste tensioni sono nei muscoli del viso, del collo,

dell'addome, delle dita delle mani o dei piedi o quando tratteniamo il respiro.

Quando vogliamo fare qualcosa e lo troviamo difficile, ci sono sempre contrazioni non volute a cui diamo corso, dovute a motivazioni non riconosciute. Siamo costretti a sforzarci fino ad un livello di eccitazione sufficiente per vincere la difficoltà oggettiva, ma anche la resistenza interna. Da qualche parte nel corpo mettiamo in atto una compulsione.

Ad esempio possiamo chiamare 'tesoro' qualcuno per abitudine e tuttavia provare una riluttanza interna che toglie sincerità alla parola. Dove collochiamo questa resistenza? Stringiamo i denti, deglutiamo, percepiamo una morsa nel petto, tratteniamo il respiro, stringiamo le spalle? Quanto siamo consapevoli di questi piccoli movimenti interni?

Nel momento in cui vediamo queste interferenze nell'immagine corporea e le distinguiamo, non occorre fare niente, perché la tendenza naturale delle creature viventi è andare nella direzione di ciò che le aiuta e le rende migliori.

Condivido nel gruppo scuola una situazione di conflitto che si presenta periodicamente nella relazione tra me e mio figlio Matteo di 14 anni. Descrivendo i motivi dei nostri conflitti mi soffermo a raccontare ciò che mi succede quando Matteo, seduto sul divano, guarda i video al cellulare e continua a farlo anche quando gli chiedo di fermarsi per ascoltare quello che ho da dirgli. Questo suo gesto mi procura fastidio e irritazione che manifesto alzando la voce e scagliandomi con rabbia su di lui per afferrargli il telefono. I miei compagni mi aiutano a vedere il dispiacere e la frustrazione che questa situazione mi procura. Sono insoddisfatta, perché vorrei trovare un diverso modo di agire nei suoi confronti.

Domenico mi fa notare l'introietto che si cela dietro al mio racconto: quello della madre che deve essere ascoltata dal figlio sempre ed incondizionatamente. Mi dice che non tengo in considerazione le sue priorità, ciò che lui reputa più interessante in quel momento, ciò che è in figura. Come posso pensare che sia più interessante quello che ho da dirgli rispetto al video che sta guardando?

Mentre Domenico parla riconosco il mio introietto e l'azione reattiva/compulsiva che l'accompagna. Mi accorgo che l'abitudine alla reattività è più radicata e anticipa la scelta di fermarmi, respirare, ascoltarmi e scegliere come intervenire.

A questo punto è utile prendere in considerazione le diverse motivazioni da cui hanno origine le nostre azioni:

- motivazioni consapevoli o intenzionali ci guidano a compiere azioni consapevoli che portiamo a buon fine con facilità;
- motivazioni non riconosciute, frutto delle nostre abitudini, e motivazioni riflesse, determinano azioni che richiedono considerevole sforzo per essere compiute o che non riusciamo a portare a termine.

Soffermiamoci su queste ultime due categorie di azioni. Nel nostro sistema nervoso i movimenti riflessi sono dovuti ad impulsi che possono essere fermati dalla nostra intenzione, anche se alcune azioni riflesse sono più difficili da controllare, come i movimenti dell'ano e dell'iride.

Gli impulsi nervosi che generano atti riflessi hanno distanze nervose notevolmente più brevi e con minor numero di stazioni di connessione. Essi raggiungono i muscoli prima dei movimenti intenzionali. Quando un atto intenzionale contraddice un'azione riflessa, gli impulsi riflessi arrivano prima, così ci capita di sentire che il corpo rifiuta di obbedire e percepiamo una resistenza.

Allo stesso modo succede per gli atti abituali che, con il passare del tempo, sono diventati indipendenti dalla nostra intenzione e, quando sono praticamente automatici, gli impulsi diventando paragonabili, in velocità, ai movimenti riflessi. Così gli impulsi di questi atti abituali automatici, che contraddicono gli atti intenzionali, producono la stessa sensazione di resistenza. L'impressione è di riluttanza dovuta a qualcosa che esisteva prima dell'atto intenzionale.

Non è facile riconosce di essere noi stessi ad attivare un'opposizione. Questo tipo di sensazione, nel nostro agire, deriva dal mettere in atto motivazioni tra loro contraddittorie o 'motivazioni incrociate'.⁴

Prendiamo come esempio cosa accade ad un bambino quando gli diciamo: “mangia che diventi grande e forte”. La motivazione a mangiare non è più rivolta a soddisfare il suo bisogno di nutrimento, ma diventa quella di essere apprezzato e crescere forte. Il bambino si abitua a confondere una tensione con l'altra, perché l'azione non è specifica per la tensione della fame ed egli non riesce mai ad alleviarla completamente. Rimane sempre un po' di tensione, che lo costringe ad un altro scatto d'azione.

Nella Gestalt le resistenze sono denominate *evitamenti* o *interruzioni di contatto* e si possono manifestare in diversi momenti del ciclo del contatto interrompendone il suo sviluppo e compimento.

Quando parliamo di ciclo del contatto, anche chiamato *ciclo di gratificazione dei bisogni* o *ciclo della Gestalt* abbiamo in mente il percorso che porta alla soddisfazione di un bisogno. Ciascun individuo identifica il bisogno del momento e opera delle scelte per soddisfarlo in modo da essere pronto ad accogliere e soddisfare il bisogno successivo.

Il ciclo di soddisfazione di un bisogno, gestalticamente chiamato *processo di consapevolezza* si sviluppa attraverso le seguenti tappe:

- **Insorgenza del bisogno (sensibilizzazione):** quando mettiamo in moto le sensazioni, anche propriocettive, che attivano il corpo di fronte ad uno stimolo proveniente dall'ambiente. Lo stimolo diventa la figura che ci muove.
- **Riconoscimento del bisogno (consapevolezza):** prendo atto delle manifestazioni del bisogno in essere.

⁴Moshe Feldenkrais, *L'Io Potente. Uno studio sulla spontaneità e la compulsione*. Casa Editrice Astrolabio, Roma 2007

- **Energizzazione (eccitazione):** è la fase attiva durante la quale l'organismo si prepara ad affrontare l'ambiente. L'oggetto o lo stimolo vengono messi in figura. Dall'eccitazione del corpo si passa all'azione che porta con sé un'emozione.
- **Contatto pieno, azione:** è il momento in cui ambiente e organismo si incontrano in un'azione presente che mette in relazione emozione, sensazione e movimento.
- **Postcontatto, ritiro, soddisfazione:** è la fase di digestione dell'esperienza in cui si è conclusa una Gestalt e la persona è disponibile per soddisfare un altro bisogno.
- **Equilibrio omeostatico:** si torna al momento che Friedlaender definisce *vuoto fertile dell'indifferenza creativa*.

Quando un elemento disturbante, interno o esterno all'individuo, si manifesta durante il ciclo del contatto, ovvero durante la soddisfazione del bisogno in figura, quest'ultimo viene interrotto. Riconoscere l'interruzione di contatto ci aiuta a gestire il disturbo.

Le interruzioni del ciclo del contatto, riconosciute nella Gestalt, e qui riportate, si riferiscono alla classificazione proposta da Petruska Clarkson:

- **la confluenza:** quando una persona si identifica in un'altra o in una parte della propria quotidianità perdendo la propria identità e singolarità. Condizione di chi non riconosce i confini tra sé e l'altro.
- **l'introiezione:** consiste nell'inghiottire tutte le idee, le abitudini o i principi senza preoccuparsi di trasformarli per farli propri. Le persone che introiettano sono prese da un senso del dovere imperante e fanno fatica a riconoscere i propri bisogni.

- **la proiezione:** si verifica quando la persona attribuisce all'ambiente la responsabilità di ciò che proviene da sé. Proiettarsi nel futuro o proiettarsi nell'altro entrando in contatto sono azioni sane e indispensabili che acquistano accezione negativa quando diventano un meccanismo di difesa abituale e stereotipato indipendente dal comportamento effettivo degli altri.
- **la retroflessione:** consiste nel fare a se stessi ciò che si vorrebbe fare agli altri o fare a se stessi ciò che vorremmo che gli altri facessero a noi.
- **deflessione:** evitare il contatto diretto con la cosa o la persona in oggetto; non aderire alla situazione, parlare di altre cose, agire indipendentemente dall'ambiente esterno.
- **desensibilizzazione:** evitare di fare esperienze di se stessi o dell'ambiente, non riconoscere quando un'esperienza diventa dannosa per noi.
- **egotismo:** compiacersi di un atteggiamento di eccessiva autoreferenzialità parlando di se stessi, delle proprie relazioni con gli altri e con l'ambiente, invece di dare pieno sviluppo al ciclo di consapevolezza in essere.

Nell'esempio iniziale, la frase 'se mangi diventi più forte' può trasformarsi in un introyetto. Questo avviene quando la persona a cui è rivolto l'invito ha 'ingurgitato' questo principio senza averlo fatto proprio, senza averlo interiorizzato secondo la propria esperienza.

Come si combinano le resistenze di cui si parla nella Gestalt con la motivazione incrociata di cui parla Moshe Feldenkrais? Come un lavoro a partire dal corpo può aiutare a riconoscere e agire su un'interruzione del ciclo del contatto?

Di seguito descriverò l'incontro con la signora Ludovica, di cui considero il lavoro fatto con lei come esperienza valida per le ore di tirocinio in counseling. A conclusione del paragrafo proporrò alcune esercitazioni che possono aiutare il cliente a

riconoscere meglio le proprie interruzioni di contatto. Sperimentarle concretamente attraverso il corpo e l'azione, può facilitare il suo processo di consapevolezza e aiutarci a ripulire il campo ingombro da interferenze per rendere il movimento del 'fare la spola' libero e efficace.

3.4.1 Ludovica

Ludovica è la mamma di un ex compagno di classe di mio figlio. Ci siamo viste spesso davanti a scuola e in qualche uscita serale, ma ci conosciamo poco. Mi chiama dicendomi che ha una richiesta bizzarra da farmi, non sa perché ha pensato a me e spera che io la possa aiutare. Mi racconta che tre anni fa si è iscritta ad una scuola serale per geometri, ora è venuto il momento di affrontare la maturità. E' molto preoccupata perché ha poco tempo per preparare l'esame e molte cose di cui occuparsi: il lavoro, la famiglia, un figlio che a sua volta deve dare la maturità scientifica e un papà malato bisognoso di cure. Ha bisogno di aiuto per queste settimane che la separano dall'esame, mi chiede sostegno morale e pratico per organizzare lo studio. Le propongo di incontrarci il giorno successivo per parlarci con calma e decidere come procedere.

Siamo sedute sulla panchina di un giardinetto, avvolte da un piacevole calore in un tardo pomeriggio di metà maggio.

Elena: ciao Ludovica, raccontami e raccontati, parti da dove vuoi per portarmi alla richiesta che mi hai fatto per telefono.

Ludovica: *vorrei descrivere come sono arrivata alla fine di questo percorso di studio alla scuola serale per geometri e poi alla richiesta che ti porto. La prendo un po' alla larga. Da ragazza, terminate le medie inferiori, mi sono iscritta alla scuola per geometri, ma ho lasciato al terzo anno, nonostante il parere contrario di alcuni professori. Non mi sentivo all'altezza della situazione, non ero sostenuta*

dalla famiglia e avendo qualche difficoltà nello studio ho deciso di andare a lavorare. Ho avuto l'occasione di ritornare a studiare dopo il matrimonio, ma non il coraggio di farlo. Ho svolto diversi lavori e sono sempre stata apprezzata per le mie capacità di adattamento, il carattere solare e socievole. Poi è arrivato il concorso statale per un posto al Tribunale di Torino e mi sono dimostrata all'altezza della situazione, ho sorpreso la commissione per la mia abilità di dattilografia e ho passato l'esame. Negli anni ho svolto diverse mansioni tra cui gestire lo sportello di relazioni con il pubblico in cui mi sentivo a mio agio e ricevevo buone relazioni da parte dei miei superiori. I motivi che mi hanno spinto a intraprendere quest'avventura di studi serali e concludere con la maturità sono diversi: il desiderio di chiudere un cerchio, un sospiro; la possibilità di accedere ad un concorso nazionale per cancelleria, per fare un salto di livello e avere una pensione più alta; dimostrare a mio figlio, che ha avuto difficoltà negli studi, che non bisogna mollare.

Mentre Ludovica porta avanti il suo racconto mi metto in ascolto. Facendo la spola sento il suo dispiacere per aver abbandonato la scuola molto presto e non essere stata incoraggiata a proseguire gli studi; orgoglio e soddisfazione per i lavori svolti, i riconoscimenti ricevuti, la posizione ormai consolidata. Mi ritorna l'amaro in bocca per l'occasione mancata dopo il matrimonio. Un sospiro, un po' di rammarico. Percepisco molto presente il senso del dovere sostenuto dall'introietto del 'bisogna sapersi sacrificare per la famiglia'. Osservo il gesticolare mentre mi racconta delle sue avventure lavorative, ogni tanto si commuove ricordando alcuni episodi passati, il suo viso si arrossa e gli occhi si illuminano. Il movimento del suo corpo mi contagia, mi ritrovo a dondolare sulla panchina, ad annuire e sorridere mentre parla. Mi pervade un moto di ammirazione per la sua tenacia e desidero sostenerla nella sfida che si è posta.

Ludovica: *ora che sono giunta al termine di questi tre anni di scuola, e che tra un mese dovrò affrontare la maturità, che per fortuna quest'anno per via del covid sarà solo orale, non mi sento pronta. In questi anni ho cercato di essere presente alle*

lezioni, ho preso appunti e svolto i compiti in classe e le interrogazioni. Nonostante la fatica di seguire le lezioni dopo una lunga giornata lavorativa, me la sono sempre cavata, ma ora ho troppe materie da studiare e per alcune non so proprio da che parte incominciare. Inoltre riconosco di avere difficoltà di memoria e di esposizione, mi mancano le parole e mi sale una timidezza che non mi riconosco. In questo momento sono sfiduciata, mi sembra di non potercela fare. Inoltre sto continuando a lavorare, aiuto mia mamma, perché ho un papà anziano molto malato, mio marito lavora tutto il giorno e Edoardo deve preparare la maturità. Ho anche pensato di non presentarmi all'esame, ma professori, familiari e colleghi mi incoraggiano a non mollare proprio adesso.

In questa seconda parte del racconto percepisco soprattutto fatica, paura, preoccupazione, ansia. La fatica per l'impegno portato avanti in questi anni nonostante il lavoro e la famiglia. Ludovica è sposata e ha due figli di 12 e 19 anni. Le incombenze della casa e la gestione dei figli sono sempre state a suo carico. Anche ora che deve affrontare la maturità continuerà a lavorare e a seguire la famiglia.

La paura è un'emozione che mi è familiare, emerge soprattutto in situazioni come quella che mi presenta Ludovica. La paura di non essere adeguata al contesto da affrontare: paura di fallire, di fare brutta figura, di essere giudicata. Sarà la stessa paura che prova Ludovica? Percepisco una tensione tra il desiderio di arrivare a concludere i tre anni e la paura di non riuscirci.

Mentre prosegue nel racconto osservo che il tono della voce è cambiato, si è fatto più basso, bisbigliato, il suo gesticolare non è più allegro e fantasioso: apre o chiude le mani accompagnando espressioni come 'non ce la farò mai da sola', 'ma figurati se posso ricordare tutta quella roba' etc.

Se divento Ludovica alla paura si affianca l'ansia per il poco tempo a disposizione (un mese per preparare la maturità) e il lavoro, la famiglia, gli impegni quotidiani da portare avanti. Ho paura ma la evito e mi butto in quello che so fare meglio, occuparmi degli altri.

Deflessione e introiezione ingombrano il campo e non le permettono di agire-sentire-pensare in modo lucido e diretto.

Ho seguito Ludovica nelle settimane di preparazione all'esame e ho potuto osservare la sua difficoltà a riconoscere i propri spazi. Ogni giorno diversi 'imprevisti' le toglievano la possibilità di mantenere sgombro lo spazio che si era presa con me per studiare. Nell'introeiezione è il mondo esterno che ci invade. Con Ludovica ho osservato la facilità con cui lasciava da parte ciò che in quel momento chiedeva di essere messo in figura. Il mio apporto è stato sia di ascolto/sostegno dei suoi stati d'animo e delle sue emozioni che di accompagnamento allo studio: l'ho aiutata a memorizzare testi, fare schemi e l'ho accompagnata all'esame in qualità di unico uditore/testimone ammesso in aula.

Le ore che ho trascorso con lei in ascolto e aiutandola a vedere e riconoscere le proprie abilità, sono quelle che ho conteggiato come tirocinio. In questo paragrafo, però, non ne farò menzione.

Mi interessa soffermarmi e descrivere un altro aspetto, quello che è emerso scrivendo di lei. Infatti alcune possibilità di sviluppo della relazione con Ludovica le riconosco solo adesso, ragione per cui considero questo tempo di scrittura come processo di consapevolezza e conoscenza che arricchisce il mio bagaglio teorico-pratico. Ciò che riporterò ora, quindi, è il frutto di uno sviluppo che, ai tempi in cui è avvenuto questo nostro incontro, non era maturo per essere presentato in questa forma.

3.4.2 Esercitazioni di Felden Gestalt Counseling

Se la signora Ludovica dovesse presentarsi oggi, con il suo racconto e la sua richiesta, immaginerei possibili esercitazioni da proporle dopo essermi ascoltata e aver fatto la spola tra il mio/suo sentire-agire-pensare. Alcune esercitazioni proposte sono estrapolate da lezioni di Consapevolezza attraverso il Movimento® del Metodo

Feldenkrais®.

Le riporto in forma sintetica evidenziando che, nella loro interezza, richiederebbero più passaggi graduali.

1–ALTALENA CON IL RESPIRO

Lezione dal Metodo Feldenkrais®: ampliare lo spazio interno, il volume della cassa toracica e addominale, per aumentare la capacità respiratoria e ritrovare calma e rilassatezza.

Per favore siediti comodamente o se preferisci sdraiati a terra. Chiudi gli occhi e porta l'attenzione al respiro. Ascolta il respiro senza fare nulla di più che lasciare muovere il torace e l'addome, come viene in questo momento. Appoggia una mano sul petto e una sull'addome e ascolta il movimento delle mani quando si alzano e abbassano, come un'altalena.

Ora immagina un palloncino proprio al centro del petto: quando inspiri il palloncino si gonfia ed espande il torace creando spazio tra il petto e la schiena, tra lo sterno e la colonna vertebrale. Trattieni per pochi secondi il respiro sentendo il volume della cassa toracica, poi espira lasciando sgonfiare il palloncino. Sposta l'immagine del palloncino nell'addome: inspira e gonfia il palloncino nella pancia. Trattieni per qualche secondo il fiato e senti il palloncino che preme su tutti i lati, poi lascia uscire l'aria e sgonfia il palloncino. Ancora una volta torna e gonfia il palloncino nel petto e, trattenendo l'aria, spingi il palloncino nella pancia. Senti quando il petto si sgonfia e la pancia si gonfia, poi espira. Se vuoi puoi provare a gonfiare il palloncino una volta nella pancia e un'altra nel petto.

Puoi ripetere questi movimenti diverse volte, come un'altalena, con gentilezza e senza sforzo, rispettando i tuoi tempi e il tuo respiro. Goditi gli spazi interni, pieni e vuoti. Senti come stai quando smetti di fare l'esercizio, com'è il tuo respiro e il tuo stato d'animo. Fai tesoro delle sensazioni che emergono, sia quelle fisiche, sia quell' emotive.

2–RAFFORZARE IL PROPRIO CENTRO

Lezione del Metodo Feldenkrais®: cercare la pienezza del bacino per sentire il centro dell'azione e un maggiore radicamento a terra.

Fermati e senti il contatto dei piedi a terra. Osserva l'appoggio delle piante dei piedi: talloni, avampiedi, dita, bordi esterni e interni. Senti su quale parte di ciascun piede scarichi maggiormente il peso del corpo. Cerca le differenze tra un piede e l'altro. Tieni le ginocchia leggermente flesse e porta le anche un po' indietro. Riempi il basso addome spingendolo in avanti e in giù in modo che la curva lombare si inarchi e la pancia venga in avanti e in giù. Fai in modo che le spalle pendano e nel petto e nel torace non ci siano contrazioni. Solleva la testa in modo che il naso punti verso l'alto. Ripeti il movimento completo un po' di volte, lentamente, senza sforzo nella schiena e nel petto.

Metti le mani sotto il basso addome e ruota la massa addominale verso l'alto in modo da poter vedere i mignoli, la curva lombare si appiattisce, la pancia rientra. Ripeti questo movimento più volte in modo lento e gentile e poi riposati. Espira ogni volta che muovi il bacino.

Ruota la massa addominale verso il basso e verso l'alto eliminando le contrazioni del petto, delle spalle e del collo. Alterna il movimento in una direzione e nell'altra espirando quando il bacino va verso il basso o verso l'alto. Dopo aver eseguito un po' di movimenti fermati e torna a sentire l'appoggio delle piante dei piedi a terra. Com'è il contatto con il suolo? Quali sensazioni avverti nella regione addominale? Come senti il bacino? E il respiro?

3–DEFINIRE I PROPRI CONFINI

Esercitazione dal Manuale di Anatomia Esperienziale⁵: definire i propri confini attraverso il contatto con la propria pelle, i muscoli e le ossa.

⁵Andrea Olsen, *Anatomia esperienziale*, Edizioni red!

Con un tocco leggero e delicato appoggia le mani sulla nuca: accarezza i capelli e il viso sentendo la pelle e la sua consistenza (morbida, liscia, rugosa etc). Scendi lungo tutto il corpo, fino ai piedi, mantenendo un contatto delicato per sentire l'epidermide e, dove questo non è possibile, il tessuto che strofina la pelle. Cerca di passare in rassegna tutta la superficie del corpo. Quando hai terminato di accarezzare il tuo corpo senti l'aria attorno a te, quali sensazioni emergono? Quali immagini? Come senti il corpo?

Riparti dalla testa per scendere verso i piedi utilizzando un tocco più energico che ti permetta di contattare i muscoli e di massaggiarti. Soffermati dove hai più bisogno di questo tipo di contatto, dove riesci ad entrare più in profondità. Prenditi il tempo che ti serve per attraversare tutte le parti del corpo. Quando hai terminato di auto-massaggiarti fermati e senti l'aria attorno a te. Quali sensazioni emergono dentro e fuori di te? Quali immagini? Come senti il corpo? Come percepisci l'ambiente che ti circonda?

Con le mani a coppa, partendo dalla testa e scendendo verso i piedi, batti dei colpi rapidi e decisi in modo da far vibrare le ossa. Osserva dove riesci più facilmente a raggiungere l'osso e a farlo risuonare. Quando hai terminato questo percorso fermati e torna alle domande che ti ho posto prima: quali sensazioni emergono dentro e fuori di te? Quali immagini? Come senti il corpo? Come percepisci l'ambiente che ti circonda?

4-PAURA E CORAGGIO

Esercitazione dal libro *Le emozioni che curano*⁶:

Siediti o sdraiati, come preferisci. Mettiti più che puoi comoda. Ascolta il tuo respiro, porta l'attenzione al momento dell'inspirazione e senti come si muovono il tuo torace e il tuo addome, poi senti cosa succede quando espiri. Ora porta il tuo pensiero sulla cosa che ti spaventa di più in questo momento: una sola cosa che è

⁶Erica Francesca Poli, *Le emozioni che curano*, Mondadori, Milano 2019

più forte di tutte le altre. Presta attenzione a quello che ti accade nel corpo, nella muscolatura, nell'energia, nel respiro, mentre questa immagine si appropria di te e si ingrandisce. Ancora una volta prova a sentire cosa sta facendo il tuo respiro. Immagina la situazione nel modo più concreto e dettagliato possibile. Quando sei ben immersa torna ad ascoltare il corpo

C'è un desiderio di azione, un gesto, qualcosa che il corpo vorrebbe fare? Un gesto che avresti voluto fare ma che si è interrotto? Prova a seguire questo gesto, questo moto, quello che avresti voluto fare lì. Se ti aiuta muoviti nello spazio, mima l'azione, parla, urla, fai ciò che ti aiuta ad agire. Quando il gesto si è sviluppato prova a sentire come stai.

Porta attenzione al coraggio che viene dal sentire veramente la paura. Completa la sequenza che c'è ora che sei passata dalla paura al coraggio. Il coraggio è nel nostro corpo, nelle risposte primordiali legate alla sopravvivenza. E' un istinto di vita che la paura rivela quando ci concediamo di sentirla fino in fondo. Sentire la paura ci aiuta a trovare il coraggio di fare ciò che vogliamo.

5-SULL'INTROIEZIONE

Un gesto o un'azione introiettati sono quelli che compiamo in automatico. Fin da bambini ci è stato insegnato che 'non si appoggiano i gomiti sul tavolo', 'bisogna stare con la schiena dritta', 'non si stranutisce rumorosamente' etc. Alcuni di questi dictat ci agiscono e limitano la nostra libertà di scelta.

Per prima cosa prova a fare un elenco di azioni introiettate. Ora scegline una tra quelle individuate e agisci così come sei abituata a fare. Ripeti più volte l'azione o il gesto prestando attenzione a: respiro, tensioni nel corpo, livello di sforzo, pensieri, ricordi, immagini che emergono durante l'azione.

Adesso prova a compiere l'azione in modo opposto, rompendo lo schema fissato, arrivando anche a sperimentare un eccesso di 'rottura' con questo modo di agire. Osa pure e permettiti di essere creativa. Adesso torna a prestare attenzione a:

respiro, tensioni nel corpo, livello di sforzo, pensieri, ricordi, immagini che sono emersi durante l'azione.

Dopo che hai sperimentato una e l'altra possibilità sei libera di scegliere come agire a seconda dei contesti, valutando quando è utile mettere in atto una modalità e quando puoi concederti di agire diversamente.

6-LA SPINTA DAI PIEDI

Lezione dal Metodo Feldenkrais®) per attivare l'impulso all'azione, sentire la spinta propulsoria che attraversa tutto il corpo e lo attiva. *Sdraiati a terra con le gambe piegate e i piedi in appoggio. Immagina che i piedi siano incollati al pavimento. Spingi i piedi in fuori come se li volessi infilare in un paio di pantofole. Ricordati che i piedi non si spostano. Senza spostare i piedi tirali come se li volessi sfilare dalle pantofole. Ripeti più volte questi due movimenti e soffermati a sentire: il movimento del bacino, il movimento di trasmissione dell'impulso lungo la colonna vertebrale e il movimento della testa. Cerca di mantenere un respiro calmo e costante durante l'azione.*

Dopo esserti riposata un po' torna al primo movimento accentuando la spinta in direzione della testa. Senti l'impulso che parte dai piedi e attraversa tutto il corpo, come una vibrazione, un invito ad agire. Modula questo impulso per sentire che tutto il corpo è coinvolto nel movimento. Com'è la qualità di questo impulso? Hai bisogno di spingere con forza o è sufficiente una spinta costante e chiara per sentirti presente con tutta te stessa nell'azione?

Queste sono alcune proposte che potrei mettere in atto integrando alle competenze del counseling le pratiche corporee che sperimento nel mio lavoro quotidiano di insegnante di feldenkrais. Ogni esercitazione può essere vista come un ulteriore allenamento a 'fare la spola' tra movimento, sensazione e pensiero. E' utile richiamare l'attenzione del cliente al proprio sentire per aiutarlo a scegliere quelle azioni

e quei gesti che lui stesso riconosce efficaci e che lo aiutano a sviluppare il proprio potenziale creativo e la propria libertà.

3.5 Feedback

Introduco il paragrafo sul feedback suggerendo un breve ma significativo esperimento di pratica corporea, nella forma presentata da Ruthy Alon (una delle prime trainers formate da Moshe Feldenkrais), nel libro *Guida pratica al metodo feldenkrais*,⁷

Seduti su una sedia, con i piedi scalzi e ben appoggiati a terra, guardate in alto verso il soffitto e osservate fin dove arriva il vostro sguardo quando flettete la testa all'indietro. Prestate attenzione a cosa vi succede mentre effettuate questo movimento, a quando esattamente cominciate a sforzarvi e a ciò che accade alla vostra respirazione. Ora spostate l'attenzione sui piedi. Appiattite bene un piede a terra, con la punta in avanti, poi flettete lentamente le dita del piede verso il basso e, mantenendo le dita e il tallone a terra, fate un arco con la pianta del piede, come per accorciarla. Riportate il piede nella posizione iniziale, appiattendolo sul pavimento, e ripetete l'intera sequenza varie volte, cercando di ridurre sempre più lo sforzo necessario, fino a eseguire il movimento con scioltezza. Ora, mantenendo la pianta del piede a terra, sollevate le dita del piede verso l'alto. Alternate varie volte i due movimenti, flettendo la punta del piede verso l'alto e verso il basso, sempre con il tallone ben appoggiato sul pavimento. Le dita puntano verso il pavimento quando sollevate la pianta del piede e verso il soffitto quando la riappoggiate a terra. Ora riportate il piede nella posizione di partenza e tornate a flettere la testa all'indietro. Dove arriva ora il vostro sguardo? L'operazione vi risulta più facile adesso?"

Cos'è successo? Lavorando con il piede avete esplorato i movimenti che i suoi muscoli eseguono su un piano identico a quello implicato nella flessione della testa

⁷Ruthy Alon, *Guida pratica al metodo feldenkrais*, RED edizioni

all'indietro. Osservando l'ultimo movimento potreste aver sentito maggiore facilità nel portare la testa indietro dopo la flessione delle dita del piede. Se anche voi avete notato questo miglioramento, avete fatto esperienza di come il sistema nervoso funzioni per coreografie organiche mirate a determinati scopi pratici. Queste coreografie, che possiamo chiamare *atti motori*, hanno tra i loro protagonisti i neuroni specchio.

Parliamo di atti motori quando diciamo: “mi chiudo, mi apro, rilascio tutto, mi irrigidisco ect.” Anche se il 'programma' si manifesta prevalentemente in alcune zone, è evidente che i suoi effetti organizzativi si distribuiscono su tutto il sistema, non solo a livello fisico, ma anche emotivo e di pensiero.

Distensione e accorciamento del piede appartengono infatti, come il movimento di flessione della testa in avanti e all'indietro, alla stessa coreografia del sistema nervoso che risponde al comando 'apro-chiudo'. Richiamare questo programma attraverso una zona del corpo, lo attiva anche in tutto il resto dell'organismo in quanto, come abbiamo visto, il sistema nervoso concepisce il corpo come un'unità.

Il Metodo Feldenkrais® fa proprio il principio di unicità aiutando le persone a riscoprire, mediante esperimenti come quello descritto, coreografie di movimenti naturali e perfettamente integrati. L'integrazione avviene tra sentire, agire, pensare, ma sul piano dell'agire è più facile percepire un cambiamento immediato. Aiutando a distribuire il movimento su tutto il corpo e permettendo all'organismo di ricostruire il proprio movimento coerente all'interno di un determinato programma, il Metodo Feldenkrais® riesce a intervenire direttamente sul sistema operativo, quindi su un livello più a monte. Un po' come se in un balletto, invece di tentare di correggere la posizione dei singoli ballerini, convincessimo il coreografo a cambiare la coreografia, ottenendo ovviamente uno spettacolo diverso, con posizioni diverse per ogni singolo danzatore.

Se dovessi dare un primo feedback dopo l'esercitazione iniziale, condividerei il sentimento di sorpresa che mi ha colto per aver provato sollievo portando più

facilmente la testa indietro, dopo aver flesso una parte del corpo molto lontana dalla testa e rispetto alla quale non avrei immaginato una connessione così forte.

I miei trainer mi chiederebbero: “cosa dice di te quest’esperienza? Cosa te ne fai?”. Mi aiuta a valutare la possibilità di cambiare prospettiva quando mi ostino a ripetere uno schema di comportamento che mi procura fatica e disagio.

Questo è un modo di dare un feedback dopo un’esercitazione. Negli anni della formazione ci alleniamo attraverso esperienze pratiche a formulare restituzioni che abbiano un significato per la nostra vita, sostengano la nostra crescita IN consapevolezza.

Dopo aver sperimentato questa pratica, un’evoluzione potrebbe essere quella di proporla ad un cliente che mi porta, ad esempio, una situazione in cui non riesce a vedere via d’uscita. Consapevole che l’esperienza è soggettiva, in relazione al contatto che ciascuno ha con sé stesso e con l’ambiente, sarà la mia capacità di empatizzare e di stare con la sua esperienza che mi ‘aiuterà ad aiutarlo’. La gestione del feedback è un momento molto importante nella relazione tra il counselor e il proprio cliente, passaggio che avviene dopo che si sono attraversate le fasi dell’ascolto, dell’accoglienza, dell’osservazione non giudicante e della spola.

Il counselor raccoglie le fila, insieme al proprio cliente, di quanto detto o agito fino a quel momento. Il feedback non avviene solo al termine della sessione, ma può essere attivato dopo la prima presentazione/narrazione del cliente o in un momento intermedio dell’incontro. Quando il counselor è presente nella relazione con il suo cliente, in ascolto di ciò che si muove nel campo, gli fa da specchio e gli rimanda per prima cosa ciò che ha sentito durante la condivisione. I due, infatti, sono insieme partners ed esploratori in una relazione duale autentica anche se con ruoli differenti. Il counselor è coinvolto attivamente, ma non determina la direzione, è a disposizione del cliente per accompagnarlo nel cammino che quest’ultimo decide in prima persona.

Questo è proprio uno dei punti caratteristici del counseling a indirizzo gestaltico:

il counselor si pone con un atteggiamento di simpatia/empatia che lo aiuta a risvegliare la consapevolezza del cliente nei confronti delle sue modalità di interazione con l'ambiente, con il counselor, con i soggetti della narrazione.

La relazione di simpatia/empatia tra counselor e cliente, che nel nostro percorso di counseling culmina con l'elaborazione di un feedback, è sostenuta e perpetuata anche grazie all'attivazione dei nostri neuroni specchio. Essi, infatti, ci permettono di essere empatici, di rapportarci con l'altro, di comprenderlo, di accogliere le sue differenze e le sue emozioni.⁸

Alla base della capacità di comprendere il comportamento intenzionale altrui, quindi sia chiedendoci come la nostra specie ha evoluto questa capacità, sia chiedendoci come ognuno di noi la sviluppa, partendo da quella fase in cui fluttuiamo beatamente in quell'ambiente a microgravità che è il grembo materno pieno di liquido amniotico, alla base c'è un meccanismo funzionale che Vittorio Gallese, docente di Psicobiologia e Psicologia Fisiologica all'Università degli Studi di Parma e scopritore dei neuroni specchio insieme al collega neuroscienziato Giacomo Rizzolati, definisce di *simulazione incarnata* che è fortemente radicato all'organizzazione del sistema motorio.⁹

Quindi per parlare di inter-soggettività ancora una volta partiamo dal corpo per arrivare al linguaggio e al pensiero. Entrare nei panni dell'altro diventa possibile, perché il nostro cervello, in virtù della presenza di questi neuroni, si sintonizza con quello che ci sta attorno.

Nella vita quotidiana noi quasi mai abbiamo una visione piena e completa di quello che fa l'altro. Quello che non vediamo lo immagina il nostro sistema motorio, lo immaginano appunto i neuroni specchio.

La caratteristica di questi neuroni è proprio quella di controllare il movimento

⁸Giacomo Rizzolati, *Neuroni a specchio e l'empatia*, articolo di Viviana Kasam: it.gariwo.net/editoriali/giacomo-rizzolati-i-neuroni-specchio-e-l-empatia-18939.html

⁹Nel 2019 durante il convegno nazionale dell'Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais, ho ascoltato la conferenza del prof. Vittorio Gallese sui neuroni specchio. E' possibile ascoltare la conferenza integrale al link <https://youtu.be/cA8IXStS7eE>.

di una parte del corpo integrando anche stimoli sensoriali, tattili e acustici rilevanti per l'organizzazione di quello stesso movimento.

Prendiamo in considerazione l'azione di rompere una nocciolina: il neurone risponde alla visione di qualcuno che rompe una nocciolina, ma lo stesso neurone risponde allo stesso modo al rumore, anche se non vediamo l'azione. Non importa chi rompe la nocciolina, non importa qual è il canale sensoriale che media quest'informazione visiva-uditiva, quel contenuto "qualcuno sta rompendo la nocciolina" è mappato dallo stesso neurone. 'Romper' diventa l'atto motorio o la coreografia che mettiamo in atto anche in funzione di questi particolari neuroni.

Quali sono, quindi, le loro funzioni?

- Si attivano quando le azioni sono seguite o osservate;
- si attivano quando le conseguenze dell'azione possono essere solo immaginate;
- si attivano anche quando l'azione può essere solo udita;

Se i neuroni specchio si attivano quando l'azione è osservata o immaginata, questo ci interessa in modo particolare come counselor in quanto osservatori attivi e con un'immaginazione in continuo movimento.

Se un cliente porta un vissuto doloroso e mentre lo racconta piange, quel pianto risuona in noi, lo sentiamo, perché siamo in grado di immedesimarci e incarnare le azioni e le emozioni che il cliente ci descrive. In qualità di osservatori, grazie ai neuroni specchio, siamo in grado di provare lo stesso suo dolore, poiché nel nostro cervello si è attivata la medesima zona celebrale. *Io ti capisco perché sei simile a me, non deduco, ma sento.*

Cosa hanno a che fare i feedback con i neuroni a specchio? Con la mente e il cuore aperti e in virtù della presenza dei neuroni specchio siamo in grado di dare un feedback al nostro cliente, dopo essere stati in rel-azione, cioè esserci mossi nel suo campo, non rimanendo ancorati a quello che pensiamo circa cosa si sarebbe

potuto fare o come noi avremmo agito in quella data circostanza, secondo la nostra esperienza.

Siamo empaticamente con l'altro. Immagino una parte di me che rimane seduta di fronte al cliente, lo osserva e ascolta, mentre l'altra parte si muove nel suo racconto, vive quell'esperienza, solo ogni tanto si ferma e lo osserva. Quando il racconto è terminato e le due parti di me si incontrano e lì che avviene il confronto. Nel feedback mi riferisco a emozioni e sensazioni che ho provato mentre ero con lui in quel momento. E' un viaggio, questo, invisibile e profondo che mette in contatto due sistemi, due sistemi nervosi.

3.5.1 Esperienza di conduzione di un gruppo

L'esperienza pratica che voglio raccontare sulla gestione dei feedback è avvenuta tra febbraio e maggio 2021.

Ho partecipato ad un progetto che ha visto la collaborazione tra l'Associazione Italiana Sindrome Fibromialgica (AISF) e l'Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais (AIIMF). L'incontro tra le due Associazioni ha portato alla creazione di un Protocollo Scientifico per valutare i benefici del Metodo Feldenkrais® sui pazienti fibromialgici. Un gruppo di 26 insegnanti feldenkrais ha studiato un percorso esperienziale, quanto possibile omogeneo, che rispettasse i vincoli del Protocollo e che offrisse ai partecipanti la possibilità di riconciliarsi con il proprio corpo in movimento e con il movimento come manifestazione vitale di sé. Si è trattato di creare un percorso di propriocezione "su misura" per accompagnare i pazienti fibromialgici alla scoperta di nuove risorse e suggerire la fiducia che un rinnovato modo di percepirsi può, nel tempo, cambiare la manifestazione del dolore e far riscoprire attraverso il movimento quei momenti di piacere, ascolto e consapevolezza necessari a recuperare la fiducia nelle proprie risorse.

Il Protocollo prevedeva la compilazione di questionari validati prima dell'ini-

zio degli incontri, al termine e dopo tre mesi dalla fine del corso. Il progetto si è sviluppato in 15 incontri online della durata di un'ora e mezza ciascuno con gruppi composti da un massimo 15 partecipanti. Complessivamente hanno seguito il progetto 150 pazienti fibromialgici.

La fibromialgia o sindrome fibromialgica è caratterizzata da dolore cronico diffuso. Di difficile diagnosi, comporta una convivenza forzata con il dolore e stanchezza associata ad astenia, problemi cognitivi, disturbi del sonno, ansia e/o depressione, che influiscono negativamente sulla qualità della vita delle persone che ne risultano affette.

Insieme ad una collega feldenkrais abbiamo tenuto lezioni online di Consapevolezza attraverso il Movimento® ad un gruppo di 13 persone collegate dalla Provincia di Torino. Come previsto dal Protocollo scientifico, la mia collega Maria Giovanna ha condotto le lezioni feldenkrais per tutta la durata del progetto ed io ho seguito i momenti di condivisione prima e dopo la pratica.

Incontrare queste persone mi ha portato ad immergermi in una dimensione di dolore e fatica. Il dolore fisico colpisce muscoli, legamenti e tendini, un dolore invalidante che nella fase acuta limita azioni quotidiane come avvicinare il bicchiere alla bocca o pettinarsi i capelli; la frustrazione è un sentimento presente e legato alla difficoltà di sentirsi compresi e accettati nei momenti di debolezza, ad esempio in ambito lavorativo; la preoccupazione e l'ansia si manifestano quotidianamente, perché il dolore può essere in parte controllato dai farmaci, ma ad oggi, non esiste cura e possibilità di guarigione.

Mi sono trovata di fronte ad un gruppo eterogeneo di donne e un solo uomo, con esperienze di malattia molto differenti. La piattaforma online e i momenti di condivisione hanno offerto loro uno spazio di confronto, sfogo, all'inizio anche lamento. L'esperienza con il feldenkrais ha richiesto tempo per essere compresa e riconosciuta nei suoi benefici. Di fronte ai loro racconti ho provato imbarazzo, senso di inadeguatezza e impotenza. In un primo tempo non ho voluto vedere

e accettare in me questi stati emotivi, mi sono chiesta come fare a trasformare questa loro condizione di malessere. Ho messo in atto la mia volontà di intervenire per cambiare lo stato dei fatti. Trovandomi nella difficoltà di pronunciare parole di consolazione e non riuscendo a dire qualcosa di adeguato, ho scelto di stare in silenzio e ascoltarli limitandomi a ringraziare per il coraggio delle loro condivisioni.

Riporto alcuni feedback dei primi incontri. Ho scelto quattro persone (i nomi sono fittizi) riproponendo le loro condivisioni a metà e alla fine del ciclo di incontri, per mettere in evidenza i cambiamenti avvenuti.

Carla: *Non sono in forma, non so cosa sia legato alla fibromialgia e cosa no. Molti hanno anche altre patologie. Io ho una scogliosi importante che mi porta ad avere problemi alle lombari e al collo. Inoltre anche il mio nervosismo, la paura di rimanere bloccata e altre componenti personali influiscono sulla salute.*

Franca: *ho difficoltà a sentire il coinvolgimento di altre parti del corpo, mi sento come un burattino con i pezzi che si muovono da soli. Non trovo nessun miglioramento, cambiamento dopo le lezioni. Sento muovere le parti del corpo, ma non riesco a mettere in relazione questo con qualche possibile beneficio.*

Lucia: *Devo spesso pensare al respiro per non trovarmi in apnea. È un problema che si trova sempre nel mio quotidiano, devo sempre pensare a respirare; soffro anche di apnee notturne.*

Grazia: *è la referente del gruppo, motivata e motivante per le compagne di corso. Sostiene il gruppo e le compagne che sono in difficoltà invitandole a superare lo step del dolore e della sfiducia e dando consigli, ad esempio sull'alimentazione. Trovare tempo per me è una modalità confortevole. Nella lezione ho sentito il lato destro, quello che normalmente faccio fatica a percepire, come ovattato, un po' anestetizzato.*

Ascoltando Grazia ho intuito che potevo appoggiarmi ai suoi interventi, ho riconosciuto un punto di forza e fiducia interno al gruppo. Ho accettato di stare in ascolto, accogliere, osservare e fare la spola. Rimarcavo le condivisioni positive con

frasi come ‘questa cosa che dici è molto interessante’ o ‘qualcun altro ha fatto un’esperienza simile?’ o ancora ‘ciò che riporti mi fa venire in mente che nel feldenkrais è molto importante procedere lentamente’. Appuntamento dopo appuntamento abbiamo osservato nella maggior parte dei partecipanti piccoli cambiamenti di umore dopo la pratica.

A metà del ciclo i feedback erano più ricchi e positivi, miravano a individuare i benefici della lezione.

Carla: *sono una persona iperattiva, faccio fatica a concentrarmi e a fare movimenti lenti. Durante la settimana non sento particolari benefici, ma le lezioni mi aiutano molto a rilassarmi. E’ un aspetto che apprezzo molto. Sono curiosa di acquisire consapevolezza.*

Franca: *da diverso tempo ho l’abitudine di fare esercizi di respirazione, legati ad altri percorsi fatti, prima di andare a dormire o in altri momenti della giornata. Tra tutte le lezioni feldenkrais fatte questa è stata quella più nelle mie corde, a cui ero più abituata. Il fatto di farla per un tempo così lungo mi ha portato molto beneficio a livello della cervicale, che era molto contratta prima della lezione e alla fine il dolore è passato.*

Lucia: *dopo la lezione sono piacevolmente riposata. Molto colpita dalla gentilezza del lavoro, del contatto. Vorrei portare questa sensazione nella vita quotidiana. Mi sto rendendo conto dell’importanza di ascoltarmi, per non fare i movimenti in automatico, ma prestando attenzione a ciò che si fa. Nelle prime lezioni avevo molte difficoltà, proprio per l’abitudine a procedere in modo automatico.*

Grazia: *alla domanda: “quando provate piacere nel muovervi?” rispondo che mi aiuta pensare all’allineamento della colonna come se le vertebre fossero dei cubetti sovrapposti. Alla sera è diventata consuetudine portare attenzione alla mandibola, massaggiarla e rilassarla pensando al suono ‘spash’.*

Verso la fine degli incontri molti di loro hanno riconosciuto l’importanza di questo tempo per sé stessi di cura, ascolto, confronto. Sentimenti di fiducia, piacere

e gratitudine aleggiavano al termine di ogni appuntamento. I benefici ottenuti dopo le lezioni riguardavano il corpo, l'umore e i pensieri. Anche persone più resistenti coglievano ciò che era utile per loro in quel momento. Per quanto mi riguarda, è diventato più facile stare con i feedback e corrispondervi positivamente. Ho trovato il giusto spazio per introdurre alcuni temi importanti per il feldenkrais. In realtà non ho fatto altro che aspettare che fossero portati in luce.

Queste sono le condivisioni nelle ultime lezioni che, come si può osservare, sono articolate e precise.

Carla: *mi scuso per il ritardo. Sono sorpresa, perché nonostante mi sia inserita a lezione iniziata, sono riuscita a entrare nel lavoro e coordinare i movimenti delle gambe. Staccare dal lavoro, dalle preoccupazioni e arrivare con l'affanno e l'ansia del ritardo non mi aiutano ad entrare subito nella lezione. Nonostante questo sono riuscita abbastanza a seguire le indicazioni. Ad un certo punto mi sono dovuta alzare per prendere una medicina e l'ho fatto con uno scatto brusco che mi ha procurato dolore acuto al coccige. Il feldenkrais mi sta aiutando a prestare attenzione a questi passaggi.*

Franca: *non è cambiato tantissimo tra prima e dopo lezione per distribuzione del peso sui piedi. Un po' fastidioso allungare le gambe sul lato interno, mentre il lato esterno era il binario naturale per il movimento delle gambe. Non ho mosso la testa, ma ho lavorato con gli occhi. Questo suggerimento è stato molto positivo, per me, così ho evitato di muovere il collo rischiando di farmi male.*

Lucia: *Molto importante sentirmi accettata e non giudicata, mi permette di fare cose che non pensavo di poter fare. Sento la schiena libera, le parti del corpo che non vorrei avere perché fanno solo male, in questo momento mi stanno appartenendo, le sto usando nel modo che mi è indicato. Questa è una soddisfazione, perché riesco a fare le cose che mi chiedete di fare. Sono contenta.*

Esprimo ansia e preoccupazione per alcuni eventi familiari che mi stanno turbando. Ho provato durante la settimana a ricreare l'ambiente familiare e accogliente

che sperimento durante gli incontri, il senso di protezione e appartenenza che provo quando sono qui. Mi sono messa in ascolto del respiro e ho provato a fare piccoli movimenti. Distogliermi dall'angoscia e concentrarmi su me stessa mi aiuta a trovare presenza e benessere. Ha sentito di ricevere un aiuto diretto da parte di tutto il gruppo, mi sono sentita meno sola, una bella sensazione consolatrice e ristoratrice.

Grazia: *non è diminuito il dolore, ma la fatica. Ho più resistenza nelle attività: es. fare le scale, tenere in mano la spazzola. Meno stanchezza, più resistenza. Quando vado veloce lo riconosco e rallento. Il sonno è migliorato.*

Vorrei chiudere questo paragrafo, che è anche conclusione della tesi, riportando una citazione, una delle prime frasi che ho salvato tra i documenti e che solo adesso trova una giusta collocazione.

Accade a ciascuno di noi, prima o poi, di imbattersi nell'istante vertiginoso in cui una persona irrompe nella nostra quotidianità e ne muta l'assetto.

C'è sempre qualcuno a cui ci avviciniamo, che ci tocca, ci illumina, ci piega e ci risolve.

Che definisce e segna il nostro destino.

Che dà forma a quel che siamo.

Federico Pace¹⁰

¹⁰Federico Pace, *Scintille. Storie di incontri che decidono i nostri destini*, Einaudi, Torino 2019

Conclusioni

Camminando ho incontrato i miei pensieri migliori.

Kierkegaard

Scrivere questa tesi è stato come percorrere per la prima volta un sentiero in montagna, quando si procede lentamente, senza pensare alla meta, un passo davanti all'altro per non disperdere le forze, aspettando di vedere cosa c'è dietro la curva, l'uscita dal bosco, approdare ad una prospettiva più aerea dove posare lo sguardo, cogliere un particolare, imprimerlo nella mente.

Ricordo una pratica di counseling condotta dal trainer Angelo Schifano in cui ci è stato chiesto di percorrere un breve tragitto in montagna: camminare sul sentiero tenendo la bocca chiusa, inspirando ed espirando solo dal naso, adattando il passo al respiro senza interrompere l'andatura, variandola a seconda dello stato e del bisogno del corpo. Camminare e respirare.

Accordare il passo alla necessità di ossigeno è un atto di umiltà, di accettazione dei propri limiti. Riconoscere quando si ha bisogno di rallentare è prendersi cura di sé e del proprio corpo. Rallentare aiuta ad osservarsi e osservare meglio ciò che ci circonda.

Ho scelto la metafora del cammino per raccontare cosa è stato per me scrivere questa tesi. Ho intrapreso un cammino di conoscenza e consapevolezza, iniziato con la ricerca dei testi, la stesura degli appunti e la scelta delle esperienze da condividere. Raccontando alcune esperienze di tirocinio ho scritto di emozioni che non avevo riconosciuto. La parola *emotion*, contiene il suffisso (?)*motion*, azione. Riconoscen-

do queste nuove emozioni ho messo in atto forme di azione che nei mesi successivi alla stesura del testo hanno migliorato la relazione con alcuni dei soggetti citati: la signora Adriana e mio figlio Matteo. Per quanto riguarda la signora Elodia, parlare del suo caso e del 'fare la spola' mi ha portato a raccogliere in un quaderno, che tutt'ora aggiorno, pratiche di lavoro sul corpo e sul movimento da proporre durante le sedute e in particolar quando emergono delle resistenze.

Scrivendo mi sono confrontata con la mia mancanza di disciplina e ho visto i trucchi che metto in atto quando non voglio affrontare una questione. Sono emerse la mia caparbità e pignoleria. Ho sperimentato un modo di scrivere che all'inizio è flusso di pensieri disordinati e senza forma e solo in secondo momento diventa ricerca e scelta di parole curate che esprimono i miei sentimenti e i pensieri. Ho verificato quanto la pratica del feldenkrais sia ben integrata nel mio vissuto ed io sia in grado di parlarne con chiarezza. Di quanto il corpo e il movimento siano al centro della mia ricerca, un punto di partenza imprescindibile per conoscere me stessa e incontrare gli altri. Parlare del counseling è stato più difficile. Ho preso atto che mi muovo in maniera incerta e superficiale. Spesso sono dovuta ricorrere ai testi di autori competenti.

Scrivendo è nato il desiderio di una ri-partenza che mi faccia maturare come counselor nella relazione con i gruppi e nelle sedute individuali, in modo particolare con gli adolescenti. Considero questa conclusione il punto di partenza per un inizio con nuove salite e altre cadute.

E come dice Laure Anderson:

You're walking.

And you don't always realize it, but you are always falling.

With each step you fall forwards lightly.

And then catch yourself from falling.

Over and over, you're falling.

And then catching yourself from falling.

And this I show you can be walking and falling at the same time.

Mentre mi accingo a scrivere queste conclusioni sono immersa nel silenzio della casa dei miei genitori dove mi trovo da qualche settimana. Da qualche giorno è mancato mio papà. Il suo cuore si è fermato dopo aver contratto il Covid19. Negli ultimi anni, a seguito di un'incidente, si è dedicato con costanza ad un'unica attività: camminare tutti i giorni. La pratica quotidiana della passeggiata gli ha permesso di essere autonomo ai nostri occhi e di mantenere attivo il cervello e il cuore. Ho sempre ammirato la sua determinazione e testardaggine nel non voler usare il bastone nonostante importanti problemi di equilibrio. Credo che si sia lasciato andare nel momento in cui ha capito che non sarebbe più tornato a mettere un piede davanti all'altro per sfidare la paura di cadere.

E così anche queste conclusioni non sarebbero state tali se, proprio al termine della stesura di questa tesi, non avessi vissuto l'esperienza di un corpo che si ferma per sempre.

Tirocinio

LAVORO CON I GRUPPI

Pratiche di feldenkrais gestalt counseling, presso la Scuola IN Counseling Lo Specchio Magico, Torino.

Conduzione di lezioni di Consapevolezza attraverso il Movimento[®] del Metodo Feldenkrais[®] e co-conduzione dei feedback con allievi della scuola ed esterni.

Anni 2018-2019

60 ore

Pratiche di feldenkrais gestalt counseling, presso la Scuola IN Counseling Lo Specchio Magico durante i weekend di formazione presso la scuola Lo Specchio Magico.

Anni 2018-2019-2021

20 ore

Lezioni di Consapevolezza attraverso il Movimento[®] con il Metodo Feldenkrais[®] e gestione dei feedback rivolte a persone affette da fibromialgia.

Febbraio-maggio 2021

45 ore

LAVORO INDIVIDUALE

Tirocinio di feldenkrais gestalt counseling individuale con la signora Adriana Sera-

fino: 120 ore

Tirocinio di counseling individuale con la sig.ra Elodia Quadrana: 20 ore

STESURA DELLA TESI Anno 2021

300 ore

Nel mio percorso di formazione in counseling ho realizzato 565 ore di tirocinio distribuite tra il lavoro con i gruppi, quello individuale e la scrittura della tesi.

Bibliografia

- [1] Fritz Perls. *L'approccio della Gestalt*. Casa Editrice Astrolabio, Roma 1977.
- [2] S.Singer. *La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo*. Edizioni Mediterranee, Roma 1990.
- [3] Domenico Nigro. *L'ABC delle competenze relazionali*. Pendragon Fortepiano, Bologna 2012.
- [4] K.Geldard e David Geldard. *Il Counseling agli adolescenti. Strategie e abilità*. Erickson, Gardolo (TN) 2009.
- [5] Erica Francesca Poli *Le emozioni che curano*. Mondadori, Milano 2019
- [6] Maurice Merlau-Ponty. *Fenomenologia della percezione*. Bompiani, 2003
- [7] , Martin Buber *I and Thou*. Martino Publisching, 2010.
- [8] Moshe Feldenkrais. *L'Io potente*. Astrolabio, Roma 2007.
- [9] Moshe Feldenkrais. *La saggezza del corpo*. Astrolabio, Roma 2011.
- [10] Ruty Alon. *Guida pratica al metodo feldenkrais*. RED Edizioni 1992.
- [11] Tina Broccoli. *Scopri e vivi la tua sessualità con il Metodo Feldenkrais*. Macro Edizioni, 2007.
- [12] Jader Tolja e Francesca Speciani. *Pensare col corpo*. Tea, Milano 2015.

Bibliografia

- [13] Umberto Galimberti. *Il corpo: antropologia, psicoanalisi, fenomenologia*. Milano, Feltrinelli, 1983.
- [14] Andrea Olsen. *Anatomia Esperienziale*. Edizioni RED.
- [15] Alfred Tomatis. *L'orecchio e il linguaggio*. Ibis, Como-Pavia 1995.
- [16] J.Hillman. *Il codice dell'anima*. Adelphi, Milano 1997.
- [17] Jon Kabat-Zin. *Dovunque tu vada, ci sei già. In cammino verso la consapevolezza*. Corbaccio, 1997 .
- [18] Philippe Petit. *Trattato di Funambolismo*. Ponte alle Grazie, Milano 1999.
- [19] Philippe Petit. *Toccare le nuvole*. Tea, Milano 2003.
- [20] Clarissa Pinkola Estés. *Donne che corrono coi lupi*. Saggi Frassinelli, 1993.
- [21] , Federico Pace *Scintille. Storie di incontri che decidono i nostri destini*, Einaudi, Torino 2019.
- [22] <https://youtu.be/cA8IXStS7eE>.
- [23] dizionari.repubblica.it
- [24] Giacomo Rizzolati. *Neuroni a specchio e l'empatia* articolo di Viviana Kasam su: it.gariwo.net/editoriali/giacomo-rizzolati-i-neuroni-specchio-e-l-empatia-18939.html
- [25] Domenico Nigro. *Manuale per la Formazione in Counseling* su: <https://www.pragmacounseling.it/materiale-didattico/ladolescenza/1>

Ringraziamenti

Ai miei figli Matteo e Margherita che con le loro provocazioni mi mettono in discussione ; a mio marito Carlo per la sua perenne curiosità nei confronti della vita; a mia mamma che da sempre è orgogliosa del mio percorso; a mio papà che non aveva capito che cosa stessi facendo, ma ne ha beneficiato; a Elisa, mia sorella, che difende le sue emozioni; a Domenico che mi ha fatto scoprire la bellezza di cambiare punto di vista; a Paolo, Edoardo, Angelo e Luisella da cui osservo e imparo; a Giulia che mi ha aperto una finestra sulla scrittura; ai miei compagni di scuola dai quali ho imparato a parlare con il cuore; a Marco, mio amico psicoterapeuta, per avermi sconsigliato di intraprendere questo percorso; agli amici che mi chiedono "allora hai finito?"

