INCOUNSELING | Scuola di Formazione
LO SPECCHIO MAGICO - TORINO

Corso di Formazione Triennale

per il conseguimento del

Diploma di Counselor

**Grazie counseling.**

**La storia di Francesco.**

**Auto counseling. Emozioni sotto i guantoni.**

Relatore: Nigro Domenico

Candidato: Francesco Lista

Anno 2022

# INDICE

Introduzione 4

## La storia di Francesco 4

Crisi dell'esistenza 8

Autorappresentazione 11

La scuola… 13

La mia vita con la scuola 14

*Mi sono sempre chiesto cosa fosse giusto e cosa fosse sbagliato, e ho sempre agito di conseguenza* 15

Domenica 21/05/2017 15

*Sono riuscita a stare con la mia difficoltà nel vedere l'altro in difficoltà, senza dover per forza agire* 16

*Io competo* 18

*Ho vissuto APPIENO* 19

*Il principale nemico della creatività è il buon senso (Pablo Picasso)* 20

*Non accetto di non sentire* 20

*Il Metodo Feldenkrais (novembre 2017)* 21

*Parliamo di spiriti* 23

Il mio rapporto col femminile 25

Sessualità! 27

*Lo spaccone* 28

*Domenica post weekend (scambio doni).* 29

*Mi sto spegnendo* 30

La famiglia 32

Autorappresentazione oggi 33

Auto counseling. Emozioni sotto i guantoni. 35

Primo incontro 38

Secondo incontro 40

Terzo incontro 41

Mantra da ring 42

Io sono io, tu sei tu 43

Esordio pugilato contatto pieno 44

Il contenitore 46

L'allenamento 48

Nove minuti 49

Diciotto minuti 51

Tirocinio 54

Competizione 54

Il cambiamento 59

Keep On Movin 61

Counseling Andrea 69

Counseling Mattia 70

Monte ore tirocinio 74

Bibliografia 75

## Introduzione

Seduto alla mia postazione di scrittura, con una bella lampada e un sacco di libri, penne e fogli intorno a me, in alcuni momenti di stesura, immerso nel flusso di intuizioni e idee creative, ho avuto la sensazione di essere uno scrittore. Pensarmi uno scrittore a volte mi sblocca, quando mi identifico con questo ruolo, quello che ho da dire acquista un peso diverso, mi sento più libero di essere poetico, ironico, triste. Mi scrollo dal giudizio e mi godo il viaggio. Dopo un incontro con Domenico, alcune delle sue parole hanno continuato a risuonare in me, generando curiosità ed eccitazione.

“Pensa alla tua tesi come a un libro, perché la tua tesi è il tuo libro”

Ho iniziato a chiedermi: “Se la mia tesi fosse un libro come sarebbe? Un romanzo? Un giallo? Un saggio?”

L’idea di romanzarmi mi anima e mi spinge a scrivere. Quello che state per leggere è la mia storia, che ho creativamente ricostruito come se fosse un romanzo, con l’intenzione di rendervi chiaro chi è Francesco Lista e come questo percorso ha contribuito alla sua crescita.

## La storia di Francesco…

Francesco, è un ragazzo calabrese. Il tipico bravo ragazzo, quello che vedi per strada e pensi, “che bravo ragazzo”. Vive in un paesino in cui, nonostante l’avvento del XXI secolo, fatto di innovazioni tecnologiche e realtà virtuali, si conserva una realtà vera, fatta di contatto fisico.

Nella quotidianità ci si tocca e si tocca con le mani la terra, la strada, il pallone di carta, gomma o cuoio che sia, quel pallone che ormai viene visto attraverso gli schermi e non più preso a calci per strada.

Francesco è un adolescente il cui chiodo fisso è aspettare la campanella dell’ultima ora di scuola per poi correre a casa, lanciare letteralmente il suo zaino e ritornare a scuola.

“Tanta voglia di studiare?”

Certo amava studiare! Studiare sempre il modo migliore per vincere tutte le partitelle di calcio, ospitate dal famoso “campetto della scuola”. Un campo sicuramente non regolamentare, non so descriverne la forma, provate a immaginare una sorta di pentagono in cemento, gonfiato da un lato e schiacciato dall’altro. Confinato da muri da una parte e rete dall’altra, confini che mettono a dura prova ogni errore. Ogni tiro sbilenco produce una spedizione di recupero della palla, evidenziando le peculiarità di agilità, di forza e anche di pigrizia di ognuno dei ragazzi presenti.

Il campetto delle scuole, un luogo che ha accolto molte generazioni del paesino compresa quella del nostro Francesco che di questo luogo conserva mille ricordi di gioco, amicizia e marachelle.

Tutti i suoi pomeriggi, mai senza il permesso della mamma pronta a richiedere il pass (fare i compiti) per uscire di casa, Francesco ha appuntamento al campetto, con la certezza che ci sarebbero stati anche gli altri. Non indossa un contapassi ma sicuramente percorre distanze notevoli, sul campo da calcio, in biciletta o giocando a nascondino.

Intanto continua a crescere e i suoi interessi finora confinati al calcio, alla bicicletta, allo stare con gli amici e ai compiti (interesse obbligato per ottenere il pass), si ampliano.

Oh, le ragazze! Come gli piace corteggiarle, sedurle, ricevere attenzioni e sentirsi desiderato. Tutto questo lui non lo sa, lo fa perché gli piace, ne trae soddisfazione e divertimento.

Da qui in poi (11 anni circa) questa passione la porterà sempre con sé, la passione del seduttore stratega.

Ricordandovi che Francesco vive in un paesino di circa mille abitanti capirete che la quantità di donzelle da sedurre era limitata, per questo motivo il periodo dell'anno che preferisce è l'estate, che regala la presenza di nuove ragazze e delle opportunità per Francesco e i suoi amici, che immediatamente iniziano a chiedersi e a chiedere chi sono, quanti anni hanno e altre informazioni.

L'estate ha sempre un sapore particolare, certamente corteggiamento e seduzione sono molto interessanti, ma non solo. Ore e ore ad ascoltare persone nuove, con nuove visioni del mondo e nuove abitudini lo entusiasmano e lo portano a sognare, immaginarsi in un altro posto a fare una vita diversa da quella che conosce.

Estate dopo estate, il sogno di una vita diversa prende sempre più forma nella testa di Francesco; l'amarezza per la fine dei giochi estivi, notevolmente piacevoli, e il ritorno alla normalità, vissuta come piatta e poco entusiasmante, continuano a concimare quel sogno di una vita diversa.

Con questo sogno Francesco continua ad andare a scuola e, ormai sedicenne, inizia a provare insofferenza rispetto alla sua dipendenza economica dai genitori, che amorevolmente rispondono di no ad alcune sue richieste.

Questa insofferenza lo porta a ingegnarsi e così passa i suoi pomeriggi con Guerino, coetaneo, figlio di un carrozziere del paese che porta avanti il mestiere del padre e che occasionalmente necessita un piccolo aiuto.

I pomeriggi in carrozzeria sono un buon deterrente alla noia e gli permettono di guadagnare qualcosa per essere indipendente, e senza rendersene conto Francesco ha anche trovato un amico con cui confrontarsi e divertirsi.

Passa un altro anno, arriva un'altra estate. Siamo ad agosto e come di consueto Cerenzia, questo paesino in provincia di Crotone, inizia a ravvivarsi. Una sera, Francesco mentre chiacchiera con degli amici nel “corso” (la strada principale del paese in cui si riuniscono e passeggiano tutti i giovani), vede un pantalone bianco e dei capelli biondi che non passano inosservati al suo radar.

Il seduttore stratega si mette subito a lavoro, “Chi è?” “Di dov’è?” Etc. E poi succede una cosa strana, quella stessa sera gli dicono che lei, la ragazza bionda coi pantaloni bianchi, ha chiesto di lui, vuole conoscerlo.

Ci sono molti ragazzi quella sera, ma lei chiede di Francesco Lista e questa cosa lo fa volare. Francesco si sente “Il Prescelto” dalla ragazza più interessante della serata e questa notizia gli provoca fermento in ogni centimetro del corpo; perciò, da abile seduttore prende tempo per farsi desiderare e per ritrovare il suo centro prima dell’incontro. Poco dopo, vestito di sicurezza degna di un dongiovanni la incontra, lei è bellissima e lui pure. La studia, la ascolta, la osserva ma non si accorge che il suo cuore batte forte, non si accorge che si è innamorato. Dopo una relazione a distanza di circa due anni si trasferirà a Torino inseguendo l’amore e quel sogno di una vita diversa.

Francesco, definito da sua madre “focariallu sutta a cinnara” (piccolo fuoco sotto la cenere), trasferendosi a Torino ha la sensazione di essere una fiammella che ha la voglia e la possibilità di accendersi, bruciare e ardere, con accanto Anna, il suo primo grande amore e con l’aiuto della sua famiglia che lo accoglie amorevolmente.

Ma la sua storia d’amore si evolve in qualcosa che Francesco percepisce come un freno alla sua fiamma interiore, si sente soffocare. Ed è così che la sua prima storia d’amore diventa la sua crisi dell’esistenza. Per merito di questa importante esperienza fatta di batticuore, desiderio, ardore ed eccitazione, ma anche di tristezza, sofferenza, inadeguatezza e senso di colpa, Francesco, il ventenne che ha coronato il suo sogno di indipendenza economica e vive in una casa tutta sua, sente la necessità di trovare un modo per vivere meglio; il tempo e il suo bisogno di armonia con sé stesso e con gli altri lo portano qui, alla scuola “Lo Specchio Magico”, dove ha la possibilità di imparare a scoprirsi e fare esperienza di quelle parti di sé che ancora non conosce.

Francesco approda a scuola nel maggio 2017, in un momento in cui il direttore e fondatore Domenico Nigro raccoglie alcuni elementi della sua esperienza decennale da counselor e sperimenta il "metodo autobiografico" (da cui trarrà un libro: "L'esistenza e le sue crisi, storie di vita e di counseling").

Di questo metodo autobiografico, centrali sono i concetti di "crisi dell'esistenza" (per questo ne ho già parlato) e di "auto rappresentazione". Più avanti li esporrò, relativamente a me stesso; ma ora torniamo alla storia di Francesco.

Provate a immaginare quel ragazzo, che con timidezza e curiosità entra in un nuovo ambiente (la scuola "Lo Specchio Magico") e immediatamente si ritrova ad autorappresentarsi e a parlare della sua crisi dell'esistenza. Non è obbligato a farlo, è molto imbarazzato e scettico, ma si butta. La sua voglia di nuovo e di sperimentare gli iniettano quel coraggio necessario per superare l'imbarazzo e la paura del giudizio.

Il testo che segue è tratto dal suo diario di bordo.

## Crisi dell'esistenza

*Descrivo il particolare quadro problematico di personale crisi dell'esistenza, su cui voglio lavorare (meglio se il più importante), cui non riesco a far fronte o nei cui confronti vivo particolare difficoltà. "Cosa mi sta capitando o mi è capitato che non mi piace? Cosa vorrei cambiare? Cosa sta cambiando nella mia vita che non riesco a gestire con soddisfazione? Cosa mi sta facendo soffrire?"*

*Ho 16 anni e mezzo, e durante il periodo estivo conosco una ragazza che si chiama Anna. È lei a cercarmi e io ne rimango fulminato, a tal punto da lasciare la mia fidanzatina per stare con lei. In realtà, le propongo di vederci di nascosto, per poter mantenere anche l'altra relazione, ma lei non accetta e io non ci penso due volte a chiudere con l'altra ragazza. Lei è innamoratissima e io pure, però lei è qui in vacanza, perciò, non mi faccio troppe illusioni. Passiamo insieme circa dieci giorni, lei torna poi a casa a Moncalieri. (L'ho conosciuta a Cerenzia, che è il mio paese di origine in cui lei è*

*venuta in vacanza). Dopo un mese circa in cui non passa giorno che non ci sentiamo, lei ritorna per poter festeggiare il suo compleanno con me. Io rimango scioccato dalla cosa, in positivo ovviamente. Qualche mese dopo è Natale e sono io ad andare da lei; i suoi mi ospitano per una settimana e io mi trovo benissimo anche con loro. Io sono pazzo di lei, faccio tutto quello che posso per essere perfetto ai suoi occhi. Dopo quasi sette mesi però, lei mi dice che è confusa, pensa ancora al suo ex ragazzo e per questo motivo non vuole più stare con me. Io sono a pezzi, non voglio crederci, non prendo in considerazione la possibilità di stare senza di lei e piango, piango e piango, la imploro di tornare con me, ma tutto questo non cambia la situazione. Dopo qualche giorno, smetto di insistere e lascio perdere, ma non smetto di postare su Facebook post per lei, canzoni, immagini e frasi, nella speranza che leggendoli torni con me. E così è, perché qualche mese dopo è di nuovo estate, e un giorno mentre lavoro, la vedo lì. Viene a parlarmi e mi dice che vuole tornare con me. Io sono felicissimo. Passiamo insieme qualche giorno d'estate e poi ci rivediamo a settembre, in occasione dei suoi 18anni e anche a novembre in occasione dei miei. Intanto, inizio a dirle le prime bugie, perché lei è troppo gelosa e poco ragionevole, perciò ometto sempre di più i dettagli delle mie giornate; nulla di trasgressivo, ma entro nel meccanismo "se le racconto sta cosa mi rompe le palle, perciò, non gliela dico". La storia a distanza continua, ma non sono sereno, ci sto stretto. In questo tempo creo un ottimo rapporto con sua madre perché mi trovo bene a parlare con lei. Spesso penso di lasciarla, ma non ci riesco e non ci provo nemmeno, perché io sono un "bravo ragazzo" e quindi non posso abbandonare la ragazza che amo, perché se lo faccio, lei scivola nel baratro a causa dei suoi problemi di bulimia, depressione etc... Quindi la storia va avanti per circa due anni a distanza, con estati, natali e occasioni festive che sfruttiamo per vederci. Arriva la maturità, e io, che da sempre sento un forte bisogno di indipendenza, decido di trasferirmi da lei per cercare lavoro. Mi trasferisco, i suoi genitori mi accolgono come un figlio a tal punto da trovare in sua mamma quella parte calorosa, affettuosa e premurosa che nella mia famiglia m'è mancata. Continuo ad avere grosse difficoltà a stare con lei, ma, dal momento che io non ho grossi problemi, devo aiutarla, "devo salvarla". Dopo due mesi, trovo lavoro e dopo cinque prendo una casa e vado a vivere da solo, che spettacolo! Da tempo pregustavo il momento. La casa che prendo, tramite amici dei genitori di Anna, è molto lontana da casa sua e questa cosa mi piace, guai però a dirlo. A questo punto io continuo a fare su e giù da casa mia a casa sua, ma piano piano inizio a staccarmi. Inizio ad avere una vita solo mia, cosa che fino a questo momento non ho potuto avere per questioni di spazi fisici, ma anche per l'invadenza di Anna. Dopo due anni, non ce la faccio più e decido di lasciarla.*

*Una tragedia, lei non vuole, mi dice che si suicida o che mi ammazza perché se lei non può avermi, nessun'altra mi avrà. La cosa va avanti per circa un mese, lettere a casa, sul parabrezza della macchina, telefonate etc. io intanto conosco un'altra ragazza di nome Simona e inizio a sentirla, la cosa mi dà forza per resistere all'insistenza di Anna. Glielo dico anche, per far sì che mi lasci stare e a quel punto non mi scrive più. Il problema è che questa ragazza è la figlia del padrone di casa; la cosa crea quindi un incidente diplomatico tra le famiglie, che si conoscono. Ad ogni modo dopo una fase iniziale in cui i sensi di colpa rischiano di uccidermi, me ne infischio e scelgo quello che mi fa star bene in quel momento. Resto insieme a questa ragazza per quasi un anno e ci sto benissimo. Finisce perché lei si arruola nell'esercito e non vedendoci la cosa non funziona più. Sono io a chiudere, non perché lo voglio, ma perché mi accorgo che lei è stanca della situazione ma non ha le "palle per farlo". Da quel momento per sei/sette mesi ho solo incontri occasionali. Fino a che una sera, al Monte dei Cappuccini (dove sto seguendo un percorso spirituale) rincontro Anna. Vado nel pallone, mi faccio mille seghe mentali sul perché l'ho rincontrata, ma non le scrivo. Lo fa lei dopo qualche giorno, perché ha scoperto che sono di nuovo single. Mi propone di vederci, io sono restio ma mi lascio convincere facilmente. Ci vediamo, l'attrazione è forte e finiamo insieme. Lei vuole tornare con me, mi dice che non ha intenzione di soffocarmi perciò vuole solo la possibilità di farmi vedere che è cambiata. Io accetto con diffidenza, intanto sono io a gestire come, quanto e quando vederci e le cose sembrano andare bene, sembra cambiata. Preso dell'entusiasmo mi rimetto con lei e le chiedo anche di venire a vivere con me. La convivenza però non va bene, perché in quel momento ho un ospite (mio fratello) e tra loro non c'è feeling; perciò, lei prova a convincermi a mandare via mio fratello, ma non riuscendoci, decide di andar via lei, fino a che lui non sarà andato via. Appena mio fratello va via lei torna; intanto una sera in un locale, un numerologo offre una consulenza gratuita. Ci è piaciuto quello che ha detto su di noi, perciò, decidiamo di fare un percorso di coppia con lui. È da tempo che parliamo del fatto che lei ha bisogno di aiuto e io sono disponibile a lavorare su di me, se questo può servire alla coppia. Continuiamo a convivere, la situazione è difficile perché io mi sento soffocato e lei mi dice che non si sente amata, l'unica novità è il percorso che abbiamo iniziato. Per me è la svolta, mi accorgo di esistere, di avere il diritto di essere felice, riconoscere e esprimere le mie emozioni. Tutte cose nuove che mi stimolano tantissimo, infatti inizio anche a leggere. Tutto questo però destabilizza ulteriormente la coppia, perché io non ingoio più nulla, lei sostiene che la persona che ci segue mi stia facendo il lavaggio del cervello; quindi, non vuole più*

*essere seguita e vorrebbe che anch'io smettessi. Ma questo non succede, perché io continuo questo percorso; mi fa paura quello che inizio a pensare: "forse è meglio se ci lasciamo". Grazie a questo lavoro, inizio a riconoscere alcune dinamiche, come la sindrome del "bravo ragazzo", la cosa mi entusiasma. Perché allevia quel senso di inadeguatezza che sento. In questa fase passo le giornate a chiedermi "Cosa è meglio per me? Cosa voglio? Starei meglio o peggio senza di lei?", le risposte sono quelle che non vorrei sentire, perché lasciarsi comporta il dover affrontare le conseguenze. Dopo giorni e giorni, sono a lavoro e leggo un post su Facebook del tipo "se almeno 10 di queste affermazioni sono vere, stai vivendo una relazione tossica" (sono ormai mesi, che leggo post su vampiri energetici, relazioni tossiche etc.). Alla fine del post una domanda mi accende la scintilla e in quel momento decido "appena la vedo le dico che è finita perché non sto bene con lei". Così faccio, lei non insiste più di tanto, dopo aver avuto delle spiegazioni. Ha preso le sue cose ed è andata via, io mi sento sollevato, ho anche un po' paura ma giorno per giorno ritorno a vivere.*

## Autorappresentazione

*Ciao a tutti, mi chiamo Francesco, ho 25 anni. Sono un ragazzo di origini calabresi, secondo di tre figli e lavoro come operaio nel settore chimico. "Chi sono?" Bella domanda! Da circa un anno ho iniziato a pormi delle domande a riguardo, cosa che prima non facevo. Perciò, ho appena iniziato a scoprirmi, proprio grazie alla crisi di esistenza di cui ho parlato. Io sono sempre stato il classico "bravo ragazzo", etichetta che mi accompagna da sempre e senza rendermene conto, portando con me senso di inadeguatezza, ho creato la mia vita seguendo questo dogma. Questa maschera mi ha fatto comodo e non nego che mi piace molto essere apprezzato, ma mi sono reso conto che il prezzo che sto pagando per questa situazione è troppo alto (insoddisfazione, disorientamento, senso di vuoto, sensi di colpa, rabbia etc.). Amo molto lo sport, pratico thai boxe a livello agonistico e ho da poco iniziato un corso di nuoto per variare il tipo di allenamento. Mi alleno cinque giorni su sette e, a volte, quando capita faccio anche una partita a calcetto. Tutto questo movimento mi fa star bene, forse a volte esagero un po' ma l'attività fisica mi dà energia, è come benzina per me; infatti, se per vari motivi non mi alleno per giorni, tendo a scivolare nella pigrizia.*

*Sono indipendente a 360°, vivo da solo da cinque anni e la cosa mi gratifica molto. Sono empatico, sensibile, logico, intuitivo, positivo, resiliente, molto curioso, di larghe vedute e fisicamente mi piaccio. Questi sono i miei pregi, i difetti invece faccio un po' fatica a vederli. Sono insicuro, la mia empatia mi rende difficile essere me stesso, perciò a volte cado nell'ipocrisia, sono ingenuo e un po' credulone, ho scarso senso per gli affari e sono disorganizzato perché non sono metodico. Sono di facili entusiasmi ma, nella maggior parte delle volte mi perdo per strada. Sono freddo e bloccato emotivamente. Sono un po' calcolatore, presuntuoso ed egocentrico. Il mio desiderio/bisogno più grande è quello di accettarmi, in tutto e per tutto, per poter avere quella serenità che assaggio, quando mi sento libero di agire e di parlare senza paura, serenità che non riesco a tenere con me. In questa libertà di cui parlo, io mi vedo counselor e tecnico sportivo della disciplina che pratico. Ho scoperto la grande importanza e la piacevolezza della solitudine, che mi consente di sentirmi libero. I miei ideali sono in fase di ristrutturazione; prima ragionavo nei termini del "bravo ragazzo", perciò, famiglia, matrimonio, casa, figli prima dei 30 anni etc. Adesso invece sono più egoista, ci sono IO adesso, tutto il resto si vedrà. Non nascondo che le pressioni sociali, continuano a farmi sentire sbagliato, ma sono più consapevole della cosa e me la vivo meglio. "Le mie paure?" Beh, ho paura di non trovare qualcuno che mi ami per come sono; lo so, è contraddittorio dopo quello che ho appena scritto ma è così. Ho paura di non riuscire a sentirmi realizzato appieno, riuscendo a cambiare lavoro ad esempio. La mia forza invece arriva dal mio orgoglio e dal piacere che provo nell'iniziare sempre nuove sfide, divento infatti tenace e costante quando ho un obbiettivo (una cosa che fa la differenza è il tempo di realizzazione dell'obiettivo, tanto più è lungo e meno sono determinato). Sono così! Frutto dei miei genitori ovviamente, che con le loro mancanze mi hanno reso indipendente, autonomo, freddo etc. Oltre al rapporto con loro, l'esperienza che mi ha formato fortemente è stata incontrare Anna e i suoi genitori, che nel bene e nel male hanno portato esperienze significative nella mia vita. E anche andare via di casa a 19 anni, per trasferirmi a Torino è stato un episodio molto importante.*

È passato un mese da quando per la prima volta, in via Dronero 2, Francesco ha pigiato quel citofono con su scritto "Lo Specchio Magico"; superando quel cancello, va su per le scale sulla sinistra, e continua fino a quando non vede un vecchio specchio appeso al muro e una farfalla colorata con sopra scritto il nome dell'associazione; queste erano le indicazioni di Domenico, quella è la porta, la porta del luogo ancora sconosciuto che più tardi Francesco racconterà come vedremo.

*La scuola…*

*Un posto strano, diverso, qui incontro persone diverse da quelle che conosco e ci si esprime in modo nuovo, è tutto strano. Appena entrati ci si toglie le scarpe, a volte ci si siede a terra a volte sulle sedie, a volte camminiamo piano o veloce, a volte restiamo in piedi con gli occhi chiusi, a volte osserviamo gli altri, a volte recitiamo, disegniamo, scriviamo, cantiamo eppure non siamo cantanti, attori, pittori, artisti. Insomma, continuo a fare cose che mi imbarazzano, mi spaventano, mi divertono, mi fanno arrabbiare, mi fanno gioire, mi fanno essere grato, insomma mi fanno sentire vivo. Eh sì, ci ho messo un po' a capire che quel posto è davvero magico.*
*Ci ho messo un po' perché non è immediato, mi ci è voluto tempo per sentire il sapore di emozioni e sentimenti, continuamente sovrastati da pensieri e ragionamenti. E ogni volta che succede è sempre una scoperta, una bella scoperta che mi fa sentire vivo. Ci sono delle volte in cui ho paura di andarci, vorrei non farlo, vorrei evitarlo questo posto. Sono quelle volte in cui sono irrequieto, agitato. Poi ci vado, il tempo sembra rallentare quando mi metto in ascolto. Osservo i compagni che fanno lo stesso e questo mi fa sentire le mie emozioni. Sento di essere arrabbiato, sollevato, triste, gioioso. In questi momenti, in cui rallento e mi sento, le mie difficoltà cambiamo forma, peso, colore. E con un carico più leggero riesco a esprimerle, a trovare la forza di parlarne senza che la mia voce tremi fino a bloccare ogni suono. Quando ci riesco, quando ne parlo, l'imbarazzo e la paura iniziali pian piano si allentano, e se riesco a non perdermi in pensieri e giudizi, spesso scopro di stare meno male di quanto immagino e già questo mi fa star meglio. Una delle esperienze più importanti per me all'interno di questo luogo è stata l'accoglienza. Ho trovato un posto in cui poter esprimere le mie gioie e i miei dolori, sentendomi sempre accolto.*

*"Quello che sento è importante".*

*Vorrei scrivere non so cosa per tradurre in parole cosa significhi essere accolto, ma mi è molto difficile.*

*Ruberò una strofa di Enrico Nigiotti, che in una sua canzone recita "l'amore è avere armi senza fare male", questo concetto suona molto vicino a quello che provo ogni volta che faccio esperienza di accoglienza, soprattutto nei momenti difficili.*

In momenti come questo appena raccontato il nostro protagonista si sente uno scrittore, scopre una parte di sé ancora sconosciuta. Prova piacere nello scrivere e lo fa con una veemenza tale da rimanerne persino sorpreso, sorpreso dal suo stato d'animo che produce pensieri poetici. "Cosa gli sta accadendo?" Si sente diverso.

## *La mia vita con la scuola*

*Nel maggio 2017, arrivo a scuola, desideroso di accrescermi professionalmente e personalmente. Sono appassionato agli sport da combattimento, thai boxe nello specifico, che pratico da circa quattro anni, tre dei quali da agonista.*

*Sono un ragazzo di 25 anni, appena affacciato alla vita, desideroso di sentirmi vivo.*

*Fin qui ho vissuto rimanendo dentro a uno schema, uno schema che dice, vai a scuola, poi trovi un lavoro, una donna e metti su famiglia. Non si parla di sogni, desideri e sentimenti. Eccomi qua a parlarne, mi piace. Fino a quel momento l'unica cosa che mi faceva sentire vivo era lo sport, ma nemmeno lo riconoscevo.*

L'esperienza che Francesco sta facendo lo porta a farsi nuove domande e soprattutto ad ascoltarsi. "Che vuol dire ascoltarsi?" Ci sono così tante cose che vorrebbe sapere e capire! Il suo cervello produce una quantità di pensieri impossibili da tradurre in linguaggio. "Esprimersi?" Francesco non è abituato a farlo, lui è un "bravo ragazzo", perciò, sceglie sempre la cosa giusta, ed è molto apprezzato per questa sua caratteristica, ma tutte queste domande lo agitano, si sente strattonato da dentro.

*Mi sono sempre chiesto cosa fosse giusto e cosa fosse sbagliato e ho sempre agito di conseguenza*

*Iniziare a conoscermi, non è cosa facile, quando scrivo inizio sempre in apnea, con un moto incessante di pensieri che costringono il mio respiro. So che quello che scriverò verrà letto da tutti, perciò, ci tengo a dare una buona immagine di me. Mi sento anche in fermento, come se avessi appena aperto delle finestre di cui non mi ero mai accorto prima, perciò ho molto da guardare, molte cose da poter imparare. Eccitato e disorientato.*

Eccitato e disorientato. Il nostro ragazzo inizia a parlare e scrivere in un modo diverso. È iniziato quel processo chiamato "alfabetizzazione emotiva". Succede quindi che Francesco inizia ad ampliare il suo vocabolario emotivo e con curiosità è alla continua ricerca dell'assonanza fra le cose che vive, che dice e che pensa, un compito arduo e tortuoso che necessita tempo, ma lui non sa cosa sta facendo, si sta divertendo, si sente vivo e questo "abbasta e suverchia" (basta e abbonda, in dialetto calabrese). Sotto la sapiente e puntigliosa guida del maestro di consapevolezza Domenico Nigro, il viaggio continua.

*Domenica 21/05/2017*

*Marta racconta il suo amore, un amore difficile in cui non si sente capita, parla della sua relazione giudicando e incolpando il suo uomo di mancanze di vario genere. Guardandomi intorno mi rendo conto che nell'ambiente c'è una sorta di solidarietà femminile, ci sono solo donne e io unico uomo fra gli allievi e questo mi aiuta a mettere a fuoco che sono parecchio incazzato, sto giudicando Marta una gran rompicoglioni e mi manca l'aria. Il suo racconto mi ha catapultato nella mia vecchia relazione, nei momenti in cui la vivevo come una continua richiesta di attenzioni, che non bastavano mai e che mi facevano sentire soffocato.*

*Accorgermene mi cheta un po', ho paura di condividere con il gruppo il mio vissuto ma ho iniziato a capire come lavora Domenico e mi fido, perciò con grande difficoltà mi esprimo e condivido la mia esperienza durante il momento feedback. Dopo la mia condivisione, sono sorpreso dall'essere accolto, non è successo nulla di quello che ho immaginato e che mi spaventava. Che strana sensazione! Da questo week end porto via con me paura, eccitazione, motivazione e sicurezza. Paura perché questa esperienza comporterà il mettermi a nudo e questo mi spaventa. Eccitazione perché sono molto curioso e pieno di entusiasmo. Motivazione perché amo le sfide e infine sicurezza perché sono sicuro di voler diventare un counselor; infatti, durante gli interventi di Domenico ho pensato "cazzo, questa è la mia strada, l'ho trovata". P.S. mi piacciono gli interventi tempestivi e chiarificatori di Domenico.*

"Com'è possibile che Francesco si sia arrabbiato con Marta?! Eppure, è accaduto. "Accaduto cosa?" Inconsapevolmente Francesco ha ricontattato quel senso di oppressione e di pretesa di Anna nei suoi confronti e la rabbia che non si è permesso di sentire ed esprimere al tempo, lo travolge oggi. Forse è già cambiato qualcosa, l'impotenza del "bravo ragazzo" sta mutando in rabbia, quell'etichetta che fino ad ora gli ha dato grosse soddisfazioni non gli piace più come prima. La cosa lo agita ma allo stesso tempo gli provoca un piacere generale, paragonabile all'eccitazione per il proibito. Come si evince dal suo scritto Francesco inizia a fare qualcosa che non ha mai fatto prima, o almeno non consapevolmente, scrive e parla dei suoi desideri, desidera diventare counselor ma non se n'è ancora accorto, la sua immagine di "bravo ragazzo" vacilla e questo lo disorienta molto, ha bisogno di continuare a indagare …

*Sono riuscita a stare con la mia difficoltà nel vedere l'altro in difficoltà, senza dover per forza agire*

*Questo feedback di Marzia a Simona, mi scuote, mi smuove, ho i brividi in tutta la schiena. Non so dare un senso a quello che è accaduto ma da quel momento continuo a pormi delle domande. "Come sto io con la difficoltà degli altri? Come mi comporto, cosa sento quando percepisco che qualcuno è in difficoltà?" Ascoltarmi e osservarmi nel passato mi rende chiaro che ho grosse difficoltà a stare con le difficoltà dell'altro.*

*Ogni volta che percepisco che qualcuno è in difficoltà la mia risposta immediata è un'azione che s'intreccia con pensieri del tipo "guarda, ha bisogno di aiuto", "mi dispiace", "ci penso io", "lo faccio io". Prestarci attenzione e rallentare prima di agire mi fa vedere le varie sfumature. Mi rendo conto di aver agito verso qualcuno che non aveva nessuna voglia di essere aiutato, mi rendo conto che a volte sono io stesso a non averne voglia, eppure lo faccio. Tutto questo ha dato un senso alla mia frustrazione del non essere ringraziato. Mi è capitato spesso di provare frustrazione, "ho fatto qualcosa per te e tu non la apprezzi". Rendermi conto che ad eccezione di situazioni di pericolo, l'aiuto non richiesto potrebbe essere un disagio per l'altro, mi permette di riuscire a stare meglio con quello che io vivo come difficoltà per gli altri.*

"La percepite la lotta? Il nuovo che lotta con il vecchio? L'automatismo e il giudizio che lottano con l'ascolto?" È appena iniziata una battaglia fra il "bravo ragazzo" di paese bello e gentile e il ragazzo di Torino che ha bisogno di sentirsi cattivo, sta ripudiando sé stesso e si sperimenta per cercare di capire chi è. In questa ricerca Francesco ha bisogno di identificarsi, sentirsi parte di qualcosa. Frequenta già un posto in cui si sente a casa ed è "Casa Boxing Gym" una palestra in cui si praticano boxe e thai boxe. Come atleta agonista di thai boxe e single ormai venticinquenne, passa molto tempo in questo luogo, adornato di colpitori e guantoni in ogni parete, tatami rosso e verde sul pavimento e un piccolo ring con le corde rosse e blu, il tutto accompagnato dal suono ritmico delle corde che girando battono sul tatami e sfiorano i sacchi anche loro in attesa di suonare sotto i colpi dei praticanti. In ogni allenamento si spinge al massimo, lui è sempre in competizione, chissà con chi e per cosa.

*Io competo*

*È stata questa affermazione, a incuriosirmi. Sono tornato a casa con molti interrogativi.*

*È stato illuminante vedere com'è cambiata la mia prospettiva. La competizione mi piace molto, mi alimenta, mi fa sentire vivo. L'altra faccia della medaglia, che non ho mai considerato è: "A cosa serve competere sempre? Anche quando non ce n'è bisogno? Quando non c'è nulla da vincere e/o nulla per cui competere?" Queste domande mi fanno sentire uno scemo, perché vedo in un secondo le mille situazioni in cui io competo, ma non c'è nulla in palio, non c'è nessuna competizione. "Allora, perché lo faccio? Lo faccio perché ho bisogno di essere riconosciuto?" Forse sì, visto che, dopo che faccio vedere quanto sono stato bravo, sento che una parte di me si allieta. Eppure, dopo aver raggiunto il risultato desiderato, quello che provo è un senso di vuoto. Mi sento frustrato. Ora sono davvero contento di aver visto questa parte di me che m'imbarazza, ora che l'ho detto, che io competo sempre, mi sento sollevato perché vedo la possibilità di cambiare qualcosa, di decidere se ho voglia di farlo o meno. Chissà come, quando e per cosa competo nella vita.*

Francesco è così, non si accontenta. Passa dal chiedersi come vive la competizione in allenamento a come la vive nella vita. La sua immensa curiosità pone sempre nuove domande che allargano le sue vedute e a volte gli fanno vivere emozioni così intense da perdere la bussola. Nel suo perdersi, la sua vita continua, regalandogli esperienze di vario genere, la prossima lo ritrae in un momento di pura e potente energia vitale.

*Ho vissuto APPIENO*

*Grazie diario, quando ti rileggerò non potrò far altro che ringraziarti per aver conservato questo mio bel ricordo. Nell'ultima settimana ho vissuto appieno la mia vita. Ho provato entusiasmo, gratitudine, forza, eccitazione, meraviglia. Sento che sto migliorando la mia vita, non solo perché questa settimana è stata "bomba power" (cit. Maria), ma perché vedo, tocco, sento i primi frutti del mio lavoro di consapevolezza. Vivo nello stesso mondo con un filtro diverso, ogni cosa mi incuriosisce, ho stimoli continui. In questo periodo oltre al lavoro, e allenamento tutti i giorni (thai boxe), seguo la scuola, seguo un corso di ballo e recentemente ho aggiunto un corso di inglese. Mi chiedo come sia possibile fare tutto ciò, eppure ci riesco e non mi pesa, forse perché faccio tutto con passione. Ecco, forse la passione è il motore del mio mondo, grazie alla scuola mi sto appassionando alla vita. Ho sete di conoscenza, mi incuriosisce la letteratura, la storia, la matematica, mi spiace un po' non aver visto la scuola sotto questa luce perché avrebbe potuto essere un'esperienza di estasi. Ho 25 anni adesso, perciò ho tutto il tempo per meravigliarmi e innamorarmi ancor di più della vita. Tutta questa VITA mi fa sentire pieno, soddisfatto.*

"Lo stai pensando anche tu vero? Che droga assume?" Lavoro, allenamento tutti i giorni, corso di inglese, corso di ballo, scuola di counseling. Ci vuole la cocaina per reggere un ritmo simile. Francesco ha solo sete di vita, sta scoprendo un nuovo modo di vivere, libero di esprimersi, si sente l'artista della propria vita e tutto questo genera un'energia incontenibile che lo spinge a riempire le sue giornate di momenti di apprendimento, fisico e mentale. Sta scoprendo che apprendere è una delle sue passioni, ama accrescersi in ogni campo. Ha bisogno di un'overdose di vita e se la sta prendendo, sfruttando al massimo le ventiquattro ore giornaliere che comprendono anche quel momento in cui sviene nel letto, di notte, con un leggero sorriso stampato in volto che dice "Oggi ho vissuto". Vi annuncio che questa droga chiamata passione è gratuita, sta a noi riuscire a contattarla e viverla, Francesco ogni tanto ci riesce.

*Il principale nemico della creatività è il buon senso (Pablo Picasso)*

*Eccomi qui, è da un bel po' che non scrivo qualcosa. Oggi lo faccio! "Cosa mi spinge a farlo?" Un gran senso di gratitudine e una sensazione di essere illuminato. Negli ultimi giorni ho una passione e un'energia che quasi non mi fa dormire, tutto quello che faccio è travolgente, vivo, pieno! Sono molto entusiasta, la mia creatività è vivissima, molte cose che normalmente faccio allo stesso modo in questi giorni le ho cambiate. È un processo spontaneo e soprattutto piacevole, mi sento leggero, mi fa volare. Per citare qualcosa, un'occasione in cui mi sono divertito tantissimo, mi sono messo a ballare e ad un certo punto sulla scia della musica, boxavo. È stato bellissimo, sentire il corpo che segue la musica. Ho integrato due miei "saperi" il ballo e la boxe, unendoli armoniosamente. HO CREATO qualcosa di nuovo e di mio. Rileggere ciò che ho scritto mi fa sentire un po' folle e presuntuoso.*

"Che magia è questa?" Francesco pensa di aver trovato la ricetta della felicità. Ormai sa come si fa a essere felici. Peccato che la ricetta non esista perché la vita dona ogni giorno ingredienti diversi e alcuni sono amabili per il nostro palato, altri sgradevoli. Il nostro protagonista dovrà fare i conti col fatto che anche le cose belle finiscono, semplicemente perché ne iniziano delle altre. Francesco non si sente più vitale ed esplosivo, e quindi: "Come si sente?" Non lo sa.

*Non accetto di non sentire*

*Questo suggerimento di Domenico mi ha illuminato. Sono a scuola e durante l'esercitazione (Feldenkrais) mi sento rilassato fisicamente; quindi, sto bene (divento/sento ciò che penso). Ma stando in quel rilassamento non mi sento comodo quindi mi chiedo: "Come è possibile che io riesca a stare bene in una situazione scomoda?" Addirittura, ho la percezione di essere intrappolato nel corpo, eppure sono rilassato. C'è qualcosa che non va, ho il collo rigido, ho una sensazione corporea mista di sostegno (postura retta), senza sforzo, ma allo stesso tempo mi percepisco tassellato al pavimento, questo mi fa sentire un po' in gabbia.*

*Tutto ciò è successo il primo dei due giorni di formazione di questo week end ma non c'è stato tempo per il mio feedback (non volevo dirlo perché ero troppo confuso per poter esprimermi). Il giorno seguente dopo i feedback degli altri, rimanendo in ascolto con molta difficoltà ho preso la parola, cercando di spiegare questa confusione, Domenico coglie al volo e mi dice "NON ACCETTI DI NON SENTIRE". Io mi metto in ascolto e penso, forse è così! Riecco il valore della semplicità, tanto declamata e citata, ma quando serve mi arrovello e mi affliggo. "Come faccio quindi a riuscire a coglierne il valore?" Il tutto è legato all'ascolto. Tanto meglio se è semplice quello che mi piace fare e che mi fa stare bene! Sarà il mio nuovo slogan! "Qual è il tuo obiettivo nella vita e perché?" Fare quello che mi piace, perché mi fa star bene. Credo anche che un approccio di questo tipo sostenga più facilmente la mia autorealizzazione. Sono sollevato, ora sorrido, anche se non rimarrò nella storia per aver realizzato chissà che, non vuol dire che io non possa condurre una vita di valore.*

"Non ti colpisce che Francesco riesca a sentirsi rilassato e scomodo? Che cosa sta dicendo?" "Feldenkrais, che parola è?" Consapevolezza fa rima con lentezza dice il maestro Domenico Nigro, ti chiedo perciò di attendere il paragrafo successivo in cui sarà Francesco stesso a raccontarci cosa è il Feldenkrais. Intanto dal racconto, presuppongo che la lotta, che il nostro personaggio principale sta vivendo, stia diventando una vera e propria opera di ristrutturazione del suo modo di percepire e vivere il mondo che lo circonda, un progetto molto ambizioso, richiedente un'attenzione e un lavoro continuo, che lui porta avanti con grande dedizione e impegno.

## *Il Metodo Feldenkrais*

*Il metodo Feldenkrais è un sistema globale di educazione somatica che utilizza il movimento per sviluppare la piena consapevolezza di sé e migliorare la propria autoimmagine.*

*Ricordo quel modulo scuola. Quella sera a scuola c'è anche Camilla, è lei a parlare di Feldenkrais per la prima volta, successivamente Domenico ci dice che è sua intenzione introdurre un laboratorio all'interno della scuola, che leghi le due discipline, Feldenkrais e counseling.*

*Ne rimango fortemente attratto. Perciò arrivo a casa e inizio a cercare informazioni online, mi imbatto in "L'IO POTENTE" uno dei libri di Moshe Feldenkrais, l'inventore del metodo.*

*«Siamo "potenti" quando riusciamo a portare a compimento in modo efficace l'azione concepita: se l'azione è ostacolata, da un'organizzazione non equilibrata della postura e del movimento o da motivazioni conflittuali, non siamo in grado di fare veramente ciò che vogliamo. Solo imparando a conoscerci impareremo a diventare "potenti".»*

*Queste parole sulla copertina mi emozionano. Non ne capisco il significato e l'idea di saperne di più è incontenibile. Lo acquisto immediatamente. Da quel momento nel mio percorso da counselor, ho a disposizione una pratica che migliora notevolmente la qualità del mio ascolto propriocettivo. Ogni lezione di Feldenkrais condotta da Elena Cavallo, compagna di scuola e insegnante del metodo, è qualcosa di meraviglioso. La meraviglia diviene e rimane una costante in ogni lezione del metodo, in cui ho la possibilità di ascoltare la cooperazione muscolo scheletrica del mio corpo. Trovo che sia strabiliante, incredibile. Nel frattempo, partecipo alle lezioni e divoro tutti i libri che trovo di Moshe. Mi sarebbe piaciuto conoscerlo, che mente! Insomma, m'innamoro del Feldenkrais e cerco di portare quello che imparo nelle lezioni nel mio allenamento. WOW! Bomba power direbbe Maria. Molte sono state le scoperte. Tra le più importanti, l'intenzione. Si, l'intenzione. Mentre ne scrivo vorrei saltellare, ricordando i momenti in cui ho iniziato a percepirne l'effetto. Provo estasi ricordando di aver letto Moshe che parla di "azione mono motivata e azione incrociata". I miei pensieri influenzano la qualità dei miei movimenti, io lo trovo incredibile. Da quel momento cerco tuttora di prestare attenzione a come quello che frulla nella mia testa si riflette nel mio corpo. In realtà il processo inverso mi piace di più, mentre sono in macchina, al supermercato o in allenamento, insomma in ogni situazione in cui mi va di ascoltare il mio corpo, lo faccio. Accorgendomi delle mie contrazioni muscolari, cerco di mollare. Fare questo lavoro di "pulizia muscolare" produce un senso chiarificatore nella mia mente, riduce la confusione, i miei pensieri rallentano e guardarli con lentezza mi aiuta a riordinarli. Questo processo spesso mi fa sentire sollevato, delle volte euforico.*

Scoperta è la parola d'ordine di questo romanzo. Leggere queste parole mi fa venire voglia di iscrivermi a questa scuola di counseling (https://www.scuolacounselingtorino.it/).

Come avrete capito Francesco non si fa mancare nulla, ha voglia di esplorare ogni campo della sua vita e l'ambiente che ha trovato è una fortezza in cui i semi di accoglienza, generosità e creatività lo fanno germogliare. Dimenticavo che fra gli ingredienti c'è anche la magia, ad esempio profuma di magia il threekend (termine coniato a scuola per raggruppare il venerdì, il sabato e la domenica di formazione), evento esclusivo riservato a coloro che hanno la capacità di vedere e riconoscere la bellezza nel conoscersi e riconoscersi, organizzato in un luogo mistico, Assisi.

*Parliamo di spiriti*

*Come di consueto, ogni momento di formazione ha un tema. Credo che il mio compito di allievo sia quello di lasciarmi ispirare, attraversare. Assaporare le emozioni che sento mentre mastico questo tema, diventa il lavoro di consapevolezza a cui sono interessato. In questa occasione ci prepariamo per il "threekend" ad Assisi.*

*"Parliamo di spiriti" è il sasso che Domenico ha lanciato nel mio stagno, e io resto lì a osservare.*

*Per avere un filo conduttore, considererò spiriti quelle cose intangibili ma influenti nella mia vita. Quindi mi chiedo: "Cosa c'è di intangibile nella mia vita, che mi influenza?"*

*Lo spirito di verità.*

*Sospiro. Lo spirito di verità, collegato al mio spirito di coscienza, spesso mi mette in difficoltà.*

*"Qual è la verità?" Non ne esiste una, assoluta. "Allora dov'è il confine migliore per me, tra il dire o non dire? Come faccio a essere vero e chiaro, non falso?" In mille situazioni relazionali, anche se sono certo che quella scelta (di dire o meno) è quella più giusta per me, il mio spirito di verità o coscienza non mi permette di sentirmi a posto, come se restasse qualche spina fastidiosa. Per fortuna col tempo la sensazione svanisce, dopo la maturazione di una consapevolezza. In positivo, questa forza intangibile, frena i miei pensieri furbi, disonesti, cattivi. Dandomi modo di riflettere e cercare una sana alternativa.*

*Lo Spirito bambino.*

*Mi piace molto. Ringrazio il counseling che mi ha permesso di coglierlo e esprimerlo senza provare vergogna. Lo spirito bambino, per me, in positivo racchiude la capacità di meravigliarmi, emozionarmi, essere folle, avventuroso, sciocco, giocoso, curioso, tenace, vivo; ogni volta che mi invade me lo godo, mi sembra di volare, creatività e fantasia ardono in me. Il solo pensarci e scriverne mi fa sorridere. La parte negativa dello spirito bambino, invece, è il mio diventar ingenuo; invaso da questo spirito divento anche sognatore (che figo!), ma questo non mi permette di vedere quello che c'è. A tal proposito sto imparando a rallentare per poter vedere meglio una volta esaurita la mia energia "folle".*

*Lo spirito virile.*

*Questo è un introietto, con cui mi confronto spesso. Sono un uomo! Mi accorgo di essere diverso dagli altri uomini che conosco. Diverso perché mi permetto di dire o fare cose che non sono da uomo virile. Nonostante io non condivida l'idea degli altri uomini che conosco, nonostante io mi senta bene nel mio agire con le donne, ogni volta che lo spirito virile (come idea, valore) bussa alla mia porta io non sono a mio agio.*

*La semplicità.*

*"Che cos'è la semplicità?" Per me, essere semplici è connotazione di poco valore," sono persone semplici", "è una cosa semplice", sono espressioni di svalutazione nel mio vivere. Parlando di potenzialità (intese come le cose che mi piace fare, mi danno soddisfazione, mi fanno perdere la cognizione del tempo) il mio interesse facilmente è orientato verso quelle che io considero imprese, cose difficili. Il collegamento fra semplice = poco valore e difficile = tanto valore, mi suscita delle domande. Esplorare questo mio modo di vedere le cose mi dà la possibilità di vedere altro. FARE PER IL SOLO GUSTO DI FARE È GIA' una cosa che ha VALORE. Questa esperienza testimonia il valore delle mie credenze, è incredibile come l'idea che ho di un valore, ha la potenzialità di avvelenare o addolcire la mia esistenza. Questa nuova visione della semplicità mi sostiene e mi dà fiducia, mi fa vedere alcune dinamiche legate alla noia e all'insoddisfazione che a volte mi affliggono.*

*Non ho nulla da fare, oggi non ho fatto nulla di costruttivo per me, insieme al non sento niente, sono tutte cose che mi affliggono, rileggendo non so se è comprensibile quello che ho appena scritto ma non riesco a fare meglio adesso, mi sento sovraccarico di informazioni.*

"Non vi sarete dimenticati che il nostro protagonista è anche noto come il seduttore stratega, come sta andando il suo rapporto col femminile?" Vediamo che ci racconta.

## *Il mio rapporto col femminile*

*Sto sorridendo. È spaventosamente figo quanto io sia cambiato con le donne. Differenza che mi è stata rimandata anche da Angela, che frequento da qualche mese. Ragazza alla quale ho regalato il libro di Domenico. Riporto alcune sue parole, che mi ha detto, dopo aver letto la mia storia, in questo riportata.*
*"Quello che percepisco e che però non noto adesso è la tua passata insicurezza. Penso ci sia una grande differenza tra il te di allora e il te di oggi. Una persona completamente diversa. Prima succube, magari di volontà altrui, poco coraggioso, insicuro. Oggi un uomo totalmente indipendente, sai ciò che vuoi e come lo vuoi. Prima ciò che fa star bene e poi il dovere, senza seguire qualcosa solo perché è giusto così. Rivedo un po' di te in me, in quello che hai raccontato come la paura di ferire qualcuno se prendiamo decisioni che vanno contro quel qualcuno. Il coraggio di parlarne e poi farlo. Ad oggi credo che tu ci stia riuscendo e continui a lavorarci. Io no, continuo a non dire le cose per paura delle conseguenze. Questo segnala che il percorso che stai facendo ti sta aiutando molto. Credo sia bello trovare una persona intelligente a cui puoi dire anche cose negative senza che ne faccia un dramma. È bello saper ascoltare, non giudicare, senza il bisogno di comprendere. Credo che tu ti sia messo bene in ascolto su quello che volevi e desideravi dopo la rottura con Anna e per questo provo un senso di ammirazione perché credo che tu ci sia riuscito veramente.*

*I percorsi di crescita personale richiedono tempo e tu per me hai fatto già grandi passi, lo dimostra il rapporto che hai instaurato con me. Sei riuscito a dirmi di non volerti impegnare, anche se magari ti sarà costato fatica. Così come sei riuscito a dirmi, quando ci siamo rincontrati che le cose non erano cambiate. La tua sincerità è stato il valore che ho apprezzato e mi ha spinta a vederti ancora nonostante sapessi che il nostro rapporto non sarebbe andato oltre. Alla fine, sei onesto con te stesso e non è una cosa da poco. A volte percepisco la fatica che fai ad essere chi vuoi essere. «È così?» Forse c'è ancora una parte di te che ti spinge a essere il vecchio Francesco, colui che sente il senso del dovere. Non so, a volte percepisco questa lotta tra i due. Mi piace il fatto che ora fai qualcosa quando hai veramente voglia di farlo e dici no quando non ti va. È una cosa semplice ed elementare ma non è scontata."*
*Riscrivere, rivedere, rileggere tutto questo mi dà soddisfazione. Sto crescendo, sto maturando ("non marcendo", cit. Domenico). È bellissimo per me scoprire che posso essere me stesso, ed essere apprezzato per come sono. Sapere cosa mi piace e cosa no, mi fa scegliere le persone con cui voglio passare il mio tempo e soprattutto in che modo farlo. Il rapporto che ho instaurato con Angela è del tutto nuovo per me. A volte mi chiedo come sia possibile stare così bene con una persona pur non amandola. Sicuramente, introietti e aspetti culturali mi smuovono dubbi. Spesso mi tormento un po', ma alla fine quello che mi dico è cosi, mi piace passare del tempo con lei, mi piace l'intimità fisica e spirituale creatasi, ma sento anche di non voler nulla che non sia solo questo. Ho paura di ferirla, ma sono stato onesto con lei, perciò, ognuno fa le proprie scelte. Combatto spesso con questo argomento. "Dove finisce il mio confine di responsabilità e dove inizia quello dell'altro?" Fatico a trovare un equilibrio, ma so che ce la farò.*

Pare proprio che il nostro dongiovanni sia cresciuto e stia cercando di tenere insieme la sua voglia di divertirsi, pura e semplice, con i suoi valori culturali e morali da "bravo ragazzo". Ha fatto qualcosa di diverso, si è sforzato di essere qualcosa che non è, in questa recita scopre che alcuni modi di vivere le cose lo fanno stare meglio rispetto a quelli cui è abituato. In questo sperimentarsi e ascoltarsi percepisco la sua volontà di discernere il benessere soggettivo dall'anticonformismo, ricerca che produce crisi d'identità cui il nostro eroe si sta abituando. Parlando di femminile immagino che l'attenzione di noi "maschietti" non possa andare che in una direzione specifica. Anche il nostro eroe si addentra nel cammino esplorativo della sua sessualità, fatta di tabù, miti leggendari e luoghi comuni, che hanno costruito nella sua testa un immaginario a cui tenta di corrispondere con scarsi risultati, prestazioni meccaniche e vissuti di frustrazione.

Per fortuna la sua curiosità e la voglia di scoprirsi lo portano a battere strade che le persone da lui conosciute non osano indagare. Con la curiosità degna di un esploratore, le sue esperienze sessuali diventano un setting esperienziale in cui nulla è preordinato, l'unica bussola è l'ascolto. Trovo spaventosamente eccitante quello che potrebbe capitare.

*Sessualità!*

*Un tema spinoso per me. Fortunatamente sono qui a parlarne perché è migliorato il mio rapporto con essa. Sono in un periodo di continua scoperta. Devo molto al Feldenkrais, infatti sono sempre più convinto che l'accoppiata counseling/ Feldenkrais mi sta migliorando la vita. Non esisto senza il mio corpo e non esisto senza le mie emozioni. Queste due pratiche sono per me tutto quello di cui ho bisogno per crescere in modo sano e rapido. Grazie all'attenzione che pongo al mio corpo sono molte le sensazioni di cui mi accorgo durante l'atto sessuale. Accorgendomi delle contrazioni involontarie nella zona del bacino/addome e lavorando su di esse ho provato orgasmi mai provati prima. Sento nella mia carne la differenza tra l'atto sessuale monomotivato (Feldenkrais definisce monomotivato l'atto libero da ogni altro impulso contrario) e l'atto con motivazione incrociata (Feldenkrais definisce motivazione incrociata l'azione influenzata da impulsi disfunzionali o contrari). Quello che ho sperimentato è voglia di contatto, esplorazione, senza fretta e imbarazzo, assaporare tutto l'atto con un conseguente senso di appagamento post orgasmo che riassumerei in "non ho bisogno di altro, mi sento in sintonia con la mia anima". Ma malgrado non sia sempre così, questo mi spinge a continuare l'esplorazione, accogliendo anche delusione, paura e le altre sensazioni sgradevoli che mi capita di provare. Ad ogni modo sento che sta migliorando la qualità della mia vita sessuale e questo mi sostiene molto. Questa sera sono soddisfatto! Mi fermo qui... sarò ripetitivo ma sono sempre più deciso sul titolo che darò alla mia tesi: "Grazie counseling".*

Mi sembra di essere a teatro, seduto in prima fila allo spettacolo intitolato "La vita di Francesco", in cui il nostro attore sceglie un ruolo, un setting e si identifica con il personaggio e lo sperimenta, lo

vive. In uno dei suoi sketches si veste da Alessandro, compagno di scuola, e ci racconta cosa gli è successo.

*Lo spaccone*

*Oggi sono a lavoro, per via di un guasto sugli impianti non ho nulla da fare perciò ne approfitto. Mi ero ripromesso di scrivere qualcosa sul week end sul Feldenkrais fatto a febbraio. Non ho avuto voglia di farlo immediatamente ma il valore dell'esperienza è ancora vivo. Quello che ho appreso dall'esercitazione proposta da Elena (camminare simulando l'altro, fino a diventare l'altro che nel mio caso era Alessandro) è stato molto concreto per me. Nel momento in cui emulavo Ale, io mi sentivo! Mi sentivo dentro la sua camminata. Nel giro di feedback io ho espresso che camminare come Ale mi aveva fatto sentire spaccone. Domenico mi fa notare che è un giudizio, e inventariando insieme al gruppo il campo di emozioni e sensazioni espressi da quella camminata mi sono reso conto di quanto sia forte l'influenza del giudizio. Per chiarificare le emozioni di sicurezza, forza, determinazione non riconosciute durante l'esercizio, io le ho giudicate come spacconeria. Chissà quanto e come mi limito nell'agire quando sono in contatto con queste emozioni. Uscendo da scuola avevo già programmato di andare a ballare e così ho fatto. Mi sono dato l'input di essere spaccone. Quello che è accaduto è stato molto piacevole, non mi era mai successo di ballare con tale sicurezza, a tal punto da improvvisare dei passi, il tutto accompagnato da un senso di benessere, euforia e leggerezza. Ritengo importante per me aver preso consapevolezza della potenza del giudizio e in particolare in questo caso specifico.*

Fra uno sketches e l'altro sono passati circa tre anni da quando Francesco gioca a fare lo stratega seduttore, lo spaccone, l'amante, l'amico, il counselor, l'atleta agonista prima di thai boxe e poi di boxe. Colleziona esperienze che singolarmente producono gioia, sollievo, euforia, tristezza, frustrazione e altro ancora.

Mettere insieme questi sketches mi fa pensare a un film che racconta una storia, una storia in cui la costante voglia di miglioramento produce nella mia mente l'immagine di un contadino che tutte le mattine semina, semina, semina.

*Domenica post weekend (scambio doni)*

*Mi sembra una vita che non scrivo nulla, almeno questa era la mia percezione, fino a quando non ho aperto il diario e ho visto che è un mese e mezzo che non lo faccio. Scrivere mi dà anche il senso del tempo, mi rassicura rispetto al senso del dovere che provo nel tenere il diario. È da un po' di giorni che volevo scrivere qualcosa. Questi due giorni di formazione sono stati molto arricchenti per me.*
*Sto consolidando il mio amore per il Feldenkrais e questo week end ne è stata un ulteriore conferma.*
*Per la prima volta credo di riuscire a cogliere nella carne il senso espresso dal termine "olistico", la somma delle parti, inevitabilmente legate tra loro. Riconoscere questo senso mi eccita tantissimo, accende la mia voglia di cercare, curiosare, scoprire quali sono i legami che mi muovono. Ci sono molte cose che non riesco ancora a esprimere, ma mi accompagna un senso di gratitudine e di fiducia che mi rassicura molto. Da qualche tempo ho iniziato a pensare al titolo della mia tesi e quasi come una foglia sollevata dal vento, che vedo per caso, continuo a vedere questo titolo: ''Grazie counseling''.*
*Semplice, diretto e fin qui molto rappresentativo del percorso che sto facendo. Al counseling si aggiunge il Feldenkrais come strumento importante per la mia crescita, mi rendo conto che senza il sostegno del counseling non sarei riuscito a coglierne il valore.*
*"Cosa ti porti a casa?" È una delle domande che spesso viene posta al termine dei lavori e mi piace molto perché fa uscire solo cose buone. Quello che mi porto a casa da questo week end è soddisfazione! Mista alla gratitudine, all'allegria, alla tenerezza e a molto altro. Emozioni suscitate dalle esercitazioni e rafforzate dai feedback.*
*Grazie ai feedback mi rendo conto che sono cambiato molto rispetto all'anno scorso.*
*Ogni anno nel periodo natalizio avviene lo scambio dei doni a scuola, che diventa un espediente per esplorare la nostra consapevolezza.*
*"Cosa mi succede quando dono? Cosa mi succede quando ricevo?" L'anno scorso il mio imbarazzo è stato travolgente, fino a bloccarmi, soprattutto nel momento in cui ho ricevuto il mio dono. Per me resta più facile dare che ricevere.*
*La situazione è diversa adesso.*

*Mosso dalla consapevolezza di ciò che faccio o non faccio mi rendo conto di fare anche troppo per gli altri, forse li invado pure. Accorgermi di questo mi sta permettendo di scegliere se aiutare qualcuno o meno, senza trascurare la sua volontà.*

*"E io mi faccio aiutare?"*

*Inizio a pensare che il farsi dare una mano da qualcuno non è poi così male.*

*Ricevere mi emoziona molto, se inaspettato e fuori dai contesti di cortesia. Questa cosa mi ha fatto riflettere molto, non sono abituato a ricevere, forse perché non lascio lo spazio agli altri per donarmi ciò che vogliono/possono.*

*Decidere di non agire è per me una novità; novità che sto gustando ogni volta che riesco a scegliere. Mi ripeto, aiuto solo chi me lo chiede e agisco solo dopo aver valutato cosa produrrebbe in me quello che sto andando a fare. A scriverne pare una congettura ma è più semplice a farsi che a dirsi.*

*Mi ricordo che quando Domenico parlava di integrare i tre piani dell'esistenza sentire, pensare, agire, io pensavo fosse una cosa lontana. Oggi mi rendo conto che è una possibilità perseguibile e reale! Si può fare! Tutto questo è meraviglioso.*

Eh già, Francesco nel suo gioco, nel suo sperimentarsi è proprio quel contadino che ogni mattina si sveglia e semina, estasiato dal profumo del vento e della terra, dalle sfumature che il sole regala e dai suoni emessi dalla natura. Ma seminare ogni mattina senza mai fermarsi a controllare il suo raccolto spesso lo fa sentire triste. Si perde il bello e il valore di quanto sta costruendo e tutto ciò lo porta a vivere momenti di sconforto come quello che state per leggere.

*Mi sto spegnendo*

*Da quanto tempo… "Dove sono finito? Mi sono perso?" Lo so che sto scappando, ma non so da cosa, o forse sì. Adesso sono qui, perché non ce la faccio più a scappare, questa fuga mi sta devitalizzando, mi sento spento, senza vita, come uno spettatore che guarda le sue giornate quasi fosse una serie TV. Non voglio sentirmi così, non voglio stare così.*

*Sto scappando dai miei sogni. Eh già! Sognavo di diventare un counselor, ma ho incontrato delle difficoltà e quindi ho cambiato sogno, sognavo di diventare un trainer online, ma anche qui ho*

*incontrato delle difficoltà, mi sono lanciato a capofitto nel Gyrotonic, l'ennesima esperienza bella e coinvolgente ma lasciata in sospeso. A questo punto ho pensato di fare l'istruttore di boxe ma non posso perché faccio i turni; perciò, ho chiesto a lavoro se ci fosse la possibilità di non fare più i turni, ma mi hanno ignorato. Questa è una sintesi del mio morire dentro, mi sto spegnendo, con delle buone dosi di anestetico sto sopprimendo i miei sogni. Perché sognare è bello, ma realizzare qualcosa è anche faticoso, a volte doloroso. Non ce la faccio a stare con questo dolore perciò mi lascio andare, la mia fiamma sta morendo. Vorrei piangere, per potermi liberare dalla rabbia che provo rispetto a tutto ciò. Io non voglio essere così. Eppure, faccio così. Ho dei momenti di euforia e di energia senza fine, forza e coraggio da vendere, persino arroganza talvolta, porto avanti un progetto in modo instancabile e con una voglia di spaccare l'universo. "E poi?" E poi questa energia si esaurisce, si esaurisce perché sono umano (sorrido perché mi piace "esaurirmi"), in quel momento sono nauseato da quello che sto facendo perciò inizio a prenderne le distanze e lo faccio provando un senso di colpa e di fallimento, da qui inizia il processo di depressione e compressione delle mie emozioni. Fino a sentirmi male. A questo punto cerco conforto nelle persone, mi sento solo. Il periodo storico che stiamo vivendo (quarantena covid) non incentiva la socialità, perciò, ho tutto il tempo per ricamare e ornare le mie paure, paura di non trovare l'amore, di rovinare il rapporto con mia sorella, paura di non essere in grado di realizzarmi etc.… "No! Cazzo! Non voglio piangermi addosso! Voglio ripartire, voglio farlo con la tesi. Non per la tesi ma per me! Potrebbe essere la mia bussola!"*

*P.S. dopo questo sfogo ho iniziato a scrivere la tesi.*

Come avrete capito dal resto della storia, il mio personaggio ha estro, fantasia, creatività, amore, passione, empatia, gentilezza e molte altre qualità. Nonostante ciò, soffre, soffre all'idea di non riuscire a mettere insieme e concretizzare le sue capacità. Sono sicuro che la strada che ha scelto di percorrere darà frutti che forse non sempre saranno misurabili, o almeno non da lui stesso.

*La famiglia*

*Pochi giorni fa ho assistito alla discussione di tesi di Elena e mi ha colpito una delle cose che ha detto: "La famiglia è l'ambiente più difficile in cui fare counseling". È vero. La famiglia è per me un insieme di contraddizioni intrecciate. Nella mia vita di tutti i giorni, emozioni, pensieri e sentimenti si intrecciano e il counseling è quella bussola che mi aiuta a riordinarli e riordinarmi. Quando sono in famiglia è come se quella bussola avesse delle interferenze; mettermi in ascolto e cercare di stare con quello che c'è mi è più faticoso. Nonostante ciò, sono profondamente grato.*

*Grato a me stesso che cerco sempre di migliorarmi e grato al counseling che è diventato per me un modo di vivere più che una competenza professionale.*

*Grazie a questa attitudine, che ho sviluppato nel tempo, ho assistito al mio cambiamento anche in famiglia. Chissà se loro se ne sono accorti!*

*Ricordo che tutto quello che riuscivo a riconoscere di me stesso era; "sono infastidito" e "sto bene". Iniziando a riconoscere i miei sentimenti e i miei pensieri ho iniziato a sciogliere qualche groviglio. È una delle sensazioni più belle che questo percorso mi ha permesso di sperimentare, quel misto di sorpresa per la scoperta, tristezza per la natura della scoperta e liberazione, liberazione dall'oppressione del mio giudizio. Ogni volta che mi guardo indietro sorrido, pensando a quanto ho rotto le scatole alla mia famiglia nel tentativo di fare qualcosa di bello e buono per loro. E ogni volta mi torna in mente l'espressione di mio padre che parla molto poco ma esprime tantissimo. Ecco un'altra esperienza magnifica. Cogliere quello che c'è, o meglio cogliere quello che anima e che muove, quello che mi emoziona.*

*Quando mi accorgo del mio accelerare, fisico e mentale, con un atto di volontà mi concentro sull'altro e quando succede i pensieri si fermano, lasciano spazio a commozione, gratitudine, amore, tenerezza, fiducia, voglia di protezione, divertimento e gioia. Tutte emozioni che, da quando le riconosco, hanno un altro sapore e, a provarle con la mia famiglia, sono amplificate e mi fanno vibrare fortemente.*

*"Chissà se loro si sono accorti del mio cambiamento?" Forse sì, forse no. Sicuramente io mi sono accorto di quanto bene gli voglio.*

Sento che questa avventura si sta muovendo verso una fine, ho deciso di confezionare questo capitolo riprendendo la mia autorappresentazione in versione aggiornata. Eccola qui, buona lettura.

Brunori Sas, grande cantautore calabrese, in una delle sue canzoni (Bello appare il mondo), recita:

*La tua storia personale,*

*è una grande cazzata lo sai,*

*è soltanto una scatola vuota*

*riempita di vecchie versioni di te*

*che non servono più*

*che non sei neanche tu.*

## *Autorappresentazione oggi*

*Sono Francesco e ho quasi trent'anni. Figlio di Ercole e Rosa, una buffa coppia, caratterizzata da lunghi silenzi, squillanti strilli, semplicità, pazienza e amore. Di questo miscuglio fanno parte anche Luigi, fratello maggiore e Edda, sorellina minore. Nato e cresciuto in Calabria, a Cerenzia (KR) vivo a Torino da poco più di dieci anni. "Come mi vedo oggi?" Mi sento un uomo. Ho la consapevolezza di aver intrapreso una strada di crescita che successivamente è diventata un modo di vivere. Vivo chiedendomi come mi sento, come si sentono le persone cui tengo, come sto, cosa mi fa soffrire, cosa mi piace, cosa mi appassiona, vivo interrogandomi e ascoltandomi. È grazie all'ascolto che nascono i miei interrogativi. Tutte queste domande comportano un gran lavoro, che richiede continuamente attenzione ed energia. Per fortuna esistono gli automatismi, quello all'ascolto è una delle cose più belle che ho imparato a coltivare. Quello che mi spinge a continuare ad ascoltarmi è il riscontro qualitativo delle mie scelte, della mia vita. Grazie a questa attitudine mi sento un figlio migliore, grato per tutto quello che ho ricevuto e ricevo dai miei genitori; un figlio capace di dire di no alle cose che mi fanno soffrire e di accogliere difficoltà e dolori di mamma e papà; un fratello minore migliore, perché mi sforzo di accogliere la disabilità di mio fratello, cercando modi nuovi di*

*stare con me stesso e con lui, fino a riconoscere il mio dolore, il mio dispiacere e il mio bisogno di dare cura e sostegno, precedentemente oscurati da rabbia e giudizio; un fratello maggiore migliore, verso la mia sorellina, che è già una donna, di cui sono follemente innamorato e verso cui cerco di darmi dei confini, per lasciarle l'opportunità di sbagliare e di crescere; un compagno strepitoso (ironico, ma neanche troppo) per Priscilla, che è una delle "cose" più belle che mi potessero capitare: ascolto, amore, attenzione, comprensione, sostegno, complicità, attrazione, divertimento e altro, è più di quanto desiderassi. Sono felice e, anche quando non lo sono, so che in qualche modo ce la farò. Non mi sento ancora realizzato, non ho ancora ben chiaro cosa desidero nella sfera lavorativa, ma non ho nessuna intenzione di fermarmi, ho bisogno di sentirmi vivo. Nella mia vita oggi c'è questo, chissà quante cose ancora cambieranno.*

## Auto counseling. Emozioni sotto i guantoni

Penso vi sia ormai chiaro come e quanto il counseling sia diventato uno strumento di vita per Francesco, in questa seconda parte ci focalizzeremo su uno degli aspetti della sua vita, lo sport, la thai boxe e la boxe in particolare vista dagli occhi e dal cuore di un dilettante.

*Ho scelto questa foto che immortala me stesso con il completo rosso al mio unico incontro di boxe a contatto pieno. Nella mia carriera agonistica sono salito sul ring più volte sia come thai boxer che come pugile, ma quel giorno ha avuto un sapore diverso, ho scelto quindi questa foto per il suo contenuto emotivo, che verrà trattato specificamente in "Esordio pugilato contatto pieno".*

*Questo progetto rappresenta l'insieme di quello che per molto tempo ho considerato i miei "fallimenti". Ho immaginato mille progetti, tutti molto belli, anche molto teatrali. Durante la creazione di ognuna di queste idee ho fatto dei timidi tentativi per realizzare qualcosa. Non è stato semplice stare con la mia frustrazione nel non riuscire, demotivato e quasi depresso mi sono allontanato più volte dal counseling. Stanco di leccarmi le ferite, piangermi addosso e incazzato nel vedere i compagni esporre le loro tesi, riprendevo, inventando un nuovo progetto stimolante da realizzare, per poi ricadere nello stesso circolo. Tutte queste "mezze idee" insieme mi piacciono e mi rappresentano, amo i guantoni e il counseling. Lo sport per me è sempre stato puro divertimento. Ricordo di intere giornate passate a giocare a calcio senza sentire mai la stanchezza, perdendo la cognizione del tempo. A un certo punto nella mia vita (21 anni) incontro i guantoni. Inizio a praticare thai boxe, con timore, combattendo col giudizio che avevo su chi "si picchiava". Nell'allenamento provo piacere, ed è proprio questo piacere fisico che mi spinge a continuare e a farmi sentire leggero. Nel cercare di apprendere le tecniche, osservo che alcuni dei miei movimenti sono più naturali di altri e incuriosito dalla cosa cerco nuovi modi per muovermi, tutto questo mi alimenta, mi piace. Intanto durante gli allenamenti si parla spesso di incontri, di "combattere sul ring". Uno dei miei primi pensieri è stato "io non combatterò mai, questi sono pazzi". Non avevo ancora scoperto quanto mi piacesse competere, di fatti dopo circa un anno di allenamento trascinato da un mio compagno al tempo desideroso di combattere, sono salito anch'io sul ring. Quel giorno credo di non aver provato quasi nulla, ricordo solo una sensazione generale di benessere. Rivisitando l'esperienza oggi, ricordo l'eccitazione pazzesca (non riuscivo a tenere ferme le gambe), scalpitavo in attesa del mio turno. Ricordo anche di una bellissima sensazione di comunità e di sostegno, dato e ricevuto tra compagni impegnati nel combattimento; la leggerezza e il fuoco mentre sferro dei calci, euforia per dei colpi schivati, rabbia per quelli subiti, rabbia che mi infuoca, mi accende, amo questa sensazione, sento qualcosa che mi pervade e mi accende, e credo di poter fare ogni cosa. I miei allenamenti continuano, alimentati dalla voglia di superare me stesso, "non tollero il fatto di non riuscire a toccare con le mani le punte dei miei piedi" mi ripeto. Perciò ogni allenamento è una duplice occasione per esplorare il mio corpo e imparare nuove tecniche che mi portano a fantasticare sul giorno in cui le replicherò sul ring.*

*Intanto continuo a fare altri incontri light contact (il contatto leggero è concepito come attività propedeutica e preparatoria a quella successiva a contatto pieno, per cui è prevista l'attività senza K.O. nel ring e/o sul tatami). Ogni incontro è diverso dall'altro, gli aspetti comuni fra loro sono le mie paure. Ad ogni modo nonostante le paure, al tempo indefinite, vado avanti. "Alla ricerca di cosa? Di gloria? Di riconoscimento?" Non saprei, innegabilmente salire sul ring è una bomba di vita dentro al mio corpo, brividi, calore, respiro, suoni, tutto si amplifica. Arrivo al mio terzo incontro; alle spalle una prima esperienza di euforia e spensieratezza (verdetto di parità), una seconda esperienza di rabbia e delusione per non essere riuscito a esprimermi (verdetto sconfitta). La notte prima del mio terzo incontro, come ogni volta, immagino l'incontro nella mia testa e quella notte mi immagino sicuro, determinato. Focalizzo la mia attenzione su una tecnica in particolare (jab, low kick). Il giorno dopo sono al palazzetto, aspetto il mio turno. Non manca molto, sto chiacchierando con il mio allenatore, la sua compagna e un compagno di allenamento, anche lui in attesa di combattere. La conversazione mi fa vibrare e per la prima volta mi dico timidamente "voglio vincere". Sentendo quello che l'affermazione mi produce (brividi, mi sento sollevare dal pavimento), continuo a ripetermelo con maggiore convinzione, ci credo! Salgo sul ring con determinazione, oltre al ring e al mio avversario non vedo altro, come se il pubblico non esistesse. Al termine, prima del verdetto so di aver vinto, lo leggo anche nei volti del mio angolo. Che emozione!*

*"Ogni incontro è come dare una martellata, alzo il martello per prepararmi sperando di riuscire (i giorni prima dell'incontro), mi muovo e impatto sulla superficie (un tempo fugace ma intenso, pochi minuti sul ring), dopo l'impatto contino a percepire le vibrazioni che l'impatto ha generato (quello che provo mi resta addosso per giorni)".*

*Le vibrazioni prodotte da quella martellata (terzo incontro) mi fanno camminare sulle nuvole per circa una settimana, leggero, sicuro e allegro. Gli allenamenti continuano e sembrano meno faticosi dopo una vittoria, anche in allenamento giovo della leggerezza e della vitalità che sento.*

*Intanto il mio allenatore per impegni personali non può più allenarci, manifestando la mia voglia di continuare, vengo reindirizzato in un'altra palestra che ha appena aperto.*

*La nuova palestra è molto più piccola, l'allenatore ha una visione prettamente agonistica di questo sport. "Ci si allena sempre forte, per essere sempre pronti a combattere". Ci sono molti cambiamenti, la tecnica, l'intensità e il tipo di allenamento sono differenti e tutto questo mi piace.*

*Avendone la possibilità, scelgo di allenarmi tutti i giorni. Lavoriamo molto con i colpitori, è bellissimo e molto liberatorio. Da tempo mi frulla in testa l'idea di fare un incontro di thai boxe full contact (nel contatto pieno a differenza del light contact, l'attività sul ring e/o tatami accetta la presenza del K.O.). Il nuovo ambiente è molto favorevole a questa prospettiva, mi sto allenando intensamente, mi sento migliorato e l'opportunità non tarda ad arrivare.*

Salire sul tatami o sul ring accende Francesco, lo fa sentire vivo. Si sente parte di qualcosa, parte di una comunità in cui crea dei legami affettivi importanti. Essere un fighter lo rende orgoglioso, ha la possibilità di dimostrare … Ha trovato una strada che gli piace e continua a percorrerla passando dal light contact al full contact.

*PRIMO INCONTRO*

*Esordio di contatto pieno positivo! Grazie Beppe e al mio allenatore…*

*Quello che amo di questa foto è l'enfasi con cui il mio compagno all'angolo alza il braccio, un senso di partecipazione e di condivisione reciproca che riempie il cuore.*

*Sono al palazzetto. C'è un forte odore di canfora, tipico dell'olio utilizzato per il riscaldamento muscolare. Mi sento un po' in difficoltà perché solitamente il mio allenatore ci fa lavorare ai colpitori (attrezzi che si prestano ad essere colpiti) prima di salire sul ring, ma questa cosa non mi è mai piaciuta, mi spaventa, mi scarica, non mi fa bene ma non ho mai trovato il coraggio di dirglielo. Sono qui, a qualche metro dal ring, ha da poco combattuto un compagno e ha fatto un bell'incontro. Sono in preda a questa paura di fare i colpitori, mi stanca solo l'idea; perciò, inizio a riscaldarmi cercando di sciogliermi un po', sento la tensione. Di colpo, è il mio turno. Salgo sul ring e osservo il mio avversario, mi conforta la sua struttura fisica esile. Indosso le protezioni, aiutato dall'allenatore, e via. Salgo con la voglia di far bene, sento il bisogno di dimostrare qualcosa alle persone che conosco e che sono venute a vedermi. Primo round, suona la campana e il mio avversario parte a mille, mi arrivano calci e pugni da tutte le parti, mi sento disorientato per quasi tutto il round, sul finire dello stesso sento la rabbia che mi accende e inizio a rispondere. Proprio sul gong colpisco il mio avversario, con un bel destro dritto in pieno volto al punto da sbilanciarlo e farlo cadere. Mi avvicino per sincerarmi che stia bene ma il mio allenatore mostra disappunto e mi ordina di tornare all'angolo. Quel destro andato a segno, mi ha riportato lì, come se mi avesse svegliato. Rientro nel secondo round con sicurezza e anche nel terzo continuo ad avanzare, senza mai arretrare, ho la sensazione di poterlo schiacciare, continuo a colpire incurante dei colpi ricevuti, mi sento inarrestabile, osservo che le ginocchiate lo spaventano perciò insisto con la stessa tecnica, fino a che una delle molteplici ginocchiate va a segno allo stomaco e lui si piega. In quel momento capisco di aver vinto, perciò non lo mollo più, fino alla fine del terzo ed ultimo round. Ricordo perfettamente il momento del verdetto, l'arbitro che alza la mia mano, io che sorrido e penso: "Avete visto?". Scendo dal ring con la voglia di abbracciare il mio compagno di allenamento e il mio allenatore, come a volerli ringraziare, l'uno per il supporto l'altro per la preparazione fisica e tecnica.*

*Torno a casa con fierezza, dopo un inizio disorientato ho trovato la forza di reagire, esserci riuscito, vincendo sul ring mi fa sentire bene.*

Anche sul ring senza accorgersene il nostro fighter ci fa vedere chi è. Quel bravo e gentile ragazzo che sta combattendo, ma nel vedere cadere a terra il suo avversario, dopo il colpo sferratogli, si avvicina per sincerarsi del suo stato di salute. Successivamente, ritrovandoselo davanti, lo aggredisce con tutta l'energia che sente in corpo, che strana cosa i guantoni.

*SECONDO INCONTRO*

*Sono sul ring, il mio avversario ha dei lunghi capelli e dei pantaloncini rosa. Sto combattendo, e ogni volta che lo colpisco lui non mi risponde, ha uno sguardo smarrito, è come se non ci fosse. Anche quando mi colpisce ho la sensazione che vorrebbe essere in un altro posto. Questo mi fa sentire sicuro, continuo a lavorare senza mai sentirmi in difficoltà. L'incontro sembra quasi un allenamento in pubblico. Al termine il verdetto è scontato, ho vinto. Quando scendo dal ring tutti si complimentano, succede così quando si vince. "Sei stato bravo", "bella quella tecnica". Io mi sento strano, non riesco a capirmi. Ho vinto eppure non mi sento soddisfatto, non mi sento vivo. Al termine del primo incontro mi sentivo volare, sentivo la schiena dritta, ora invece pur avendo vinto mi sento spento. Per giorni ho recitato la parte dell'atleta vittorioso di fronte all'allenatore e ai compagni che mi raccontavano del mio incontro. La verità è che ho vinto senza potermi esprimere, è stato troppo semplice, mi sento frustrato. Il mio avversario non ha combattuto, non era lì con me, in testa mi risuonano frasi come "non sono io ad aver vinto, è lui che ha perso".*

Francesco ama vincere, sin dai tempi del "campetto della scuola", ma non così. È disorientato dai complimenti che riceve dall'allenatore e dai compagni perché il suo stato d'animo è tutt'altro che quello di un vincente. Smarrito e frustrato ha la sensazione di non essersi messo in gioco, non si è "acceso" come piace a lui. Non parlerà a nessuno della cosa.

*TERZO INCONTRO*

*"Peso troppo, devo scendere di peso". È il mio chiodo fisso a pochi giorni dall'incontro. Inizio una sorta di dieta fai da te, che mi permette di arrivare a quel giorno con il peso adatto alla categoria. Mi sento molto stanco, più che per un incontro mi sento pronto per un funerale. Percepisco le mie gambe instabili, le mie braccia spente, come se volessi accasciarmi a terra. Intanto, sono qui, c'è il ring, guardo gli altri incontri con timore. Vago per il palazzetto, cercando di evitare i compagni e l'allenatore, la sua presenza mi stanca ulteriormente. Sono alla ricerca di qualcosa, ma non so cosa, intanto il tempo passa e mi comunicano che il mio avversario non c'è; per un secondo mi sento sollevato, sollievo immediatamente interrotto dal seguito della comunicazione in cui aggiungono che un altro atleta di MMA (Mixed Martial Art) è rimasto senza avversario, perciò combatterò con lui. La cosa mi agita ulteriormente ma non penso nemmeno per un secondo di rifiutarmi. Solo oggi mi rendo conto che il mio allenatore non mi ha mai chiesto se per me andasse bene. Salgo sul ring, il mio avversario mi sembra enorme, ha delle spalle giganti. Sapere che pratica MMA non mi aiuta, immagino che i lottatori di MMA siano molto più violenti e cattivi. Iniziamo. Sono sul ring e vorrei essere altrove, ho l'impressione che ogni mia azione sia inutile, durante uno scambio di colpi un calcio ricevuto mi spaventa ulteriormente, ma io non mi fermo, continuo a colpire e a muovermi con la speranza che finisca presto. Sento l'allenatore urlare, "vai avanti, avanti" ma io non ne ho, vorrei scendere, è un'agonia. Finalmente suona l'ultima delle tre campane, non ho memoria di cosa sia successo fra un round e l'altro, è come se fossi stato altrove. Provo vergogna al momento del verdetto, vorrei nascondermi, sensazione che perdura. Tutto mi infastidisce, le parole, gli abbracci, le pacche sulle spalle, ogni tipo di contatto aumenta il mio disagio. La cosa che mi sorprende molto, sono le parole del mio allenatore che esprimono entusiasmo per la mia prestazione, mi dice che nonostante la sconfitta ho tenuto testa a un avversario molto duro. A quel punto chiedo a un amico che aveva filmato il mio incontro di inviarmelo in modo da potermi rivedere. Riguardo l'incontro mille volte, quel giorno e nei giorni seguenti. Dopo un ammollo in rabbia, vergogna, frustrazione e delusione provo sorpresa nel rendermi conto che verso la fine di quella che ho vissuto come un'interminabile agonia, il mio avversario era in difficoltà, era a corto di fiato. Penso: "Dov'ero? Di certo non sul ring".*

Di male in peggio. Dal primo incontro, acceso e spensierato Francesco incontra difficoltà di vario genere. Non è intenzionato a mollare, cercherà un altro modo …

*Gli eventi raccontati fino a qui fanno parte di quelli che sono i miei ricordi, che ho spolverato e rielaborato con maggiore consapevolezza. Da qui in poi, spinto dal mio bisogno di "allenare" e conoscere anche la mia emotività nell'ambito sportivo ho iniziato a esplorare come mi sento, cosa penso e come agisco quando indosso i guantoni e quando sono all'angolo. Gli scritti che seguono mi hanno aiutato molto a comprendermi perché in ognuno di questi momenti ho raccolto emozioni e sensazioni al tempo "caotiche", che una volta impresse su carta mi hanno dato la possibilità di essere riordinate e rielaborate.*

Francesco sembra aver trovato un'alternativa, non ama sentirsi frustrato e smarrito sul ring, decide perciò di utilizzare la nuova cassetta degli attrezzi acquistata nella casa della consapevolezza "Lo Specchio Magico".

## *Mantra da ring*

*"Cosa succede sul ring?" Beh, non credo esista un modo sintetico per rispondere a questa domanda. Ho visto mille reazioni ed emozioni diverse, a seconda dell'atleta (me compreso). Qui voglio raccontare una parte della mia esperienza di preparazione al quadrato di boxe.*

*Siamo a maggio 2018 e da tempo voglio provare a combattere: pugilato a contatto pieno.*

*Sono già stato sul quadrato, combattendo in un'altra disciplina, thai boxe. Ho partecipato anche a degli eventi di light boxe, a questo punto decido di voler esordire nel contatto pieno. I miei allenamenti al tempo erano sempre intensi, forse anche troppo. Come ogni volta, in cui si parlava di incontri e sapevo che tale giorno vi avrei partecipato, inizia … succede qualcosa nella mia testa. Ogni minuto di allenamento pre-match è più intenso, più pesante. Fino a quel momento ho inconsapevolmente usato i modi più disparati per stare con quella difficoltà. Mi allenavo di più e più forte, guardavo incontri in continuazione, facevo attenzione all'alimentazione per stare nel peso,*

*mangiando poco per paura di pesare troppo. Il tutto per trovare quella rassicurazione che chetasse la mia irrequietezza. Tutte quelle voci nella testa che cercavano invano di nascondere la mia difficoltà. "Quale difficoltà?" La paura di perdere. Eh sì, la parola paura dentro alla palestra era tabù, "chi combatte non ha paura".*

*Ogni volta che provavo paura, mi sentivo male solo per averla provata, mettevo in discussione la mia voglia di salire sul ring. Mancava una settimana al mio incontro ma stavo già combattendo con i miei pensieri, a tal punto da sentirmi già stanco, negli allenamenti mi sembrava di non avere più forze e così era, quel combattere nella testa stanca. "E adesso?" Sto imparando ad ascoltarmi, sto imparando modi nuovi di stare al mondo, perciò, mi metto in ascolto e vediamo che succede.*

*Io sono io, tu sei tu*

*Oggi voglio scrivere qualcosa che dimostri il valore del counseling, non so cosa, ma sono sicuro che ognuna di queste parole avrà un valore. Nell'ultimo periodo ho avuto modo di vedere sempre più e sempre meglio quanto la mia ansia mi agisca. Parlo dell'esordio di boxe contatto pieno. Durante la preparazione ci sono molte cose che mi agitano, entrando più nello specifico, metto a fuoco che deludere le aspettative del mio allenatore è un'importante fonte di ansia.*

*Fare un counseling, misto coaching, con Domenico mi ha aiutato. "In che modo?" Riuscire a comprendere il vero motivo per cui salgo sul ring è stato fondamentale, quanto lo è stato vedere la mia paura più grossa (giudizio dell'allenatore). Decido di sperimentare, di verificare se la mia intuizione può aiutarmi, voglio combattere vivendola in un altro modo.*

*Da solo a casa, cerco di ritornare con l'immaginazione a quei momenti in cui sono in palestra e mi sento stanco, demotivato. Quello di cui mi accorgo in quel momento, concentrandomi su me stesso in quell'attività che a scuola chiamiamo di ascolto propriocettivo, è che sono arrabbiato; sì sono arrabbiato col mio allenatore, penso "io sono io, tu sei tu" e così mi torna in mente la preghiera di Perls: "IO SONO IO, TU SEI TU. IO NON SONO QUI PER SODDISFARE I TUOI BISOGNI E TU NON SE*

*QUI PER SODDISFARE I MIEI." Queste parole, mi danno una sensazione di forza e fiducia, mi sostengono. Rimanendo sul sentire, provando a immaginarmi sul ring (ho iniziato a fare vuoto), recito il mantra "io sono io, tu sei tu, …"; percepisco il fluire di molta energia, RABBIA. Sono abbastanza certo che sia rabbia perché mi accorgo che mentre dialogo con me stesso ho in mente l'espressione di disappunto del mio allenatore, più ripeto il mantra e più la mia energia cresce, sensazione bellissima, penso di poter spaccare tutto, una iniezione di fiducia, forza.*

*Giorni dopo riprovo il mantra durante l'allenamento in palestra, ma quel giorno non sono arrabbiato. Penso che per un giorno diverso occorra un mantra diverso, "IO SONO QUI PER MISURARE LE MIE CAPACITA' E PER LA MIA FORMAZIONE". Queste sono le parole in cui trovo maggiore sostegno. Penso "troverò un mantra diverso ogni volta che ne avrò bisogno, visto che ogni giorno è diverso dall'altro". Ad ogni modo la sensazione di potenza che provo sentendo la rabbia fluire quando penso al mio allenatore mi suggerisce che ACCORGERMI D'AVER PAURA E AVER CHIARO QUAL È QUESTA MIA PAURA PUO' DIVENTARE LA MIA FORZA.*

*Esordio pugilato contatto pieno*

*Per la prima volta scelgo di ascoltarmi, lo scelgo come via per il mio benessere e per migliorare le mie performance. Il tutto in occasione del mio esordio pugilistico nel contatto pieno (ho già disputato molti incontri light contact ma mai di contatto pieno). Recentemente a scuola in uno dei laboratori sulla comunicazione non violenta, abbiamo sperimentato come la metodologia di questo modello possa essere applicata a sé stessi. Da qui ho iniziato a osservare in che modo mi parlo e con sorpresa ho scoperto che mi parlo molto, in ogni situazione quotidiana. Giocando a osservare i miei pensieri, soprattutto in allenamento, ho provato dispiacere per i toni duri e normativi con cui mi rivolgo a me stesso. Ho deciso quindi di parlarmi in modo non violento.*

*È il 22 dicembre 2018. Sono a Verbania all'evento "botte di Natale". Solitamente prima dei miei incontri cerco di riposare bene, nutrirmi bene, insomma ci sono una serie di azioni preparatorie atte a gestire l'ansia pre-match. Questa volta ho deciso di fare qualcosa di diverso.*

*Da giorni ascolto e accolgo tutte le mie paure, anziché allenarmi più forte per scappare da loro, con gran paura e coraggio provo a parlarci. Mi sento bene, sono sollevato ogni volta che riesco ad andare a fondo a ognuna di esse. Con questo senso di fiducia, anziché essere preda della preparazione del match, la sera prima sono a Milano a godermi una serie di incontri in cui combatte un mio compagno di allenamento. Il giorno del mio incontro faccio il primo turno a lavoro (sveglia alle 5.30). Una volta terminato partiamo per Verbania da Torino. Adesso eccomi qui. Sono al palazzetto, sono stanco ma la cosa non mi preoccupa anzi, so che ho dormito poco perciò riposare un po' mi farà bene.*

*Prima di ogni altra cosa voglio parlare col ring, siamo arrivati presto, non c'è nessuno; perciò, ho tutto il tempo per farlo. Mi avvicino timidamente alle corde temendo il giudizio dei presenti e le tocco, tocco il tappeto e inizio a parlarci, gli confido le mie paure e i miei desideri, il tutto mentre faccio scivolare le mie mani sul ruvido e morbido tappeto del quadrato. Questo dialogo cheta la mia ansia, immagino che quando salirò sul quadrato mi sentirò a casa. A questo punto metto le cuffie con la mia musica rilassante e cerco di riposare. Non manca molto al mio incontro e l'allenatore viene a chiamarmi. Non ho dormito ma mi sento riposato. Mi cambio, indosso il mio completo rosso come l'angolo cui sono assegnato e resto a bordo ring, mi ascolto e osservo. Mancano circa dieci minuti e sento un bruciore nello stomaco aumentare vertiginosamente, sorrido e penso, "il mio corpo lo sa che manca poco", questa affermazione mi fa venire i brividi, mi sento acceso, pronto. Mi metto in un angolo cercando di muovermi per scaldarmi ma non come al solito, cerco di ascoltarmi e seguire i bisogni fisici che sento. Il risultato diventa un vuoto in cui immagino di far partire i miei pugni dal pavimento, sono le mie gambe a colpire, le braccia sono fluide e mi sento bene, sono davvero pronto a salire, come non mai.*

*Sono qui, il mio allenatore mi aiuta a indossare i guantoni e il caschetto, guardo il mio avversario e per la prima volta da quando combatto ho solo un pensiero "non vedo l'ora di iniziare!" Si parte, mi sento presente, mi avvicino a lui cercando la distanza giusta per essere colpito in modo da valutare quanto sono forti i suoi colpi, intanto mi muovo e mi sento leggero e allo stesso tempo stabile sui miei piedi. I suoi colpi non mi spaventano, non li sento nemmeno e questo mi dà sicurezza, continuo ad avanzare e a tenere il centro del ring. Durante il terzo ed ultimo round due dei miei destri ben assestati vanno a segno, colgo nei suoi movimenti paura e disorientamento, a quel punto attacco senza sosta, non lo lascio respirare.*

*Mi sento volare, a tratti abbasso la guardia per invitarlo a colpirmi per poi schivare i suoi colpi e rientrare con i miei. È fantastico. Al termine dell'incontro penso: "È già finito?", non ho nemmeno il fiatone e non mi importa nulla del verdetto sono felicissimo, felicissimo di essere riuscito a esprimermi come desidero da molto tempo. Il verdetto di vittoria è solo un piacevole contorno.*

"Botte di Natale" è il nome dell'evento in Verbania cui Francesco ha partecipato facendo qualcosa di veramente straordinario. Non tanto per la sua prestazione tecnica, non dimenticate che stiamo parlando di un dilettante, la storia che voglio raccontarvi non è quella di Mohamed Alì.

Quello che trovo straordinario è la sua visione pioneristica, nessuno parla di emozioni nel dilettantismo e le difficoltà emotive dei ragazzi producono, da una parte, militari senza emozioni pronti a servire il maestro, dall'altra, sfigati che si mortificano pensando che il ring non faccia per loro. Questo suo esordio di boxe produce in Francesco un senso di soddisfazione e appagamento tale da rendergli chiaro che l'obiettivo è stato raggiunto; adesso non sente più il bisogno di combattere, gli è difficile ammetterlo a sé stesso. Il suo desiderio di riuscire a esprimersi sul quadrato è stato soddisfatto, il suo interesse si sta spostando altrove … Si interessa alle emozioni che vivono i ragazzi che combattono e prova a fare lo scrittore.

## *Il contenitore*

*Una scatola nera, in tessuto, di forma quadrata. Non troppo larga ma abbastanza profonda da rendere difficoltoso identificare la parte più bassa, il fondo. È il contenitore di ciò che c'è dentro di me. È quasi sempre buio, non amo guardarci dentro, perciò non so bene cosa contenga. Vivo con la speranza di non doverci guardare dentro eppure a volte, il movimento e il turbamento al suo interno mi costringono a farlo. Io ci provo sempre a vivere senza confrontarmi con il suo contenuto, perché farlo non mi piace. Mi agita, mi spaventa, provo vergogna. E poi succede che sono in crisi, cado nello sconforto, mi sento perso. Inizio a trovare giustificazioni che rendano il peso del contenitore accettabile, e le trovo, ma il mio stato d'animo inquieto non migliora, anzi mi sento spegnere.*

*Continuo a vivere col pilota automatico con la speranza che qualcosa cambi, "qualcuno mi aiuti!". Dopo esser rimasto a bagno nello sconforto, nell'impotenza, inizio a rendermi conto che, se non faccio qualcosa per uscire da questa condizione, nulla cambierà. Mi arrabbio e mi parlo con un tono duro e impavido. Da lì inizio a sentire la voglia di combattere, mi capita spesso di ripetermi "Io non voglio spegnermi!". Sono consapevole che per riaccendere il fuoco ho bisogno di sapere cosa l'ha spento. È arrivato il momento di guardare dentro alla scatola. Ogni volta che la apro lo faccio con forza e coraggio, non voglio che la mia paura mi impedisca di farlo. Quando la apro, mi limito a osservarne il contenuto con distacco, vedo chiaramente le mie paure, e se riesco a stare lì, senza perdermi in pensieri, qualcosa succede. Succede che mi sorprendo a pensarmi sciocco e, accorgendomene, rielaboro questo pensiero e mi riconosco umano.*

*Pretendo di non provare paura di non riuscire a realizzarmi; cazzo se ho paura, lo desidero, ma questa paura non mi impedirà di realizzarmi. Allora prendo la mia paura e ne vedo le facce, una alla volta; le mie paure sono tante, le smonto, le mastico, le mangio e sto con il loro sapore.*

*Ho paura di perdere sul ring!*

*"Cosa succederebbe se perdessi? Qual è la cosa peggiore che potrebbe capitarmi? Che mi spaccano il naso! Quindi?"*

*Quindi niente. Non è vero, non ho paura di questo, ho paura che perdendo, le persone cui tengo e con cui ho lavorato (il mio allenatore soprattutto) abbiano una cattiva opinione di me. "Come farò ad allenarmi ancora dopo una figura di merda?"*

*Mhmm … aspetta un momento, io sono questo, so quanto mi impegno negli allenamenti e lo stesso impegno lo porto sul ring. Quante volte mi sono allenato superando i miei limiti fisici e stando male il giorno dopo, se questo non è impegno! "Quindi?" Quindi voglio salire sul ring per fare quello che amo, combattere, divertirmi e sentire quel fuoco dentro il corpo che mi stacca da terra!*

*Finisce sempre così, ho sempre una gran paura di sapere di cosa ho paura, più aspetto e più la mia paura diventa grande; quando mi stanco di questa mia paura, decido di aprire il contenitore e scopro sempre che le montagne sono colline e i mari sono fiumi.*

*L'allenamento*

*Ogni allenamento mi ricorda la mia scatola-contenitore. Me la porto sul ring, come atleta o all'angolo, come secondo tecnico. Il suo peso e le sue dimensioni sono sempre uguali; quello che cambia, dalla palestra al ring, è la forza con cui quello che sta dentro si muove. In palestra, nelle giornate buone, è come quando c'è il sole in estate, c'è il venticello ma è piacevole, c'è leggerezza, alcune parti "nere" del contenitore non si vedono proprio, oppure sono molto leggere.*

*Mi muovo fra i sacchi con disinvoltura, osservo l'ambiente e i compagni. In ogni esercizio, anche se molto faticoso colgo il piacere di sentire il mio corpo attivo, vibrante, ardente, sensazioni che aumentano quando "spingo", ed è questo il momento che preferisco, mi sento interamente forte e stabile; nella mia immaginazione ho un fuoco nel petto che si espande fino ai miei pugni ogni volta che colpisco il saccone e diventa sempre più esteso fino a irradiare l'intero corpo. In quei momenti ci sono solo io. Nelle giornate no invece, il tempo è grigio, scuro, c'è vento, l'umidità mi mette freddo, le mie mani sono fredde, le mie gambe sono lasse, la mia testa e i miei occhi puntano in basso per la maggior parte del tempo. Anche il sorriso strappato dalla battuta del compagno ha un sapore amaro. Ho un'espressione dura, così percepisco il mio viso. In testa circolano pensieri del tipo "sono stanco" "non ce la faccio" "guarda quello come spinge, vorrei essere io, ma non ho la forza". Ho la sensazione che tutto quello che faccio sia vuoto, non mi sento, vado avanti come un robot che esegue in preda alla voglia di riuscire a finire l'allenamento. Gli occhi degli altri, dell'allenatore soprattutto sono come sale sulla ferita che sento. Vorrei che non mi guardassero. Sono assente, sono nella testa, a tal punto da avere una percezione distorta della mia prestazione. Penso che sia tutto sbagliato, a volte mi rendo conto a posteriori d'essere stato in quel "loop", magari osservando dei video dell'allenamento o parlandone con l'allenatore e i compagni. E poi ci sono quelle volte che sono lì con la voglia (nella testa) di spaccare tutto, arrivo, inizio a muovermi, ma il mio corpo non è in sintonia con la mia testa e mi arrabbio, dai cazzo! Spingo, faccio, prendo, vado, ma sono solo pensieri stonati rispetto al mio corpo che mi provocano frustrazione. Ci sono anche le volte in cui arrivo come un riccio, chiuso, con scarse energie. Ma, durante l'allenamento succede qualcosa, è come se qualcuno ruotasse la manopola, e di colpo mi sento sintonizzato, sento quel fuoco che mi accende, non è un falò, è una scintilla, ma è quanto basta per farmi stare bene, per poi tornare a casa col viso leggero e un senso di gratitudine.*

“Francesco ama raccontarsi, ma cosa lo spinge a farlo?” Lo sport. Quello vero, quello bello e umano. Quello fatto di persone e ragazzi soprattutto che vivono delle difficoltà e non hanno gli strumenti per fronteggiarle, non li hanno ancora appresi. Gli piacerebbe molto poter aiutare quelle persone che come lui vivono o hanno vissuto la preparazione e le performance sportive in preda alla soddisfazione di bisogni altrui perdendo di vista la propria specifica unicità. Su questa scia si lancia in un altro esperimento.

*Nove minuti*

*Il tempo di “lavoro” sul ring, è solo di nove minuti. Mi sorprende vederlo così oggi, un incontro sono solo nove minuti di azione e due minuti di riposo. “Quante emozioni ruotano intorno a questi undici minuti?” Beh, non saprei quantificarle, oggi proverò a raccontare quello che succede, quando un atleta, aspirante coach (io), accompagna all’angolo come secondo tecnico un agonista. Il tutto con gli occhi di un counselor. Sono in macchina verso il luogo dell’evento. Parto da qui, anche se quello che succede prima di arrivare a questo giorno è un pezzo importante dell’esperienza.*

*Sono in viaggio, la mia mente è affollata. Mi sento in uno shaker di sensazioni corporee e pensieri che si susseguono e si autoalimentano. Mi sento teso, continuo a pensare a cosa potrei fare per imparare il più possibile da questa esperienza, vedo il mio desiderio di essere di aiuto al mio compagno di allenamento, provo paura nel riconoscere che non condivido alcuni atteggiamenti del mio allenatore, mi piacerebbe farglielo vedere, dimostrargli che ho ragione. Tutto ciò mi agita, sono anche eccitato. Un counselor all’angolo, è il progetto che sto immaginando come mia tesi, mi eccita e mi spaventa allo stesso tempo. Mi eccita, riconosco il valore della presenza e desidero utilizzare quanto appreso per dare valore alle parti dell’esperienza, tensione, paura, ma anche eccitazione, divertimento.*

*Combattere = divertimento = eccitazione = fuoco in ogni singola parte del corpo.*

*Eppure, combattere non è solo questo, anzi, per esperienza credo che per la maggior parte degli atleti combattere sia prevalentemente ansia pura, paura di perdere, paura di fare brutta figura davanti all'allenatore, ai compagni, fidanzata, famiglia. Ho appena iniziato a scrivere e immediatamente mi rendo conto che se immagino gli undici minuti come un contenitore e me lo porto sul ring, mi manca l'aria, mi appesantisce.*

*Mi sento così perché tendo a stare principalmente sugli aspetti negativi dei miei vissuti.*

*"Che ci posso fare?" Tenere chiuso il contenitore per paura è quello che facevo prima della scuola, con risultati prestazionali vari, spesso buoni, ma con un vissuto emozionale di frustrazione e insoddisfazione, anche quando vincevo. Da counselor ho iniziato a guardarci dentro a questo contenitore. È talmente pieno, agitato come un mare in tempesta, che mi confonde; proprio adesso, tra qualche ora il mio compagno combatterà.*

*Allora penso che non è questo il momento per guardarci dentro. Quello che posso fare, e che voglio fare oggi, è stare con la mia paura, riconoscerne gli aspetti, accoglierli e dargli valore. L'evento è finito. Stiamo tornando. Mi sento leggero, solitamente al termine di giornate così sono molto contratto, ho voglia di fare stretching. Oggi invece, sono più rilassato. Sono proprio contento, sento una buona energia. Ho cercato di restare in ascolto. Più volte mi sono accorto di essere agitato, fiato corto, spalle contratte. Ogni volta che me ne sono accorto ho scelto di fare qualcos'altro, una passeggiata, flirtare con la ragazza della Croce Rossa, qualunque cosa immaginata o pensata che mi procurasse sollievo ho cercato di assecondarla. Questo stato di leggerezza mi ha permesso di osservare meglio l'ambiente circostante cogliendo particolari che non avevo mai colto prima. Il mio allenatore, ad esempio, era più agitato del mio compagno. Avendo questa percezione ho cercato di allentare la tensione, è stato bello vedere come riesco ad allentare la tensione dell'altro perché prima ho allentato la mia. Azioni come osservare il ring, l'ambiente, i dettagli, mi hanno dato un senso di calma e tranquillità. Quando mancava poco all'incontro la tensione è salita. Sentivo movimento nella pancia e sorridendo ho pensato, il mio corpo lo sa che manca poco, ho associato quella sensazione al rombo di un motore, un'auto che prima di una gara sgasa, il contagiri sale e scende in attesa della partenza. Wow, se giudico quello stato come ansia mi scarica, se lo vedo come un contagiri mi piace e mi energizza. Evviva il giudizio!*

*All'angolo, ho voluto spostare il focus. Fai così! Jab, due, schiva! Solitamente si ordina di fare una cosa o l'altra. Oggi volevo responsabilizzare l'atleta, con domande che lo spingessero a rimanere presente. "Cosa stai facendo? Lo sai? Sai cosa stai facendo? Dimmi un po' cosa vuoi fare. Qual è la tua strategia?" "Voglio entrare con il gancio destro". "Ok allora guardalo, scegli il momento. Adesso vai, voglio che tu faccia due cose, la prima è sapere cosa stai facendo, la seconda è divertirti, divertiti. Voglio che ti diverta, altrimenti perché sei qui se non è divertente?" Ho sorriso, mi stavo divertendo anch'io dopo pochi secondi dall'inizio della ripresa perché ho colto nei suoi movimenti la voglia di giocare, di divertirsi. È stato un crescendo, più avanzano i secondi e più acquista sicurezza, fino a diventare arrogante, si fa beffa dell'avversario, lo provoca, ci gioca. Esagera, infatti viene richiamato dall'arbitro. Il suo stato d'animo è visibilmente cambiato e lo esprime nei movimenti. Torna all'angolo e gli spieghiamo che ha esagerato. "Mi hai detto di giocare, di divertirmi e lo sto facendo". Gli spiego che va bene divertirsi e provocare ma l'arroganza non è ben vista sul ring. La terza ripresa è tutta un crescendo, anche se a tratti confusionaria, a livello tecnico è chiaro che lui è al centro del ring e non ho nessuna intenzione di mollare, più tardi dice che nella seconda ripresa ha sentito un po'di stanchezza, mentre nella terza ed ultima neanche l'ombra della stanchezza.*

*Diciotto minuti*

*Eccomi qua. Oggi è il turno di Mario. Sono le 18.00 circa e partiamo in auto verso l'evento. Io, Mario e io mio allenatore. Sono molto contento di esserci, ma sono anche agitato e spaventato. Ho delle aspettative rispetto a me stesso, la volta scorsa ho fatto un buon lavoro e oggi vorrei ripetermi. Mi rendo conto che la situazione è molto diversa. Mario guida ed è molto agitato, lo dichiara. Non è una cosa nuova per lui, dice di soffrire anche di attacchi di panico. Il mio allenatore è tranquillo, ho l'impressione che qualcosa sia cambiato dopo quanto successo la settimana scorsa. Non saprei, forse è solo la mia voglia di esser riconosciuto che me lo fa pensare. Comunque, ritorno su di me. Sono molto agitato, vorrei non so bene cosa, sento di volermi muovere verso … insomma, vorrei fare qualcosa per Mario, affinché lui possa esprimersi al meglio sul ring. Solo che siamo in macchina, il viaggio dura un'ora circa, perciò, non posso fare molto.*

*Stando su di me mi accorgo di essere stanco, perciò decido che è meglio se mi riposo e provo a rilassarmi un po'. Chiudo gli occhi, ma non sono abbastanza stanco da addormentarmi, perciò la mia mente macina pensieri. Un miscuglio! Voglio fare bene, voglio restare in ascolto per non perdere la bussola, chissà cosa pensa il mio allenatore. Trovo difficile rilassarmi. Decido quindi di stare, come faccio in meditazione, solo con il mio respiro. "Ho il respiro corto, ho la pancia bloccata, il petto non si muove, ho la schiena contratta!" Sono tutti pensieri che mi agitano ulteriormente, perciò cerco di smettere di giudicare la cosa e osservarla semplicemente. È come se avessi un drone che mi riprende e mi racconto quello che vedo dalla telecamera. "Vedo un ragazzo, in auto, preoccupato." Immediatamente penso che sia normale essere preoccupati e tesi, non sono mica un professionista con esperienza decennale. Vederla così allevia l'agitazione, il respiro diventa più profondo. Ogni tanto l'allenatore e il mio compagno mi parlano; io vorrei il silenzio, ma non voglio sembrare strano, perciò rispondo. In questo alternarsi di parole e silenzi, respiro e pensieri, con serenità mi dico: "Fra, quello che succederà, non dipende da te, non salirai tu sul ring, salirà Mario. Il massimo che posso fare è cercare di non aggiungere elementi ansiogeni all'ambiente."*

*La parte più faticosa per me è tenere a freno l'input di intervenire quando colgo il disagio e la difficoltà dell'altro. Intanto siamo arrivati. Ho una gran fame, smetto per un attimo di pensare all'incontro e alle mie aspettative; mi prendo del tempo per soddisfare la mia fame. Ci sono delle volte in cui mangiare mi rilassa, la masticazione è lenta, assaporo ogni boccone e godo di quello che ho intorno. La location è spettacolare, una bella piazza con molto verde e un castello imponente. Dopo aver mangiato cerco di trovare un equilibrio tra stare con Mario per sostenerlo e prendermi spazio per me perché mi stanca farlo. È come se io volessi portare quel peso al suo posto. Allontanarmi, anche se per poco, mi aiuta a ritrovarmi, facendomi vedere che quel peso non è mio e che il dispiacere che provo nel vedere la sua difficoltà mi travolge. Accorgermene mi ricarica, o meglio allevia quella sensazione di stanchezza. Manca poco, ho cercato di stare insieme a lui, i suoi rimandi sono di alti e bassi, agitazione e rilassamento sono i due poli di cui parla. Più volte nelle sue parole ho colto elementi che a me indicano paura, "guarda il mio avversario, è grosso". Ogni volta che lui parla dell'avversario provo a spostare il focus, dimmi di te Mario! Non pensare a cosa farà lui, pensa a quello che tu vuoi fare! Intanto è giunto il momento, dopo le varie preparazioni, fasciatura delle mani, olio preriscaldato, vasellina sul volto, vuoto (tecnica in cui il pugile simula di combattere con un avversario immaginario, usata come parte del riscaldamento), è il momento di salire.*

*Io sono all'angolo subito dietro al mio allenatore, pronto con tutto il necessario, asciugamano, acqua, paradenti. Sono molto teso. Come in ogni incontro l'arbitro controlla le protezioni, ultime raccomandazioni sull'osservanza delle regole e si parte. Osservo l'incontro e non ne sono travolto, non sto tifando. Sto osservando. Dopo pochi scambi Mario mi sembra intimorito, lo condivido col mio allenatore, "è spaventato, ha paura". Finita la prima ripresa arriva all'angolo, gli chiedo cosa sta facendo e non risponde. Vorrei dire molte cose ma non sentendomi sicuro decido di non fare nulla. Seconda ripresa, l'avversario cresce, Mario è nel pallone, continua ad abbassare la testa e a "legare" (abbracciare l'avversario). Il suo corpo e i suoi movimenti mi fanno pensare "non vedo l'ora che finisca". La seconda ripresa termina prima del limite, Mario viene squalificato per aver abbassato la testa per tre volte, nonostante i richiami arbitrali. Sono dispiaciuto, ma anche sollevato, vederlo così passivo e flaccido mi ha fatto temere il peggio.*

*Scende dal ring visibilmente arrabbiato e deluso, stato emotivo che dichiarerà lui stesso durante il viaggio di ritorno, condito di pensieri come "che figura di merda, mi spiace di averti deluso (verso l'allenatore) e altro del genere".*

*Ricordo molto bene le volte in cui ho perso e una frase che mi torna in mente oggi è "vincere è facile, quando perdo è difficile" è difficile stare con lo stato d'animo che la sconfitta produce.*

Sei arrivato al termine della seconda parte in cui il gioco del romanziere si ferma. Mi sarebbe piaciuto raccontarvi altre storie come queste e mi auguro di poterlo fare ancora in futuro.

# Tirocinio

Questa terza e ultima parte raccoglie e racconta dei frammenti della mia esperienza da aspirante counselor che mi ha impegnato in progettazione e conduzione di lavori di gruppo, auto counseling sportivo e counseling individuali. Con il materiale raccolto dal mio diario di bordo e da quello dei generosi compagni che hanno condiviso con me i loro scritti, ho ricostruito delle esperienze. Le prime pagine tratteranno i lavori cui ho partecipato come co-conduttore di un gruppo di formazione, di counseling; a seguire la mia partecipazione a Keep On Movin, progetto di Rosa, compagna di scuola, e infine due sessioni individuali che ho praticato autonomamente come tirocinante. Grazie a questo tempo, in cui ho avuto modo di sperimentare le pratiche di counseling, sento di aver costruito una buona base per vivere meglio e per poter intraprendere un percorso professionale.

## Competizione

Domenico mi invita a scegliere un tema di mio interesse e organizzare la conduzione dell'intero week end.  Accolgo la proposta con gratitudine ed eccitazione. Dopo un modulo scuola in cui è emerso il tema competizione, ho iniziato a indagare sul come, quando e per cosa io competo. Ho l'impressione che la competizione occupi un ruolo importante nella mia vita e scoprire in che modo mi muove mi aiuterà a comprendermi meglio. Da qui inizia la progettazione.

*Competere, dal latino CUMPETERE, andare insieme, convergere a un medesimo punto.  COM = CUM, insieme, particella indicante unione e talora tendenza a unirsi, e PETERE = andare verso.*

*Parto da qui, mi piacciono molto le parole e godo quando riesco a usarle nella loro vera accezione, nella loro essenza. L'etimologia di competizione mi fa vedere il termine sotto una nuova luce, dal momento che per me la competizione, è cercare di superare qualcun'altro, contendere, fare a gara, primeggiare.*

*Per questo motivo sceglierò di utilizzare il termine gareggiare che giudico più consono. "Più consono per cosa?" Per rappresentare il modo in cui agisco. Io gareggio spesso e molto spesso non me ne accorgo. Propongo così il tema del "competere" in questo senso, dell'andare verso, insieme, andiamo insieme, in gruppo alla scoperta del rapporto che ognuno di noi ha con il gareggiare. Nella speranza che il contributo di tutti possa soddisfare il mio bisogno di familiarizzare con questo tema.*

*Quando parlo di gareggiare, non mi riferisco solo alle competizioni sportive. Tutt'altro, voglio che indaghiamo quelle situazioni in cui, senza accorgere cene, ci stiamo misurando, contendendo qualcosa, senza che ci sia nessuna gara.*

*Sabato*

1. *Esercitazione di attivazione e di presenza dinamica, lavorare con il corpo per centrarci (valuterò sul momento cosa e come farlo in base al gruppo).*
2. *A seguire un'esercitazione legata all'immaginazione.*
   *Il mandato è cercare situazioni, cose o persone con cui ci si sentire in gara. Una volta individuato l'elemento su cui si vuole lavorare, a ciascun membro del gruppo, chiederò di immaginare quella che nello specifico scenario rappresenta una vittoria, e successivamente fare lo stesso con la sconfitta.*

*Domenica*

1. *Chiederò a ognuno di scegliere un gruppo A, B o C. Formando così tre squadre. A e B faranno a gara in un gioco di abilità. Il gioco consiste nel portare per la lunghezza della stanza una pallina, posta su una superficie piatta. Ogni squadra sarà di più persone perciò diventerà una staffetta. La squadra più veloce vince. Non saprei se fare gareggiare le squadre insieme o a turno (prova a tempo). Il terzo gruppo ha libero mandato di tifare, gufare o astenersi.*
2. *Ho pensato a questa come esercitazione "conclusiva".*
   *Ci muoviamo nello spazio, successivamente chiederò di scegliere un compagno. Una volta formate le coppie ognuno dovrà mimare una statua che rappresenti lo stato d'animo del momento. Esprimere a turno col proprio corpo come ci sentiamo ora, rispetto alla competizione.*

Grazie al feedback ricevuto da Cesi, uno degli incontri più belli a scuola, ho la possibilità di ricordare e ricostruire una parte dell'esperienza.

*Weekend 23-24 novembre 2019*
*Conduttori Francesco e Domenico*

*Francesco propone il tema della competizione.*
*Quando leggo la mail di Domenico con il tema, non mi risuona nulla, mi chiedo in che modo mi può riguardare e non so pensare nulla.*
*Sabato andando in macchina a scuola ripenso al tema e mi interrogo di nuovo, penso alla mia modalità di voler sempre fare le cose bene, il bisogno di esser quella brava e sento che qualcosa si muove in quell'ambito.*
*Quando iniziano il lavoro, ci presentiamo. C'è una nuova partecipante, Cecilia, giovanissima, 23 anni. Domenico la presenta brevemente dicendo che hanno già fatto due incontri individuali e un incontro di gruppo. A Cecilia è stato diagnosticato un disturbo ossessivo-compulsivo, si è accorta che guarda il seno delle donne ed è spaventata dal fatto di farlo e del fatto che le altre donne si accorgano che lei lo fa. Prende dei medicinali.*
*Nel giro di presentazioni Maria le dice di aver avuto quel problema (guardare il seno ed essere imbarazzata) anche lei e di averlo superato. Vedo lo stupore e il sollievo sul volto di Cecilia che avevo notato teneva lo sguardo basso.*
*Dopo esserci presentate, Francesco inizia a farci muovere per la stanza e poi a farci incontrare, mentre ci muoviamo, dobbiamo immaginare situazioni di competizione, a me si presenta subito alla mente l'immagine della montagna, delle prime volte che andavo con Daniele e dovevo faticare per stargli dietro, ma non ho mai pensato di non farlo, anzi quando mi veniva data la possibilità di fermarmi e di aspettare, mi rifiutavo e mi impegnavo al massimo per farcela.*
*Quando ci scambiamo i feedback, sento che molte parlano di competizione con sé stesse.*
*Francesco fa un bellissimo intervento, raccontando di aver cercato l'origine della parola competere, cum - petere (cercare con) e pronuncia la parola gareggiare. Sono così contenta di vedere Francesco così attento ed entusiasta, guardo il suo viso sorridente e sento la passione, penso che io l'avrei detto proprio così.*

*Domenico sottolinea l'importanza e la differenza del giocare per vincere (a tutti i costi) o del cercare di dare il meglio di sé.*
*Nel secondo caso, so che posso perdere, ma lo posso accettare, nel primo no e se non posso accettare di perdere posso arrivare a rifiutare la competizione.*
*Nell'esercizio successivo, alla richiesta di immaginare una situazione in cui competo con altri, con mia sorpresa mi viene in mente l'immagine di quando all'università studiavo con due amiche, dividendoci i compiti con l'obiettivo di fare tutti gli esami nel più breve tempo possibile. Dal momento che tutte e tre lavoravamo a tempo pieno.*
*L'obiettivo si è realizzato, eravamo motivate, sapevamo di poterci fidare, avevamo testato le modalità di studio, le capacità di sintesi, l'attenzioni ai dettagli e così siamo riuscite in tre anni a dare tutti gli esami.*
*L'altra immagine che mi si è presentata alla mente è stata quella dei concorsi per passare di ruolo, intere aule di persone impegnate a sostenere questi esami.*
*In entrambi i casi la competizione è verso l'obiettivo, non contro le altre persone, anche se nel secondo caso, era prevista l'esclusione di un certo numero dei partecipanti.*
*A Cecilia che stava vivendo un momento particolarmente difficile, Domenico dà il compito di pensare ad una competizione relativa alle tette.*
*Il feed back di questo esercizio è rimandato al giorno successivo, tranne che per Dodo che la domenica non ci sarà. A richiesta di Domenico, Cecilia dice di sentirsi molto meglio, è contenta di trovarsi con noi.*
*La mattina della domenica, Cecilia ritarda, rimane imbottigliata nel traffico e quando arriva dice di non stare bene, di sentirsi di nuovo avvolta nella sua rete di pensieri. Domenico le chiede se se la sente di dare il feedback del giorno prima e Cecilia parlando di belle tette mette le virgolette alle parole con le dita, Domenico la ferma e ci fa notare il gesto e didatticamente ci spiega che in questo caso si può chiedere al cliente di ripetere la frase senza il gesto chiedendogli come lo fa sentire oppure di rifare il gesto accentuandolo e anche entrambe le cose. Domenico chiede a Cecilia se è disposta a partecipare a una competizione in cui verrà decretato il seno più bello e lei con grande coraggio, paura e fiducia accetta.*
*Francesco ci invita a muoverci per la stanza per scioglierci, attivarci.*
*Mentre ci muoviamo chiedo a Domenico se per aiutare Cecilia, due di noi possono proporsi per prime nel confronto, Domenico mi dice di sì e poi, nel fare la proposta, la amplia, decidendo che a coppie,*

*faremo una competizione cercando di convincere l'altra che il nostro seno è più bello, ci chiede di farlo per vincere.*
*Io mi trovo in coppia con Maria e cerco di presentare il mio seno esibendolo e raccontando a Maria la sua storia, Maria fa la stessa cosa, ma subito è chiaro che ognuna di noi pensa il seno dell'altra sia meglio.*
*Francesco e Domenico ci richiamano, invitandoci a gareggiare con convinzione, per vincere.*
*A un certo punto mi rendo conto e lo dichiaro che gareggiare con il corpo o utilizzare il corpo per vincere è una cosa che non si fa, questo è quello che sento e infatti non gareggio e dichiaro Maria vincitrice, anche se lei non è tanto convinta.*
*Nel feedback di questo lavoro vedo di nuovo Cecilia sorridere, ci guarda di nuovo in viso.*
*La domenica mattina aspettando Cecilia abbiamo parlato delle parole e della lettura, di come la lettura possa essere fonte di esperienza, se fatta rimanendo in ascolto e in contatto con il sentire di ciò che leggiamo. Ci siamo confrontati con l'importanza di conoscere ed usare parole che ci aiutano ad esprimere ciò che sentiamo, Maria condivide la sua esperienza, e ci dice quanto sia difficile recitare testi in brutte traduzioni, che ti fanno dire parole che non senti.*
Da questo week end, porto con me molti spunti per migliorarmi. Mi sorprende il fatto di non aver provato fastidio rispetto allo svolgimento del tutto, la mia scaletta è stata stravolta, per la seconda parte del programma non c'è stato tempo, eppure sono molto soddisfatto della mia co-conduzione, ho grande fiducia in Domenico e questo mi rassicura ogni volta che lavoro con lui.

Sono arrivato qui, con curiosità e in questa ricerca mi sono accorto di vivere il gareggiare valorizzando la paura di fallire, deludere, etc. Perdendo di vista quello che mi spinge a farlo, quello che sento quando mi preparo: eccitazione, energia ed entusiasmo. Riconoscere come guardo questo aspetto della mia vita mi fa sentire sollevato e fiducioso. Oggi durante la co-conduzione del lavoro in cui le mie compagne competevano a coppie fra loro, mi sono divertito, ho visto paura, imbarazzo, tenerezza, gentilezza e coraggio. Guardando loro ho avuto la possibilità di guardarmi con occhi nuovi. "Chi sono quando gareggio?" Amo sentirmi fermo, stabile e forte, determinato, osservo tutto ciò che mi circonda, mi sento come una molla in carica, non ci sto a perdere. Eccitazione pura che a volte diventa godimento a volte frustrazione.

## Il cambiamento

Come in ogni momento di formazione ho la possibilità di scoprirmi e questa è una delle occasioni in cui mi scopro come counselor in co-conduzione con Domenico.

Quando progetto un lavoro inizio col cercarmi. “Dove sono? Come mi sento? Di cosa ho bisogno? Cosa voglio?” Mi piace ideare e creare e in questa fase mi “metto a bagno”. Mi ascolto e mi osservo con la lente del tema “il cambiamento”. “In che modo quello che vivo e il tema del cambiamento mi risuonano?” Ogni lavoro che propongo è incentrato sulla consapevolezza corporea, utilizzata come mezzo per interrogarci e scoprirci.

Dopo una mattinata in cui ho lavorato sul cambiamento, grazie al lavoro proposto da Rosa, è il mio turno. Personalmente vivo la consapevolezza come un processo che ha bisogno di un buon terreno su cui poggiare, per questo motivo ritengo importante la preparazione all’ascolto. In questa fase, percependo sonnolenza post-prandiale, ho proposto un giocoso risveglio muscolare, con il fine di agitare la nostra energia per poi spostare la nostra attenzione al corpo. Osservando i partecipanti oriento le mie proposte di movimento. Intanto inizio a parlare di cambiamento, ripropongo al gruppo le domande che mi sono posto durante la progettazione: “Cosa è il cambiamento? Mi piace? Non mi piace? Cosa mi viene in mente se penso al cambiamento? Cosa voglio cambiare? Cosa non voglio cambiare? Chi voglio cambiare?”

Input continui sul tema come sassolini lanciati in uno stagno. Successivamente, in posizione statica invito il gruppo a compiere alcuni movimenti, semplici, di attivazione muscolare che nella mia esperienza producono un senso di maggiore equilibrio e stabilità fisica, influenzando la qualità di pensieri, sensazioni ed emozioni. Al termine di questa fase di attivazione durante la quale ho chiesto a ognuno di identificare il proprio oggetto di cambiamento, invito il gruppo a dare a questo oggetto forma e colore. Dopo di che, lo prendiamo immaginariamente nelle nostre mani e lo appoggiamo su alcune parti del nostro corpo, testa, spalle, cuore osservando se e come questi gesti immaginari o fisici producono cambiamento, nel nostro respiro, nelle nostre sensazioni, nei nostri pensieri. Una volta terminata l’esplorazione ognuno è libero di assecondare quello che sente come bisogno, terminando così l’esercizio e dedicandoci alla condivisione dell’esperienza.

La raccolta dei feedback del gruppo è un momento importante, ho l'aspettativa di ricevere conferme sul lavoro proposto. Mi accorgo della cosa ma non riesco a distaccarmene completamente, mi accorgo di come mi contraggo ogni volta che qualcuno inizia a parlare.

È emersa tanta roba, troppa, forse e mi sento un po' confuso. Ascoltandomi sento di aver bisogno di altro tempo per lasciar decantare tutto. Intanto il gruppo condivide l'esperienza e Domenico nel ruolo di supervisore interviene prontamente. Le condivisioni dell'esperienza descrivono il cambiamento come un momento spesso pesante e doloroso, Domenico mette in risalto il polo opposto: "Chi di voi ha esperienza di eccitazione e di buona energia rispetto a un cambiamento che ha sostenuto?"

Questo input pone nuovi interrogativi, evidenziando il ruolo della motivazione nella percezione della fatica, rispetto alle cose che vogliamo cambiare.

In preda all'eccitazione non mi spaventa la fatica, in preda alla paura di cambiare faccio tutto con fatica.

Al termine della giornata di formazione mi sento più leggero, ho rivisto quello che voglio cambiare sotto un'altra luce, "voglio cambiare quello che non mi piace, e voglio farlo sostenendo una fatica che mi piace".

"Cominciate col fare ciò che è necessario, poi ciò che è possibile. E all'improvviso vi sorprenderete a fare l'impossibile." (Francesco D'Assisi).

## Keep On Movin

Questo progetto nasce da un'idea di Rosa, compagna di scuola che dichiara il suo bisogno di sperimentare e apprendere nuovi modi di muovere il corpo, con l'obiettivo di avere a disposizione un inventario di tecniche corporee da utilizzare nelle sue sessioni di counseling. Propone agli appassionati di movimento del gruppo di incontrarci. Nella squadra saremo in quattro: Rosa, l'ideatrice del progetto, Elena, insegnante del metodo Feldenkrais, Francesca dance – maker e insegnante di Axis Syllabus e io, praticante di boxe e thai boxe e istruttore di Gyrotonic. Considero una grande opportunità, partecipare alle lezioni di Feldenkrais della nostra Elena e di assaggiare un po' di Axis Syllabus con Francesca.

*Tratto dalla tesi di Rosa che ha sapientemente espresso quanto emerso nei nostri incontri.*

*"Rosa ti ringrazio, il tuo scritto mi ha dato la possibilità di ricordare e rielaborare quanto abbiamo creato."*

*22 dicembre 2021 Keep ON1: Elena, Francesca, Francesco, Rosa*

*Obiettivo: Aiutare il cliente ad aiutarsi a sentire il corpo. Studiare esercizi semplici e di facile gestione e che permettano al counselor di avere altre possibilità di azione nella sessione di counseling. Tutto quello che sentiamo, facciamo e pensiamo passa dal nostro corpo e avere una percezione sensoriale più sottile è una capacità che andrebbe allenata costantemente nel tempo. Lo scopo del progetto Keep On Movin non è cambiare le abitudini nel comportamento fisico delle persone, ma arricchire la formazione dei nuovi counselor con strumenti finalizzati ad indagare le dinamiche in cui il cliente si trova imbrigliato in un momento specifico e contingente della sua esistenza. Chiaro che provando, sperimentando e quindi avendo una sorta di archivio di esperienze che si accumulano, noi giovani counselor in crescita, lavorando anche in un gruppo, traiamo insegnamenti dalle esperienze relative al nostro corpo, ma anche delle esperienze degli altri componenti del gruppo. Il progetto si propone quindi come laboratorio pratico in cui condensare e distillare delle piccole pratiche sul corpo e contemporaneamente di acuire la capacità di osservare il corpo del cliente in maniera più accurata.*

*Il cambiamento sul corpo e sulla consapevolezza non avviene in poco tempo e probabilmente continua durante tutto l'arco della nostra esistenza.*

*Noi possiamo aiutare il cliente ad aiutarsi in una situazione contingente e temporanea, questo ci rende counselor pragmatici e per questo avvertiamo l'esigenza di avere sempre più saperi pratici che teorici. Ci interessa curare l'aspetto più materico delle emozioni e prendere coscienza del corpo con una logica inerente non solo al razionale, al pensiero, ma anche a come il corpo è. Aiutare il cliente ad incorporare il corpo affinché diventi sicuro e inizi a prendere dall'ambiente, a sentirsi più responsabile di ciò che vuole prendere e ciò che vuole lasciare. Una persona, che ha un corpo che sente capace di interagire con l'esterno e con sé stesso, ha un corpo che gli permette di integrare in modo buono ciò che sente, che pensa e che agisce, perché percepisce meglio ciò che sente e quindi ha una più funzionale abilità di risposta nelle situazioni che lo riguardano. Per un counselor allenare il proprio sguardo a riconoscere un corpo che c'è, nel senso fenomenologico del termine, e prestare attenzione a quello che gli comunica, è importante, lo aiuta a prendere in considerazione un certo tipo di percorso e non trascurare l'ovvio.*

*Quello che è tornato spesso come argomento durante la nostra prima riunione è l'esperienza personale del counselor, nel senso che appare chiaro che, maggiori sono le esperienze vissute, maggiore qualità può emergere nella relazione, potendo dialogare con maggiore saggezza. Per noi counselor alle prime esperienze è facile essere attratti dal verbale, le parole sono facili da percepire, ma ci capita spesso di lasciare sfumare la parte più non verbale. Ancora di più ora, che le sessioni sono on line o a distanza. Questo potrebbe essere un aspetto da curare: guardare, osservare e collegare al movimento o alla postura del cliente ad esempio.*

*Quello che facciamo nel verbale con le parole, per esempio, è far notare al cliente quando dice devo oppure voglio, spiegandogli che la scelta delle parole non è un caso, è il modo in cui ci rappresentiamo, in cui ci descriviamo e raccontiamo. La parola, il dialogo è una leva importante nel processo che si sviluppa nella relazione di counseling. Osservare la postura e farla riconoscere al cliente, magari proponendogli di prestare attenzione a come sta, come è seduto, come è chiuso o aperto. Nella pratica tutto questo lo riconosciamo in un attimo, magari la dinamica la riconosciamo anche, però poi dopo non gli diamo quel peso che veramente ha, ci sfugge il corpo, rischiamo di non dare peso a quello che ci sta comunicando. Il corpo del cliente e il nostro. Il counselor ha la responsabilità del proprio sentire. Questo laboratorio aiuterà i partecipanti ad allenare le proprie capacità propriocettive, ad esplorare i propri processi di attivazione, disattivazione, e di scoprire sempre più finemente i luoghi delle proprie emozioni e percezioni.*

*Sperimentare la parte fisica ci permetterà di essere meno timidi e impreparati ad usare il nostro bagaglio di conoscenza. Ad esempio, l'esercizio gestaltico della sedia vuota o bollente, che dir si voglia, è uno strumento che si propone nei casi di conflitto con una persona, un'esperienza, una sensazione, per cui si propone al cliente di sedersi di fronte ad una sedia vuota e di inscenare un dialogo con la controparte, in cui fondamentale è il cambio di ruolo. L'impersonare le due parti contrapposte fa nascere un dialogo durante il quale in qualche modo succede che si amplifica enormemente quello che il cliente sente, perché spostandosi e diventando l'altro cambia prospettiva e atteggiamento e può essere effettivamente illuminante quello che capita. Quando ci sentiamo attivati ci capita che i pensieri, la postura e il mondo diventano più leggeri, le cose da risolvere diventano più semplici. Attivare e riuscire a trovare una serie di esercizi che permettano di far sentire il corpo a chi normalmente lo dimentica. Ci chiediamo quali siano gli esercizi che posso attivare, che diano energia ed eccitazione. Ci sono tanti modi di attivare: c'è un modo molto fisico e dinamico, ma ci sono anche dei modi molti più dolci che attivano comunque. Sarebbe interessante scoprire come creare quello stato di veglia in cui la percezione si fa più attiva e più frizzante. Ci siamo interrogati sul produrre cambiamento rispetto allo status di attivazione e disattivazione. Ci sono persone che vanno attivate, ma ci sono persone che vanno disattivate. Bisogna cercare di incontrare la persona lì dove si trova e proporre una piccola esperienza di contatto potrebbe aiutarci ad aiutare. Guidare un breve momento di osservazione del corpo e della respirazione (identificate come pratiche base di ascolto propriocettivo nelle pratiche della nostra scuola) già potrebbe essere una cosa semplice in cui il cliente può rendersi conto di come si percepisce, nel proprio corpo, prima e dopo l'attivazione. Per questo vogliamo mettere insieme tante pillole di esperienze fisiche. Fare l'inventario del magazzino delle possibilità di azioni sul corpo. Preparare uno schema, avere come appunto, come linea guida può facilitare e rendere più fluido l'utilizzo. L'intuito ha bisogno di conoscenza. Avere un breviario di esercizi come saggiamente descritto nel manuale di Domenico può tornare utile, sarebbe come avere un altro strumento nella cassetta degli attrezzi. Proponiamo l'esercizio per vedere cosa succede, se succede qualcosa o non succede nulla.*

*Un modo per sperimentare i sensi potrebbe essere, ad esempio, chiudere gli occhi.*

*"Cosa guadagniamo dagli occhi chiusi?" Quello che mi viene da dire nell'immediato è che mi rendo conto di cambiare prospettiva rispetto alla stessa cosa.*

*“Cosa accade se contatti un oggetto con la vista e cosa accade se lo contatti senza la vista? Come ti approcci alla stessa cosa? Quanto effettivamente accendendo dei registri e spegnendone degli altri puoi cambiare la percezione e quindi il modo di stare con quell’oggetto?”*

*Fare simili esperimenti favorisce l’attivazione di processi di consapevolezza, rispetto alla situazione problematica che il cliente porta. Il contatto visivo ci fa stare maggiormente con un pensiero razionale. Con gli occhi chiusi si entra in mondo magico, in cui emergono memorie inaspettate; con gli occhi chiusi c’è una gestione dello spazio interno molto diverso, siamo tutti molto più creativi.*

*15 aprile 2022*

*Il nostro secondo incontro è stato pratico. Riporto le proposte di esercizio elaborate.*

*Esercizio 1*

*Undici decimi (potrebbe essere il nome di tutti gli esercizi in cui è coinvolta la vista come senso). Francesca ispirandosi ad una performer che incentra il suo lavoro sulla percezione interna ed esterna legata allo sguardo e alla vista presenta un esercizio che può essere proposto in una sessione individuale o di gruppo. La premessa fisico sensoriale è che risulta molto difficile integrare la percezione interna prodotta a occhi chiusi, con la percezione interna che si ha quando si aggiungono gli stimoli visivi (occhi aperti). Francesca dichiara che esercitandosi si può armonizzare questa differenza, le due percezioni possono coesistere. La proposta, quindi, mira a percepire la differenza che produce il gioco di possibilità di utilizzo dei nostri sensi; guardo, non guardo, sento, non sento e tutte le altre possibilità, giocando con le distanze e con le profondità immaginarie e reali. Guidati dalla voce di Francesca sperimentiamo su noi stessi cosa accade, e al termine di questa pratica ci siamo scambiati i feedback.*

*Elena racconta e parla di pieno, rispetto all’ascolto interno, come di pulizia. Sono proiettata verso l’altro, ed è come se fossimo due vasi comunicanti. Guardare solo il cliente mi distrae e perdo il mio interno, perciò, in una sessione di counseling voglio osservare senza perdere la percezione di me stessa. La pratica mi ha aiutata ad equilibrare dentro e fuori e quindi a chiedermi come sto, cosa sento, come respiro.*

*Mi sono accorta dell'influenza dell'ambiente in cui si lavora, negli spazi aperti faccio una fatica tripla rispetto alla stanza di lavoro che è neutra, ci sono delle persone, ma abbiamo tutti la stessa intenzione. Trovo che per me lo spazio esterno è destabilizzante come dimensione. Quindi non riesco a stare dove dovrei essere. Avere un infinito molto più ampio è disorientante.*

*Francesco dichiara: se sono a occhi chiusi non ho interferenze e ogni intenzione diventa un'azione. Con gli occhi aperti il campo non è così pulito. Mentre guardo, giudizio e pensiero mi confondono, perdo quella chiarezza di intenti che ho quando tengo gli occhi chiusi. Pensando alla relazione mi viene in mente il giudizio. Mi sembrava di non integrare le due situazioni. Quando sono con gli occhi chiusi, e non mi vedo, mi permetto di scegliere come mi va di muovermi, non provo vergogna.*

*Uno dei temi affrontati riguarda il modo in cui io counselor scelgo di guidare il cliente/gruppo. Emerge la difficoltà di equilibrare il condurre e il fare l'esercizio al tempo stesso.*

*Dai vari feedback affiora che quando conduciamo possiamo scegliere di non parteciparvi attivamente, a condizione che si tratti di qualcosa che si conosce già bene. Orchestrare, tenere il ritmo e l'armonia generale rimanendo aperti a quanto accade non è cosa facile. Francesca ci dice che l'esercizio che ha proposto ha migliorato la sua capacità di integrazione tra interno ed esterno. Stare in relazione senza perdere il contatto con il proprio centro non è immediato e naturale. Durante l'esercizio ci siamo mossi sapendo che il movimento lento ci avrebbe permesso di fare attenzione e di essere prudenti, di non schiantarci. Questo vale ancora di più nella relazione con l'altro, se mi muovo troppo velocemente perdo pezzi e perdo la relazione, se l'altro non è rapido quanto me. Chiedermi dove è la mia attenzione è un atto di volontà, voglio sapere dove sono. Questo è quello che porto con me dopo questo esperimento tra noi moving-counselor.*

*Alla fine di questo esercizio ci siamo confrontati su una questione per me importante che è la relazione tra esercizio e tema. "Dato un tema come conduco e sviluppo l'esercizio?"*

*Racconto al gruppo la mia ultima esperienza di tirocinio a scuola. Tema: Accoglienza e accettazione. Immediatamente dato il tema a me viene da proporre un esercizio sull'abbraccio. L'immagine mi soddisfa, ma quando mi sono trovata nella situazione di gruppo non sono riuscita a stare con il tema. Come faccio a scegliere un'esercitazione che sviluppi un tema. Dato il tema dell'accoglienza, posso mettermi in ascolto e valutare cosa per me è l'accoglienza. "Quando la sperimento? Quando accolgo e quando sono accolto?"*

*Colgo che studiare il tema in modo propriocettivo, mi aiuta a trovare un espediente per stimolare il gruppo o un cliente in una sessione individuale. Prepararmi e avere esperienza emozionale e sensoriale mi dà un senso di fiducia e di maggior sicurezza anche nell'accogliere i feedback. Mi rendo conto che in alcune occasioni non sono riuscita a stare col tema da me proposto, perché non lo conoscevo abbastanza in termini di esperienza sensoriale. Non avendo buona percezione di quanto successo mi è stato difficile anche accogliere i feedback ricevuti. La difficoltà che ho avuto è osservare cosa mi capita e utilizzarlo per orientare e ampliare uno sviluppo di consapevolezza nel cliente su un tema specifico. Per farlo ho bisogno di farne esperienza così come successo nei tre anni di formazione in cui ho imparato a scegliere le parole, ho il desiderio di imparare a farlo anche con il corpo, motivo per il quale nasce questo progetto.*

Il prossimo lavoro rappresenta una parte del mio contributo a questo progetto che nasce in funzione della proposta di Rosa, compagna di viaggio e di risate. Oggi darei un titolo diverso a questo esercizio, "La potenza della voce", intesa come enorme e immediata potenzialità di animare, muovere e comunicare emozioni. La mia proposta nasce dall'intenzione di creare uno strumento facile e potente da utilizzare in una sessione individuale, setting in cui abbiamo un tempo limitato e dove proporre un'attività di movimento potrebbe essere disfunzionale per via di vari aspetti logistici ed emotivi. L'intuizione nasce dall'ascoltarmi e osservarmi in allenamento. Durante le fasi più intense dell'allenamento emettere un suono diventa un bisogno che se rifiutato mi produce costrizione e fatica, se assecondato mi energizza, mi fa vibrare, mi scalda.

*Esercizio 2*

*Voci fuori dal coro, strumenti per il counseling*

*Francesco ha proposto di portare un esercizio sulla voce in una sessione individuale e prova a svolgere esercizio e feedback in 30 minuti, che valutiamo possa essere una durata compatibile con una sessione individuale. Iniziamo subito l'esercizio, con la voce di Francesco che ci guida.*

*Ognuno scelga un suono che gli piace e semplicemente ci giochi, esplorandone l'intensità, osservando cosa succede. Chiudo gli occhi e presto attenzione al respiro. Osservo il mio respiro, l'aria che entra e che esce dal naso. Ascolto il suono e il movimento che produce. Dal naso, alla gola fino ai polmoni. Iniziate ora ad intonare un suono, un verso che mi aggrada. "Dove risuona? Lo sentite più nella gola o nel petto? Posso spostarlo nel corpo? Se apro o chiudo la bocca come cambia il suono?"*

*Giocate un poco con questo verso, modificate il tono, portatelo in basso, poi in alto e viceversa. Cosa accade mentre lui si sposta, il respiro è lungo o è corto. Osserviamo la durata di questo suono. "Cosa succede se alzate il volume? Cosa succede invece se lo abbassate?" Restando in osservazione di quanto vi accade scegliete la direzione che più vi piace e giocateci. Metteteci energia e osservate se e come cambia il suono. Quando vi sembra abbastanza prendetevi tutto il tempo necessario per ritornare al silenzio e al vostro respiro, quando vi basta potete riaprire gli occhi.*

*Dal confronto emerge che osservare il cliente nella sua postura durante questo tipo di esercizio può aiutare noi giovani counselor a dare indicazione sull'orientare e sul come farlo. "Dove porto la voce, dove veicolo il suono?" Assecondo quello che provo osservando il cliente, gioco con i poli e le direzioni del corpo che vedo, se è in avanti lo invito ad andare indietro, se si dirige verso il basso lo indirizzo verso l'alto e così via. Ascoltandomi, lasciando al cliente la possibilità di sperimentarsi e di scoprire la sua verità in quel momento. Durante l'esercizio c'è stato un momento corale, in cui i nostri suoni erano in relazione, ciascuno, anche Francesco a tratti, manifestandosi con la voce era presente nel campo dell'altro. Questa coralità ci piacerebbe sperimentarla in un gruppo più ampio. Quello che è successo a me durante l'esercizio riguarda il modo profondo in cui la voce fa emergere le mie sensazioni, trovo questo esercizio molto suggestivo per me. Dei suoni mi spaventano, altri mi divertono e sono stata in ascolto dei suoni degli altri cercando di non perdere i miei. Mi sono divertita a giocare con i suoni, ma mi sono anche accorta della mia difficoltà ad urlare, avevo voglia di urlare, ma non me lo sono concesso. Ora in una sessione di counseling forse lavorare su questa voglia di urlare sarebbe una strada da percorrere, ma anche la difficoltà a non perdere la propria voce o a rispondere agli stimoli esterni. E anche in questo caso mi sembra che il tema sia stare con quello che emerge. Nel caso stia lavorando su un tema specifico anche qui sarebbe mia responsabilità come giovane trainer tenere il focus e riportarlo in centro, prendendo le sponde che arrivano dal campo senza andare alla deriva. Il suono mi spaventa, ho bisogno dei suggerimenti per sperimentare. La vibrazione del suono mi connette molto con l'emotivo e questo mi spaventa. "Faccio così nella vita?" Francesca riporta la sua gioia per aver giocato sulla voce, cosa che fa spesso anche durante i suoi corsi. La voce è un lavoro molto emotivo. Con gli occhi chiusi le capita di poter fare qualsiasi cosa, però quando ha gli occhi aperti ha più paura.*

*Volendo traslare questo esperimento nella relazione con l'altro mi rendo conto che ascoltare sé stessi e gli altri non è facile. Per creare gruppo, lavorare sulle voci aiuta; interagire con le voci degli altri può essere divertente. Francesca parla anche della possibile combinazione di suoni e movimento e della possibilità di creare dei "concerti" personali in cui ciascuno immagina di dare un suono ad un movimento del corpo. Spesso invita a camminare facendo attenzione a diversi ritmi, e a dare suono al movimento delle ginocchia o all'oscillazione delle braccia, ognuno si muove con il suo ritmo e suono interno. Dall'inibizione iniziale si passa al gioco e si crea uno spazio aperto in cui si può lavorare su tante cose. Il suono che arriva e quello che emetto, dentro e fuori.*

*Elena preferisce non far sentire la sua voce, dichiarando di sentirsi più comoda agendo così. I lavori sulla voce cui ho partecipato in passato erano molto fisici, i suoni diventavano una conseguenza del movimento, oggi vedo la possibilità di fare la cosa inversa. In un coro di voci escono tante dinamiche. Chi è troppo, chi non molla, chi si mimetizza. Rispetto a diversi temi un lavoro sulla voce può essere molto interessante. Per sentire la voce nel corpo e come cambia il respiro, ho bisogno di tenere gli occhi chiusi. Ero più percettiva con gli occhi chiusi, gli occhi chiusi mi fanno diventare anche più temeraria.*

*Subito dopo la riunione (due ore di tanta roba) ci siamo scambiati dei messaggi di ringraziamento, di cui voglio tenere traccia perché sono bellissimi e mi rendono gioiosa.*

*"Mi sento energizzato dopo il nostro incontro vi ringrazio."*

*"Mi sento coccolata e accolta."*

*"Anche io eccitata ed appagata. Rispondo solo adesso…sento ancora i benefici di questa mattina! Grazie a tutti. Bello e rigenerante"*

## Counseling Andrea

Andrea è un uomo e un amico che spinto da un'insoddisfazione lavorativa decide di entrare nel mondo della vendita per conto di un'azienda operante nel network marketing. Da amico, accolgo l'invito alla sua prima presentazione, gestita da lui stesso e dalla sua squadra. Durante l'evento, assisto a delle dimostrazioni di tecniche di vendita e, curioso, mi metto in ascolto. Uno di loro non mi piaceva proprio, diffido nell'osservare il suo volto, insieme a giudizi e rabbia mi sono chiesto: "Come faccio a vendere qualcosa senza accorgermi di come mi sento e di come si sente l'altro?" Con questa domanda e con la dichiarazione di Andrea che prova imbarazzo a vendere, mi immagino un lavoro insieme e glielo propongo.

È la prima volta che faccio counseling senza supervisione. Sono molto agitato e in testa ho mille pensieri, su cosa fare e cosa dire, attingendo dalla mia esperienza a scuola.

Per lavorare con Andrea ho immaginato di inscenare una probabile situazione di vendita. Appena iniziamo mi rendo conto che non posso partire da lì, perciò, inizio a parlare di ascolto, bisogni e tutto quello che in qualche modo qualifica il counseling. Su questa linea nasce una chiacchierata in cui lui partecipa con curiosità dichiarando di non aver mai pensato ad ascoltarsi, ai suoi sentimenti. Nel frattempo, passa l'ora, tempo in cui lui mi racconta delle sue difficoltà ad esternare quello che sente. Le parole e i toni utilizzati da entrambi sono asettici, sono scollegati dal sentire. Ho perso il contatto, mi sono accorto di quanto accaduto a fine incontro sentendo la mia frustrazione. "Non ho concluso niente".

Rivedo Andrea con un po' di insicurezza, visto l'epilogo della scorsa volta. Ho il desiderio di non perdere di vista il motivo per cui il cliente è qui. Per centrarmi sull'ascolto, con imbarazzo e paura del suo giudizio, lo invito a chiudere gli occhi e fare dei bei respiri. In seguito, chiedo al cliente com'è andata la settimana e se ci sono state delle occasioni in cui ha avuto delle difficoltà nel vendere. Mi rimanda che questa settimana non ha avuto tempo per farlo, visto che quello delle vendite è il suo secondo lavoro. A questo punto propongo una simulazione in cui io sono il suo potenziale cliente.

Anche questa volta non sono riuscito ad ascoltarmi, ho provato imbarazzo.

Durante la simulazione Andrea non mi è sembrato in ascolto, parlavamo delle cose senza sentirle e la cosa mi ha messo in difficoltà, anziché fermarmi ho continuato la recita. Alla fine, il ringraziamento del mio amico mi ha infastidito, mi sento frustrato e arrabbiato.

Rivedo Andrea e ancora una volta lo lascio parlare. Il motivo per cui abbiamo deciso di lavorare insieme (imparare ad ascoltarsi quando vende) non è più menzionato. Mi parla di una donna e di quello che vive in questa relazione appena iniziata. Lo ascolto come un amico, non sono più il counselor. Probabilmente non era realmente interessato alla mia proposta di lavoro ma non ha saputo dirmi di no. A questo punto lascio le vesti del counselor frustrato e lo ascolto come un amico, dispensando consigli in base alla mia esperienza personale. Al termine della chiacchierata non chiedo ad Andrea di darci appuntamento, ci salutiamo come fanno due amici dopo un caffè.

## Counseling Mattia

Mattia è un ragazzo di 24 anni che pratica thai boxe a livello agonistico. In un momento di confronto e di scambio sportivo condivide con me il suo sentirsi in ansia e agitato rispetto all'incontro di thai boxe che disputerà fra circa un mese. Propongo e presento a Mattia la possibilità di fare un lavoro di consapevolezza emotiva insieme a me, con l'obiettivo di cercare modi nuovi per stare con quello che vive durante la preparazione al ring.

Mattia è una persona che conosco già, con cui spesso parliamo di sport e non solo. Nello scegliere il luogo dove incontrarci, comunico a Mattia che per fare counseling ho bisogno di un posto che ci permetta di ascoltarci senza distrazioni, dopo varie proposte conveniamo che casa sua è il posto migliore fra le varie opzioni.

Incontro Mattia, mi sento agitato. Ho già fatto counseling a scuola e con Andrea ma questa volta è diverso, Mattia salirà sul ring e io scalpito all'idea di aiutarlo, me lo sto già immaginando lassù sicuro di sé che schiaccia l'avversario. Ho delle aspettative.

In questo periodo mi sento in conflitto con il mio allenatore, giudico poco funzionale il modo in cui lui si relaziona a noi atleti nella gestione emotiva durante la preparazione e soprattutto durante gli incontri e post performance; tutto questo mi fa anche arrabbiare.

Nell'ascoltare Mattia che mi racconta delle sue difficoltà, identificate come ansia, "io soffro di ansia", cerco di mantenere sempre alta la guardia (per usare un parallelismo con la boxe) osservandomi, ascoltandomi e riconoscendo che dopo pochissime parole sto già giudicando negativamente il suo allenatore. Mi sento sballottato dai miei giudizi, dalla mia voglia di sostenere Mattia, dalla mia paura di non riuscire a produrre bene o addirittura produrre male. In questo turbinio scelgo di respirare e ascoltare, accogliere quello che il cliente sta vivendo. Mattia mi parla di una sensazione fisica, male allo stomaco, la descrive come molto sgradevole, non vorrebbe provarla, io mi centro sul respiro per restare qui con lui anziché seguire la mia rabbia e il mio giudizio e indago insieme a lui quali sono i pensieri che accompagnano questo suo vissuto. È difficile fare ordine, c'è in campo molto, molte parole, molti pensieri e confusione che mi generano inquietudine. Rimando al cliente la mia confusione rispetto a questo "troppo" e gli propongo di respirare insieme, assecondando il mio bisogno di rallentare. Rallentare produce sollievo, in me e anche nel cliente, nelle sue parole, nel suo respiro, nel suo volto. Andando verso la chiusura dell'incontro confronto il cliente sul fatto che se mi accorgo di essere inquieto e agitato, fermarmi e prendermi tempo per respirare mi aiuta. D'accordo su quanto detto, il cliente accoglie il compito che gli lascio. "Quando senti il male allo stomaco, prenditi un momento per fermarti a respirare". Al termine di questo nostro primo incontro, mi sento sollevato nel vedere il volto di Mattia disteso, continuano a frullarmi in testa mille cose da dire, proporre, ma un senso di affetto e un abbraccio che ci scambiamo mi appagano.

Durante la settimana ho pensato e immaginato quali dei miei strumenti potessero aiutarmi ad aiutare Mattia. Ripensando al nostro incontro ho potuto cogliere altri elementi, ad esempio il mio giudizio sull'allenatore non era così infondato. Mi spiego meglio. Mattia mi racconta che il sostegno che riceve dall'angolo non sempre è funzionale. Espressioni come "vai, spacca tutto", "buttalo giù" e altri incoraggiamenti di questo tipo sono ricorrenti, anzi è l'unico modello utilizzato al fine di migliorare la performance. Per esperienza personale sul ring, questo atteggiamento diventa disfunzionale quando l'incoraggiare e lo spronare sono nevrotici e diventano interruzioni di contatto: incito il mio atleta senza rendermi conto di quello che sta accadendo davanti ai miei occhi.

Rivedo il cliente. Sono molto curioso di verificare la mia intuizione. Una volta iniziato il lavoro mi rendo conto che non sono in ascolto, sono nella mia voglia di controllare se ci ho preso, se la mia intuizione è giusta.

Accorgendomene mollo questa idea e cerco di stare con quello che porta, quello di cui mi parla è la sua ansia, che sul ring è solo un riflesso di quello che vive spesso anche fuori.

Intuisco che c'è molto da raccontare a tal proposito, perciò lo interrompo, scelgo di focalizzarmi su quello che lui fa e pensa quando è in ansia. In questo periodo ho appena scoperto grazie al week end sulla competizione che il modo in cui mi parlo influenza le mie percezioni e azioni, in questa occasione lo utilizzo come strumento. Propongo al cliente un gioco di immaginazione, spiegando brevemente di cosa si tratta. Lui accetta, per iniziare chiudo gli occhi e invito lui a fare la stessa cosa. Usando il modello della meditazione in cui ci centriamo attraverso l'attenzione e il respiro, mi rivolgo alla mia paura di…. "Di cosa ho paura? quali sono le paure che adornano il mio match di thai boxe? Paura di perdere, di deludere, di farmi male etc.…" Attraverso la narrazione cerco di creare input con l'intenzione di ampliare il campo. Una volta che ho visto le mie paure, do loro la facoltà di parlarmi, immaginando insieme al cliente due scenari possibili. Nel primo caso le mie paure si rivolgono a me con rigore, durezza e giudizio. "Sii uomo, cazzo! Non fare la femminuccia". "Se hai paura, non fa per te". "Non puoi essere stanco, dai cazzo". Ogni tanto apro gli occhi per osservare il cliente nella sua postura e respirazione e questo mi orienta sulla gestione del lavoro. Al termine lo invito a restare un momento con gli occhi chiusi, in raccoglimento, prima di proporre la parte successiva; nella seconda parte ci concentriamo sull'accogliere le nostre paure, con compassione e amore: "Stai tranquillo, è normale aver paura", "Se sei stanco rallenta", "Divertiti sul ring". Lascio ancora del tempo al cliente, per stare con quello che il lavoro ha suscitato in lui, poi gli chiedo come sta. Il suo feedback su questo lavoro è di imbarazzo iniziale, "non ho mai fatto cose del genere", successivamente ansia crescente e mancanza d'aria nella prima parte, sollievo, tranquillità e calma nella seconda parte. Siamo in chiusura e sulla base di questo rimando lascio a Mattia un compito: "Quando mi sento in difficoltà, dialogo con le mie paure e mi lascio coccolare da loro".

Manca poco all'incontro, quindi la terza sarà l'ultima volta che vedrò Mattia. Mi racconta che si sente più sereno e tranquillo dopo la nostra chiacchierata. Sono felice di questo, colgo leggerezza nel suo volto e nelle sue parole. Gli chiedo di parlarmi di come si approccia al ring e come vive quel momento visto che è ormai prossimo.

Mi dice che quando inizia a combattere, ha bisogno di iniziare forte e che imporsi sull'avversario dall'inizio lo fa sentire sicuro di sé. Quando durante la prestazione avverte la fatica invece le cose si complicano. "E dall'angolo cosa ti dicono?" Gli chiedo. "Non lo ascolto, tanto il coach dice sempre le stesse cose, dai spacca tutto. Perciò faccio di testa mia". "E come ti senti mentre combatti?" "Non lo so, bene, mi carico quando vedo che metto dei colpi a segno, cerco di stare attento.

Verso la fine invece sento la stanchezza e provo a dare tutto sperando che finisca presto". Accorgendomi del cambio di peso dei toni e dell'umore provo un desiderio di leggerezza e chiedo: "Ti sei mai divertito sul ring? Ci hai mai provato?". Mi risponde che ha esperienza di divertimento, legate a quelle occasioni in cui è riuscito a colpire forte l'avversario. Riutilizzando la ricchezza e la forza del potere immaginativo propongo a Mattia di immaginarsi sul ring mentre si diverte. A occhi chiusi, con delle domande mi faccio descrivere l'ambiente, curiosamente pongo delle domande, lasciando spazio al suo racconto, calmo e fluido, che produce accennati sorrisi. Al termine gli chiedo come sta e mi dice che si sente bene, è mosso da buona energia ed è fiducioso. La nostra chiacchierata finisce con un accordo, "salirò sul ring per divertirmi".

| | |
|---|---|
| Monte ore tirocinio | 485 |
| | |
| Progettazione e conduzione di lavori in gruppo | 100 ore |
| Partecipazione al progetto Keep On Movin | 10 ore |
| Counseling individuali | 25 ore |
| Auto counseling sportivo | 50 ore |
| Stesura tesi | 300 ore |

## Bibliografia


Marshall B. Rosenberg, *Le parole sono finestre oppure muri*, Esserci Edizioni.

F. Perls, *Io, la fame, l'aggressività*, Franco Angeli edizioni.

Domenico Nigro*, L'ABC delle competenze relazionali*, Edizioni fortepiano.

Arun Gandhi, *Il dono della rabbia*, Giunti edizioni.

Domenico Nigro, *L'esistenza e le sue crisi. Storie di vita di counseling*, La Rondine edizioni.

Wayne W. Dyer, *Le vostre zone erronee*, BUR Rizzoli edizioni.

Wayne W. Dyer, *Te stesso al 100%,* BUR Rizzoli edizioni.

Wayne W. Dyer*, Prendi la tua vita nelle mani*, BUR Rizzoli edizioni.

Mark Eipsten, *Pensieri senza un pensatore*, Ubaldini editore – Roma.

Moshe Feldenkrais *L'io potente*, Casa Editrice Astrolabio – Psiche e coscienza, collana di testi e documenti per lo studio della psicologia nel profondo.

Moshe Feldenkrais *Il corpo e il comportamento maturo*, Casa Editrice Astrolabio – Psiche e coscienza, collana di testi e documenti per lo studio della psicologia nel profondo.

Moshe Feldenkrais *La saggezza del corpo,* Casa Editrice Astrolabio – Psiche e coscienza, collana di testi e documenti per lo studio della psicologia nel profondo.

Moshe Feldenkrais, Le *basi del metodo,* Casa Editrice Astrolabio – Psiche e coscienza, collana di testi e documenti per lo studio della psicologia nel profondo.

Moshe Feldenkrais *Il caso Nora,* Casa Editrice Astrolabio – Psiche e coscienza, collana di testi e documenti per lo studio della psicologia nel profondo.

James Hillman, *Il codice dell'anima*, Adelphi Edizioni.

James Hillman, *La forza del carattere*, Adelphi Edizioni.

Alexander Lowen, *Arrendersi al corpo*, Casa Editrice Astrolabio.

Nicoletta Romanazzi, *Entra in gioco con la testa*, Longanesi Edizioni.

# Ringraziamenti

Sono fiero e felice di ogni parola che ho scritto. Ho scelto “Grazie counseling” come titolo della mia tesi perché la gratitudine è stato il sentimento che più mi ha accompagnato e sostenuto in questo percorso, sentimento che ho imparato a sentire e coltivare. Voglio ringraziare di cuore il maestro di consapevolezza Domenico Nigro, “Lo Specchio Magico” e tutti i trainer che hanno generosamente condiviso con me i loro saperi e le loro esperienze. Voglio ringraziare tutti i compagni di viaggio che coraggiosamente, esponendosi di volta in volta mi hanno permesso di conoscermi e riconoscermi attraverso i loro vissuti.

Con questo percorso mi sono fatto un regalo incredibile senza accorgermene, qualcosa che desideravo nel profondo.

L’amore.

Imparando a prendermi cura di me stesso mi sento “ripulito” da vecchie abitudini e vecchie ferite, che continuo coraggiosamente a contattare, ascoltare, lenire. Grazie a questa operazione di pulizia costante ho la fortuna di riconoscere, apprezzare e beneficiare dell’amore delle persone che ho intorno.

Grazie Priscilla, se sono arrivato qui è anche grazie a te, considero la tua presenza nella mia vita un regalo grande.

Grazie Mamma e Papà, mi sento fortunato ad essere vostro figlio.

Grazie Edda e Luigi, vi voglio tanto bene.