



INCOUNSELING

Scuola di Formazione
LO SPECCHIO MAGICO - TORINO

La mia formazione alla scuola IN Counseling

Tesi di diploma triennale

Michela Fiore ANNO 2023

INDICE

- 1- Introduzione
- 2- A casa mia
- 3- La scuola
- 4- Il bisogno di essere amata
- 5- Qui e ora
- 6- Tirocinio
 - 6.1 Feldenkrais & counseling
 - 6.2 Yoga della Risata
 - 6.3 Dal diario di una tirocinante
 - 6.4 Sessioni individuali

“Date parole al vostro dolore:

il dolore che non parla, sussurra al cuore oppresso

e gli dice di spezzarsi”

W. Shakespeare, Macbeth

*A Daniele ed Emanuele,
a tutte le persone incontrate all'interno della scuola*

1. Introduzione

23 gennaio 2023. Oggi, riprendo quel che ho scritto mentre mio figlio Emanuele sta facendo un pisolino accanto a me. E' incredibile e meraviglioso, sono diventata mamma ... sorrido, pensando ironicamente che forse sia stato più facile partorire un cucciolo che non la mia tesi! Lavoro alla sua stesura da ormai credo due o tre anni, forse anche di più, leggendola e rileggendola e smaniando per darle una veste impeccabile e contenuti straordinari: in questo modo ho continuato ad avere un progetto incompiuto, in sospeso per tanto tempo, mentre vedevo gli altri miei compagni di scuola terminare e la mia motivazione pian piano esaurirsi. In alcuni periodi ho sentito quanto il fare counseling mi stesse sostenendo, in altri momenti invece sono fuggita e mi sono rifiutata di sentire quel che provavo e di stare con le mie emozioni, ho fatto dei giri immensi -anche nella mia vita personale- e poi son sempre tornata.

Perché il modo di fare counseling proposto dalla Scuola IN Counseling dell'associazione Lo Specchio Magico non è un metodo didattico, ma un allenamento ad essere -empatici, compassionevoli, aperti all'altro- ed è diventato per me sempre più chiaro che volessi seguire queste ispirazioni per diventare "grande".

Grazie al lungo percorso fatto all'interno della scuola, ho iniziato ad accettarmi, a non voler essere sempre un'altra, a prendermi cura di me con compassione e amorevolezza, a osservare i miei limiti e a non volerli per forza superare per dimostrare qualcosa a chissà chi, ho coltivato sentimenti di gratitudine e soddisfazione per la persona che sono e per i risultati conseguiti con impegno. In realtà questo elaborato, nella prima parte perlomeno, è pronto da un po' di tempo e, sebbene a oggi io mi senta lontana dal modo in cui sono esposti alcuni contenuti del passato, tutto quel che ho scritto di seguito fa parte della mia storia personale, di chi fossi prima, di chi sono diventata durante la scuola e delle cose che mi sono accadute al di fuori, della donna che spero di essere domani. E' stato per me un cammino nutriente, durato tanti anni, che ha sempre aggiunto e mai tolto, facendo chiarezza e moltiplicando tasselli, mostrandomi nuove sfaccettature e diversi punti di vista.

Al momento sento il bisogno di chiudere con il percorso da allieva e di poter diventare una counselor professionista, unendo anche le mie competenze e i miei saperi educativi: quello di cui sono certa è che questo lungo percorso sia riuscito a dar colore e valore sia alla mia professione d'aiuto, che sento ora più solida e piena grazie a questa esperienza,

sia mi abbia aiutata a risollevarmi e a gestire meglio alcuni inciampi incontrati nella vita.

Il mio scritto è suddiviso in capitoli che sono una sorta di viaggio tra passato e presente.

1. A casa mia

A casa mia regnava sempre il silenzio. La TV tenuta bassissima, le porte chiuse. Per non disturbare, per non farsi sentire da chi stava dormendo. A casa mia c'era sempre qualcuno che stava dormendo e quel qualcuno era mia madre, al ritorno dal turno di notte. Poi, quella storia del turno di notte era una condizione permanente ed eterna, quindi era un po' come se tutti facessimo il turno di notte e ci muovessimo sempre in punta di piedi.

Il problema di per sé non era neppure quello, ero consapevole dell'esistenza di genitori con i lavori più disparati, con gli orari più casuali, in ogni parte del mondo e tutto fila più o meno liscio, ma da noi no, da noi le tapparelle erano sempre tirate giù ed i pasti sempre mezzi surgelati. Il problema proseguiva al risveglio di quella madre, nell'ormai tardo pomeriggio, che si mostrava ostile e nemica e proseguiva con il suo silenzio, tanto che ormai non si sapeva più se stesse a letto per recuperare il sonno perduto o se per dimenticare tutto il resto.

Io e mio fratello avevamo optato per la seconda ipotesi ed eravamo in qualche modo abituati a questa figura che si aggirava per casa in pigiama, triste, muta, caffè-sigaretta.

Avevamo imparato a cavarcela un po' da noi, nel pratico, svolgevamo molte incombenze domestiche insieme o poi durante la sera con papà. Mi era chiaro che la nostra situazione era un po' strana rispetto a quella delle altre famiglie, così come mi era chiara la solitudine in cui vivevo. Di fatto, mi mancava una componente della famiglia e, soprattutto negli anni dell'adolescenza, questa cosa mi procurava un misto di frustrazione, ingiustizia ed anche invidia verso le mie coetanee.

A seconda della giornata, mia madre poteva alzarsi con un umore buono e questo poteva significare che allora mi avrebbe rivolto un po' la parola, oppure, di umore meno buono e allora ad ogni minima azione considerata da lei errore, tipo salare poco la pasta per la cena, acquistare troppo prosciutto cotto al supermercato, allora si offendeva e diceva che non mi importava di lei e che facevo apposta a sbagliare. Ricordo una volta, da bambina appassionata di libri e scrittura quale ero, stavo sempre a scribacchiare storie e avventure fantasmagoriche: quel pomeriggio appunto ero in cucina col mio quaderno, lei si era alzata dal letto e mi aveva chiesto "Cosa hai sempre da scrivere?" ed io, gelosissima dei

miei personaggi di fantasia, risposi “Delle storie mie” e scatenai la sua ira e non mi rivolse la parola per tantissimo tempo. Ero sempre sbagliata e facevo sempre la cosa sbagliata. E quei piccoli errori venivano pagati cari e a lungo.

Cercavo di tenere il conto, da una volta all'altra e mi pare di esserci anche riuscita: credo di aver toccato il record di 4 anni di silenzio consecutivo subiti, con conseguente incuria su tutti i fronti. Peraltro penso che sia molto semplice non parlare a qualcuno per molto tempo, se non lo vedi, non lo senti, se sta da un'altra parte. Noi, invece, io, mio fratello, mio padre, a volte tutti insieme, a volte uno per uno, venivamo ignorati da una persona che viveva sotto il nostro stesso tetto. Anzi, di più, venivo ignorata da una persona che avrebbe dovuto prendersi cura di me e che di fatto non lo faceva, stava nel suo bozzolo, dormiva e lavorava, a malapena mangiava, usciva solo per lavorare. Alcune volte mio papà provava a cercare di risolvere, in modo maldestro, facendoci una richiesta che io trovavo incomprensibile e mi rifiutavo di fare e cioè “andate a scusarvi con vostra madre”... ma per che cosa, esattamente?

Di casa mia ricordo i lunghi silenzi e la tensione, ma al contempo anche la puerile speranza che quel giorno la mia mamma mi vedesse e mi volesse bene, finalmente! Ricordo

pure la difficoltà nel fingere all'esterno una tranquillità e un benessere, per nascondere quel che era la realtà. Alla fine del catechismo, prima della Prima Comunione, ricordo, ora con tenerezza e compassione, di essermi recata dal prete per la confessione, avevo 8 o 9 anni e non avevo osato chiedere aiuto a nessuno fino a quel momento.

“La mia mamma non parla con me, io non so cosa le ho fatto, ma ce l’ha sempre con noi.. con me e mio fratello.. credo di aver fatto qualcosa, ma non so cosa.. chiedo perdono a Gesù” e il prete mi aveva liquidato dicendo di comportarmi bene con la mamma e di non farla arrabbiare, perché la mamma aveva sempre ragione. Avevo costantemente una gran paura di lei e questa paura m’impediva di chiederle qualcosa, di rompere quel silenzio. Quel silenzio era così e basta, non si poteva rompere, non si poteva dire niente, era la regola.

Stare a casa mia non mi piaceva e cercavo per questo di stare a casa dei miei vicini o dei miei nonni. Le altre mamme mi sembravano normali, sorridenti, belle, solari, uscivano, erano simpatiche e affettuose, aiutavano le figlie... insomma, le vedevo piene di buone qualità. La mia invece mi procurava vergogna ed imbarazzo, non mi piaceva quella mamma e pensavo che non mi servisse a niente, eppure pensavo che

fosse anche colpa mia, che mi ignorasse perché non andavo bene.

E così, la ricerca smisurata di approvazione da parte sua, che caratterizzò la mia infanzia, lasciò il campo, durante la mia adolescenza, a una rabbia feroce, ad un atteggiamento di sfida e di provocazione continua.

Il mio ricordo di quegli anni è caratterizzato da grandi silenzi e ombre lunghe in casa e dalla ricerca di riconoscimento a tutti i costi, da chiunque e sempre, fuori di casa. Non riuscivo a esprimere le mie emozioni e le mie sensazioni, avevo poche amiche, in gruppo facevo fatica e tendevo a stare sempre in disparte, presente ma silenziosa osservatrice degli altri, pervasa da sentimenti d'inadeguatezza. Non trovavo una corrispondenza tra il mio mondo interno e quella che era la realtà. A scuola, durante il primo anno di liceo sono stata vittima di bullismo, ignorata e derisa dal gruppo di quelli "che contavano" e che avrei voluto fossero miei amici. Ho ricevuto sputi, messaggi anonimi minatori, ero esclusa da ogni ritrovo o festa, ero sempre e purtroppo il bersaglio di ogni presa in giro possibile all'interno della mia classe. Non ho fatto loro

nulla di male, mi dicevo, perché non mi vogliono? Che cosa dovrei fare, chi dovrei essere per farmi accettare? L'impotenza è stata un sentimento che mi ha accompagnato a lungo. Per fortuna avevo qualche amica nel quartiere, per cui nel tempo libero riuscivo un po' a rimediare a quel che mi succedeva nelle ore scolastiche.

Avevo anche scoperto, mio malgrado, che la mia fisicità presto pronunciata poteva destare interesse nei miei coetanei di sesso maschile. In quella che oggi vedo come ingenuità, digiuna com'ero di educazione sentimentale ancor prima che sessuale, secondo me essere molto disponibile con l'altro era la chiave per ricevere amore ... e l'ho creduto per diverso tempo, iniziando così una vita affettiva decisamente instabile, che non sapevo gestire e che mi metteva solo in situazioni rischiose. Io volevo solo essere amata!

Alla fine dell'estate dei miei vent'anni ero una ragazza confusa, piena di domande, con un'inquietudine e un'irrequietezza costanti e avevo deciso perciò che avrei lasciato tutto – università, amici, casa - per partire alla ricerca di un qualcosa non ben definito. Era da poco terminata la mia prima importante relazione sentimentale ed ero rimasta con un grande vuoto dentro, soprattutto per l'investimento e le aspettative che avevo riposto in questa storia, mi era parso

che in qualche modo questa persona fosse nella mia vita per “salvarmi” da tutto quel che c’era stato prima e per donarmi l’amore del quale io avevo un disperato bisogno.

Lui mi aveva vista e scelta e poi abbandonata, era un dolore per me insopportabile.

E’ in questo marasma di emozioni inesprese, difficoltà a trovare una rotta “buona” e la fine appunto di un legame per me importante, che ho avuto i primi contatti con il counseling. Mio papà iniziava a essere preoccupato per me e a raccogliere i segnali delle mie richieste d’aiuto, così da decidere di sostenere economicamente un mio percorso di tipo psicologico, che io desideravo fare da qualche tempo.

All’epoca non sapevo molto di psicologia, di approcci e orientamenti differenti, così come non sapevo proprio che cosa fosse un counselor, avevo però un urgente bisogno di qualcuno che mi stesse ad ascoltare.

Un’amica, dopo un grave lutto, si era recata da una psicologa -in realtà una counselor- e me ne aveva parlato molto bene: in più, aveva tariffe calmierate rispetto agli altri professionisti

che avevo timidamente iniziato a contattare e questo mi sembrava vantaggioso.

Ricordo con il sorriso i primi incontri con Maria, quella che è stata la mia counselor a più riprese per diversi anni. Ricordo di essere stata provocatoria inizialmente, ma anche di averne cercato l'approvazione, ricordo di come riuscisse a farmi vedere le cose da un altro punto di vista e di quanto stupore provassi dopo essere riuscita a tirare fuori pensieri, emozioni, sensazioni, che nemmeno credevo di avere. Guardandomi da fuori mi rivedo in quei tempi come una ragazza "schermata", con una profonda barriera tra sé e il mondo, quello che era davvero un confine invalicabile e che io avevo definito "la mia bolla". Ci vivevo dentro, me la portavo in giro, potevo inspessirne le pareti secondo i contesti, ma lei era sempre lì con me, era il mio guscio, mi proteggeva dall'esterno e al contempo non mi permetteva un contatto autentico con gli altri. Talvolta mi piaceva per questo, ma più spesso avevo iniziato a volermene liberare, a immaginarmi senza bolla, senza barriera.

Uno dei primi rimandi che avevo avuto dalla mia counselor riguardava la mia comunicazione non verbale: io raccontavo tutto con il sorriso, qualunque cosa fosse, bella, brutta, terrificante, allegra, tristissima, per tutto quanto io avevo

stampato in viso la stessa medesima espressione. Avevo anche sempre la stessa risposta alla domanda “Come stai?” “Bene!”, in quel che ora vedo come un automatismo per rimanere in superficie e non scandagliare la gamma di emozioni sottostanti, per non smuovere il magma, tant’è che oggi, non appena mi accorgo di utilizzare questa modalità, sento subito un campanello d’allarme di qualcosa che non va e mi chiedo immediatamente “Cos’è che vorrei dire in realtà rispetto a come sto? E cosa m’impedisce di dirlo?”.

Un’altra cosa di cui mi fece subito accorgere, ma ci misi un diverso tempo per modificarla e sentirne la differenza, era l’uso esagerato che facevo dell’impersonale oppure della prima persona plurale e del pronome noi, che ho poi scoperto di utilizzare per deresponsabilizzarmi.

“E’ proprio ora di mettersi a studiare! Stamattina siamo andati a lezione, bisogna preparare quell’esame importante”

“Alessia, noi siamo andati a lezione ... tu e chi?”

“Ah no, io ... solo io”

Avevo grosse resistenze a parlare del rapporto con mia madre, che chiamavo proprio La Madre, perché mamma proprio non mi usciva, è una parola che racchiude tenerezza e vicinanza ed io non provavo né l’una né l’altra. Non volevo

parlarne, vedevo solo lei come il mio problema e non la relazione che avevamo e nemmeno che cosa potessi fare per cambiare questa relazione.

Affrontavo la questione quindi da lontano: imputavo a mia madre tutte le mie difficoltà passate, ed il loro essere ancora irrisolte nel presente continuavo ancora a vederlo come un effetto del comportamento, passato e presente, di mia madre.

Non mettevo in conto la possibilità di assumermi la responsabilità dei miei comportamenti, dei miei pensieri e della relazione presente (non quella passata) con mia madre.

Mi rifiutavo di lavorare su me stessa, in quegli specifici “qui e ora” che vivevo in quel tempo della mia relazione di counseling con Maria.

Non mi rendevo conto che lavorando su di me, in quell’ora, avrei prodotto cambiamenti che avrebbero inciso anche sulla relazione con mia madre e sulle mie possibilità di rielaborare/accettare tutto quello che con lei mi era successo.

Mi rivolgevo a Maria ogni qualvolta la marea diventava troppo alta ed io non mi sentivo in grado di affrontarla, mi aiutava a mettere in ordine dove vedevo solo confusione ed è

stata davvero un sostegno e un riferimento in periodi molto difficili. Inizialmente -ma ne ho avuto consapevolezza poi dopo- è stata molto materna ed accudente con me, io la contattavo nelle ore più disparate del giorno, soprattutto quando mi ero messa in qualche guaio ed avevo sempre la sua presenza dalla mia parte. Era la prima volta che sperimentavo il fatto di essere accolta e non essere giudicata. Prima del counseling volevo capire perché le persone intorno a me agissero in un determinato modo (perché tizio mi ha lasciata? Perché mia madre mi ha mandata via di casa?), come potessi fare per contrastare gli avvenimenti negativi (come mi risollevo dalla fine della mia relazione? Come trovo un lavoro e una casa e finisco l'università?) e come far funzionare le cose secondo i miei desideri.

Poi, piano piano, ho iniziato a occuparmi di me, a gestire le mie emozioni, a vedere quali fossero e che cosa potessi farmene di buono. La domanda più ricorrente all'epoca -ma ancora oggi naturalmente dentro e fuori dalla scuola!- era "A cosa ti serve?", unita all'esortazione "Stai a sentire".

Non riesco forse a comprendere a pieno la potenza di questo percorso da me intrapreso: il counseling mi stava offrendo, infatti, non solo un nuovo modo di vedere le cose e di vedermi, ma un vero e proprio nuovo modo di stare nel

mondo e con gli altri, che sarebbe (ed è!) stato un bagaglio di inestimabile valore per la mia formazione umana.

2. La scuola

Nella primavera del 2015 ho scoperto, navigando su internet, la scuola di counseling IN Counseling ad orientamento gestaltico dell'associazione Lo Specchio Magico, gestita ed organizzata dal direttore didattico e trainer Domenico Nigro. Ricordo che fu proprio la mia counselor a suggerirmi di poter intraprendere tale percorso -del quale ignoravo francamente l'esistenza- e l'idea mi aveva incuriosita, tanto da iniziare appunto delle ricerche in tal senso, a scoprire le diverse possibilità e scuole presenti sul territorio torinese e con quali orientamenti e metodi lavorassero.

Avevo pensato che un lavoro svolto all'interno di un gruppo potesse essere un ulteriore arricchimento dell'esplorazione fatta in sedute individuali, una sorta di livello successivo. Ho poi atteso fino al settembre dello stesso anno per iniziare a "sporcarci le mani" con un weekend sabato/domenica, dopo

un colloquio conoscitivo di circa un'ora con il direttore della scuola stessa, che mi aveva lasciata soddisfatta ed ancora più incuriosita.

Arrivavo da una formazione universitaria, da una laurea triennale interfacoltà in Educazione Professionale e da una magistrale in Pedagogia, da frequenze obbligatorie, scadenze e lezioni perlopiù frontali. Ricordo che mal tolleravo le formazioni esperienziali, le giudicavo confuse e con contenuti e contorni non ben definiti, mentre alla formazione "classica" davo un'accezione di serietà, utilità e permanenza. Eppure, ero anche attratta dal "resto", iniziando a intravedere, forse, che il mio giudizio così negativo era dettato dalla paura di non saper stare in un qualcosa di diverso e anche dall'invidia, che provavo per chi non solo partecipava a queste formazioni, ma anzi, le organizzava e conduceva. Proprio durante il periodo dell'università, infatti, durante il terzo anno, avevo scelto, un po' trascinata dalle mie amiche e compagne in verità, di partecipare a una formazione di teatro sociale e di comunità e, seppur con qualche difficoltà e reticenza a stare su un palco, ricordo con molto piacere il clima positivo che si era instaurato nel gruppo e l'energia che ne era scaturita in soli due giorni.

Tornando al mio primo giorno di formazione IN Counseling, ricordo un po' di timore nell'incontrare persone nuove, che tra loro si conoscevano già (erano tutti allievi del 2^a e 3^a anno, la scuola non è divisa in classi ma pensata a ciclo continuo) e che si ritrovavano dopo l'estate: una delle tematiche che io portavo, e sulla quale ero intenzionata a lavorare, era proprio il riuscire a stare in gruppo e quanto, secondo me, fino a quel momento non ero stata capace di stare all'interno di gruppi in maniera soddisfacente per me. All'inizio mi sentivo perciò in imbarazzo, soprattutto nel momento della presentazione, mi chiedevo "cosa penseranno queste persone di me?" ed ero preoccupata di fare una buona impressione. Di quel fine settimana due cose sono nitide ancora oggi: la prima è il ricordo dell'altra persona "nuova" come me e del fastidio provato nei suoi confronti e la seconda è di aver pianto moltissimo.

Dopo il mezzo pomeriggio del sabato (l'organizzazione dei weekend in quel periodo prevedeva l'inizio dei lavori il sabato pomeriggio alle 15, per terminare poi alle 19 e riprendere alla domenica con orario 9,30-17,30) le mie difese si erano abbassate, il cerchio del gruppo creava un luogo accogliente e così intimo, da potermi permettere un pianto inconsolabile nello scoprire che, all'interno del cerchio stesso, c'era una

compagna che conosceva una persona della mia storia. In quel momento non sapevo dire perché -e mi domandavo il motivo- di quella reazione emotiva così forte, sulla quale mi sono molto interrogata, giungendo alla conclusione che, da un lato fosse un pianto liberatorio, un “e vai qui si può fare, posso tirare fuori le mie cose!” e dall’altro una presa di coscienza rispetto al fatto che i tempi fossero maturi per affrontare alcune tematiche e che, l’aver tentato di nascondere sotto al tappeto o di essere letteralmente scappata da alcune difficoltà, non mi aveva aiutata ed anzi, che i problemi si ripresentavano sotto mentite spoglie, ma nella sostanza rimanevano sempre gli stessi e continuavano a farmi sentire con le spalle al muro.

Iscrivendomi a scuola ero ben conscia di aver già fatto un “pezzo” di lavoro su di me, grazie appunto alle sedute di counseling individuale e mi sentivo in qualche modo forte di questo, sapevo però anche che i temi più impegnativi per me erano stati presi da lontano e da me volutamente non affrontati. Mi era evidente che diplomarmi come counselor avrebbe potuto aprire una nuova prospettiva professionale e, in prima battuta, sostenere meglio quella già in corso, ma per poter aiutare gli altri dovevo (e volevo!) necessariamente sciogliere ancora dei nodi.

Rispetto al “fastidio” provato nei confronti dell’altra ragazza nuova, era dato dal fatto che parlasse molto, più di quel che io ritenessi “giusto” e necessario per farsi comprendere, avrei tagliato la metà delle cose che diceva per farne un riassunto! Era una cosa che mi capitava spesso, l’insofferenza per chi ha un modo di esprimersi un po’ più prolisso e perché no, magari più ricco e colorito del mio, come se io sentissi una fretta, un’urgenza di arrivare al nocciolo del discorso, pensando sempre della persona in questione “sì dai, di’ quel che vuoi dire subito! Perché tante parole?”

Dal primo giorno di scuola insomma, mi trovavo a fare i conti con il giudizio. Nella mia formazione in counseling ho fatto esperienza di quanto sia proprio il modo in cui sto in ascolto con me stessa e con l’altro a determinare la qualità della relazione e a far sì che la relazione stessa esista. Fondamentali sono la capacità di ascolto attivo ed empatico unito alla capacità di sospendere il giudizio, di ascoltare nel senso di sentire cosa penso e cosa provo e non giudicare.

Cosa facevo io, *prima*, quando mi rendevo conto di giudicare? Mi dicevo no, è sbagliato, non si fa. In questo modo però giudicavo il mio giudicare, in una spirale poco virtuosa.

Non avevo ancora considerato e sperimentato la possibilità di accogliere il mio giudizio, dopo averlo visto e di chiedermi a che cosa mi servisse e che cosa potesse dirmi di me.

Cosa m'infastidisce tanto in questo momento? Quel che provo è fastidio o altro? Riesco a riconoscere l'emozione che provo e a essere specifica nel definirla? E il sentimento?

Per me la scuola è stata un luogo di scoperta e una palestra, nella quale mi sono potuta allenare e mettere alla prova su più fronti. Oltre ai moduli scuola, due serate o mattinate al mese, in cui i trainer guidano gli allievi sia su argomenti teorici ma anche con delle sessioni di counseling, e ai weekend, sono stati molti i momenti significativi per me durante la formazione. Tra questi, voglio citare il lavoro autobiografico, fatto con Domenico Nigro, durante il mio secondo anno, dal quale è nato il volume intitolato "L'esistenza e le sue crisi. Storie di vita e di counseling", edito da "La Rondine" nel 2018.

Noi allievi abbiamo avuto la possibilità di sperimentare il suo metodo autobiografico, utilizzandolo per aiutarci a risolvere questioni ancora sospese.

I casi autobiografici di chi di noi si è offerto ed ha lavorato a tutto tondo sulla propria storia sono stati poi inseriti nel libro.

Il mio è uno di questi; è il capitolo intitolato con il mio nome: “Alessia”.

Questa nuova metodologia, che riprende “una tradizione di studi storico-sociali organizzati intorno all’uso delle fonti orali di natura autobiografica”, prevede un lavoro diviso in parti, in alternanza tra momenti di scrittura personale, momenti di messa in scena in gruppo e di rielaborazione. Noi allievi, a scuola, abbiamo potuto sempre giovare della funzionalità del gruppo come cassa di risonanza. Il punto di partenza di questo lavoro è il momento in cui la persona scrive la propria crisi dell’esistenza, cioè l’episodio, l’aneddoto, la vicenda che lo riguarda da vicino e sulla quale sente di avere un bisogno in sospeso- una Gestalt non ancora conclusa.

Che cos’è la Gestalt?

La Gestalt è tante cose! Tra queste è una terapia psico-corporea: il corpo è fondamentale perché esprime le nostre emozioni nel qui e ora. Secondo Lowen, padre della bioenergetica, il corpo non mente mai. Poniamo in dubbio questa affermazione, dicendo che, anche qualora mentisse, esso riflette comunque lo stato d’animo e l’emozione provati nel momento presente.

In tale approccio il corpo è canale privilegiato e catalizzatore di emozioni, è il ponte tramite il quale il counselor può arrivare al cliente, per cui il nostro compito sarà quello non di decodificare o interpretare e cercare spiegazioni logiche, ma di amplificare, quanto più, l'emozione provata partendo dal corpo e di riuscire a rendere esplicito ciò che invece non lo era.

Numerosi esercizi ispirati allo psicodramma moreniano, ma non solo, si prestano a tale obiettivo e tutti mirano a esplorare la marea di emozioni e a sostenere il cliente affinché sia consapevole dei propri vissuti e possa meglio governare i propri stati d'animo. E' proprio questo che caratterizza il lavoro del counselor: la consapevolezza alla quale il cliente può arrivare con il nostro sostegno. Per questo è per me importante sottolineare come e quanto la nostra formazione sia stata innanzitutto un lavoro di consapevolezza personale e quanto la ricchezza delle diverse proposte didattiche (negli anni si sono infatti susseguiti laboratori su: comunicazione non violenta, alfabetizzazione emotiva, momenti di meditazione, bioenergetica, Feldenkrais, weekend con tematiche sempre differenti, ecc.), sia stata un'ottima possibilità di crescita e mi abbia fatto

decidere di iscrivermi e di portare a termine il percorso all'interno della mia scuola.

3. Il bisogno di essere amata

Dicembre 2021. Secondo inverno di lockdown a causa della pandemia Covid-19, momento in cui anch'io vengo contagiata dal virus in forma lievissima e trascorro la mia personale quarantena chiusa in casa da sola per 10 giorni. Ero ben organizzata con una rete di amiche per la spesa e i beni di conforto: non uscire mai si è però rivelata una sfida nuova e tosta per me, che invece ai tempi del lockdown2020 come operatore sanitario sono sempre uscita per lavorare.

In questo periodo un po' sospeso, in cui mi dicevo approfitterò per stare con me stessa e riscoprirmi, avevo appena iniziato una relazione a distanza con un uomo che viveva a più di 200 km da me. Era comunque molto presente e mi ricopriva di attenzioni, telefonate, carinerie, regali.. sentivo che finalmente qualcuno mi apprezzava e

me lo dimostrava continuamente, quel che avevo sempre sognato insomma. Piero anticipava sempre i miei desideri, mi metteva in cima alle sue priorità, macinava km su km per vedermi anche solo 5 minuti.

Trascorrevamo in modo alternato un weekend a Torino e un weekend a casa sua in Lombardia, più qualche serata o giornata in settimana quando i riposi lavorativi lo permettevano.

Ben presto in realtà io ho iniziato a spostarmi più spesso per stare da lui e ogni volta era una festa, cene, gite fuori porta, tutto era sempre improvvisato ed imprevedibile e mi piaceva, mi sentivo viva, ogni giorno era diverso dal precedente.

Iniziarono sin da subito anche i primi problemi, che imputavo a differenze caratteriali e di esperienze: lui era molto suscettibile e spesso faceva delle scenate per sciocchezze, spariva per giorni senza dare spiegazioni, bloccava il mio numero di telefono lasciandomi senza sapere il motivo, non credeva mai a nulla di quel che gli dicevo e aveva un bisogno costante di verificare tutte le mie affermazioni, controllava di continuo i miei social alla ricerca di indizi di una mia presunta infedeltà e alcune volte si è presentato a sorpresa nei luoghi che frequentavo. Diceva che ero troppo per lui e quindi per

forza prima o poi avrei trovato un altro uomo. Imputava tutta la sua insicurezza alla distanza, raccontandomi che non si era mai comportato così con altre donne, se solo non fossimo stati lontani 260 km.. Tutto sarebbe andato alla perfezione!

Mi rendevo presto conto che non anticipava i miei desideri, ma metteva i suoi, mi regalava cose che servivano a lui e non piacevano a me ad esempio, quando veniva a Torino non voleva conoscere le persone che facevano parte della mia vita e, quando invece è successo, le ha sempre molto criticate, se frequentavo un corso o volevo cimentarmi con un nuovo hobby faceva di tutto per convincermi a smettere per poter passare più tempo insieme, ad esempio la palestra era vista come luogo di chissà che perdizione.

Le tante attenzioni e l'essere sempre presente erano in realtà controllo, soffocamento, possesso, così come la bellezza dell'imprevedibilità voleva dire anche essere molto spesso in balia dei suoi stati umorali.

A poco a poco mi stavo isolando, tutto il mio tempo al di fuori del lavoro era in viaggio e se prendevo qualche altro impegno o facevo qualcosa solo per me, Piero mi agganciava col senso di colpa, dandomi dell'egoista, una

donna incapace di donarsi al proprio partner con dedizione totale.

Qualche mese dopo, ignorando tutti i segnali di pericolo e ormai quasi totalmente convinta che, risolto il problema della distanza la situazione sarebbe migliorata, cerco lavoro dalle sue parti, lo trovo, lascio il mio impiego qui a Torino e mi trasferisco.

Da quel momento in poi tutto quel che potesse andare male.. è andato anche peggio. Il mio entusiasmo per questo cambio vita è scemato presto. E non avrebbe potuto che essere così: ero in un posto nuovo, non conoscevo nessuno e Piero certamente non favoriva la mia integrazione. Anzi, se andavo a prendere un caffè al bar mi diceva che dovevo smetterla con queste abitudini di città, che lì in paese non era considerato normale che una donna si recasse in un bar da sola.

Solo sul lavoro potevo esprimermi veramente, peccato che i continui litigi, il controllo sull'orario di rientro e uscita, l'impossibilità di frequentare i miei colleghi ed altre questioni ancora non mi facessero essere serena neanche quando ero fuori casa. Una volta avevo accennato al pensare di invitare una collega a casa per un thè: il gruppo di colleghi era formato da persone appena trasferitesi

come me e mi sembrava bello potersi conoscere tutti insieme. Piero si era infuriato, mi aveva detto che non mi dovevo permettere di invitare gente a casa sua. Anche fermarmi dopo il turno per qualche straordinario, cosa che era quasi all'ordine del giorno per la necessità di gestire e risolvere emergenze, scatenava litigi senza fine.

Le paranoie di Piero non si fermavano mai: quando mi sembrava che la tempesta si fosse placata ecco un nuovo lampo all'orizzonte. Tutti gli uomini costituivano un pericolo, dal panettiere al cassiere del supermercato al mio responsabile. E aveva una teoria, secondo la quale io facevo apposta a farmi guardare da chiunque, ma non ero abbastanza furba da non farmi beccare da lui, che invece era scaltro e sapeva come andava il mondo: mi sottoponeva allora ad ore ed ore di pressanti interrogatori cercando di farmi ammettere le mie colpe. Anche se ormai abitavamo insieme le telefonate erano continue e pressanti e alla mia minima variazione di voce venivano attribuiti significati e sensi.

Io ero in uno stato costante e perenne di paura, da quando mi svegliavo al mattino a quando mi coricavo alla sera, ero inquieta e tanto sola. Ho sopportato fino all'insopportabile, fino al lancio di oggetti, fino ad essere lasciata in mezzo alla strada di notte "vediamo se te la fai a

piedi”, fino a che anche mettermi un jeans ed una maglietta per andare a lavoro diventava un problema, fino a farmi controllare strade, tempi di percorrenza, turni di lavoro, cellulare, tutto. Fino all’estate, tra varie altre vicissitudini, prima di rientrare a Torino. Sono poi partita per Bardonecchia per un altro lavoro, che non mi lasciava tempo di pensare, sentire, fermarmi- sempre che fossi ancora in grado di farlo. Volevo solo essere sfinita ogni sera e dimenticare tutto, in un altro posto in cui non conoscevo nessuno, ma perlomeno non avevo paura. Facevo lunghe passeggiate nei giorni di pausa ed avevo iniziato a stringere delle conoscenze, uscivo un po’ la sera e mi raccontavo che quello sarebbe stato per me un nuovo inizio. Certo, ogni furgoncino bianco come quello che aveva Piero e che incrociavo per la strada mi faceva sobbalzare, dormivo pochissimo e alcune volte ero un po’ “sconnessa”, ad esempio entravo in un negozio e poi dimenticavo di pagare, però tutto sommato mi pareva di cavarmela, non volevo e non potevo crollare, perché altrimenti voleva dire che aveva vinto lui.

E in qualche modo l’ebbe vinta, perché io pensavo di esserne uscita e di essermi liberata, invece dopo qualche settimana mi sono fatta riagganciare dalle sue lusinghe e dalle promesse, ho ceduto e sono tornata da lui, per subire

ancora e lasciar decidere ad un altro chi potessi essere.

Paura e rabbia erano gli unici sentimenti che provavo. Mi sembrava di vivere in un film, che quella non fossi io, che quella vita non fosse la mia.

Credevo di aver già toccato il fondo, invece c'era un fondo ancora più fondo, un abisso, in cui ogni cosa perdeva di senso ed era solo dolore. Sono stata disperata, per me, per quella situazione dalla quale non riuscivo ad uscire, finché non ho compreso e sentito che la mia libertà fosse l'unica cosa importante. In qualche modo ce l'avrei fatta, avevo ancora le mie amiche fidate e soprattutto la mia casa. Mai prima di allora mi ero annientata fino a quel punto e riuscire ad andare via da lì è stata per me una fatica ed anche una liberazione immensa.

Ma perché mi è successo tutto questo? Come ho fatto a finire in un tale casino? Mille e più volte mi sono chiesta perché...il mio bisogno di essere amata mi aveva davvero reso così cieca? Forse sì, forse no. Come il counseling però mi ha insegnato, non sono tanto i perché ad essere importanti ma come stiamo, come ci muoviamo e cosa ce ne facciamo di quello che accade.

Sono stata a lungo in dubbio se inserire questa parte della mia storia nello scritto della tesi, ero già allieva della scuola da diversi anni quando ho incontrato Piero, per cui

supponevo di essere più “illuminata”, più “avanti” nel percorso di crescita personale, anche grazie al counseling, che quel che avevo appreso mi avrebbe evitato certe sofferenze. In realtà quel che ho imparato è stato proprio che il counseling non è appreso una volta per tutte ma che è un allenamento continuo, che posso e voglio continuare a praticarlo, a stare nell’ascolto di quel che provo, a chiedermi se i miei bisogni siano soddisfatti e cosa posso fare invece quando scopro che non lo sono ancora, ad ascoltare anche i rimandi ed i feedback delle altre persone. Durante il periodo con Piero a parte essermi allontanata dalla scuola e dalle persone che ne facevano parte, mi sono proprio allontanata delle mie emozioni, le ho ignorate anche se cercavano a gran voce di farsi sentire. Ero tanto presa dal bisogno di essere amata, da accontentarmi delle briciole sparse qua e là, in attesa di bocconi più grossi e nutrienti che non arrivavano mai. Ora ho imparato sulla mia pelle a chiedere a persone che sono disposte a dare. Una volta Domenico, direttore della scuola, mi disse qualcosa a proposito del fatto di cercare di rendere uno struzzo un altro animale.. non può essere un altro animale, è uno struzzo! In senso lato, mi sono resa conto di quanto spesso nelle mie relazioni io abbia cercato di rendere/cambiare/modificare le persone affinché

potessero corrispondere alla mia immagine di loro e rispondere ai miei bisogni, anche e soprattutto quando queste persone invece non erano per nulla attratte dal cambiamento. Mi sono ostinata tante volte a cercare di attingere acqua da un pozzo già vuoto.. la porto io l'acqua, te la riempio io! Non ti serve, non la vuoi? Massì, invece!

Nella situazione specifica con Piero quel che mi ha fatto scattare un vero e proprio *clic* interiore è stato davvero rendermi conto e sentire nel profondo che questa persona non solo mi stava arrecando più malessere che altro, ma non rispondeva in alcun modo ai miei bisogni, né di amore, né di protezione né di affetto. In pratica mancava tutto quel che io desideravo per me stessa. Stare con lui non mi serviva a niente ed è lì che ho trovato la forza e la voglia di capire cosa potessi fare invece da sola, per me. Nelle ultime settimane ho pianificato il mio rientro a casa, ho cercato lavoro, sostenuto dei colloqui, ho iniziato ad immaginarmi diversa e con altre possibilità davanti. L'immaginazione ha un potere grandissimo ed io sono sempre stata una che sogna ad occhi aperti, per cui già solo il riuscire a farlo di nuovo mi metteva l'acquolina in bocca e mi attivava anche dal punto di vista fisico al fare, a muovermi.

Prima della fase in cui cerco di cambiare l'altro, perché in fondo so che non è "giusto" per me, credo che l'interruzione di contatto maggiormente presente sia la confluenza.

Paragonabile alla simbiosi, nella confluenza l'individuo smorza la sua curiosità verso la novità, annulla le differenze, evitando la sensazione della separazione dall'altro al quale delega le proprie scelte. Il confine-contatto è confuso con quello dell'altro, le emozioni che si percepiscono sono spesso le medesime. Per quel che mi riguarda è un meccanismo parecchio potente, che rivedo in tutta la mia relazione con Piero. Anche quando le rinunce che dovevo fare e gli obblighi cui ero sottoposta mi sembravano insensati, comunque finivo per accettarli per salvaguardare la relazione, spostavo l'asticella della sopportazione sempre un po' di più, speravo che il sacrificio alla fine sarebbe stato premiato e che, in ultima istanza lui sarebbe cambiato. Avevo iniziato anche a credere che avesse ragione lui, magari io non mi comportavo in modo così corretto nei suoi confronti, magari veramente attiravo le attenzioni degli uomini e neanche me ne rendevo conto! (Ad oggi so certamente di avere una parte seduttiva che esercito come e quando

ritengo più opportuno e che non ci sia niente di sbagliato in me). Ho rivisto con questa esperienza anche altre relazioni passate, amoroze e non, nelle quali faticavo a vedere e mantenere un confine con l'altra persona, mettevo i miei desideri e le mie necessità da parte, li reputavo poco interessanti, senza importanza e divenivo un tutt'uno assorbendo l'altro con le sue di esigenze, sogni, problemi, bisogni. Mi adeguavo all'altra persona, che in realtà volevo cambiare. Quanta energia e quanto tempo spesi!

4. Qui ed ora

Oggi sono una giovane donna felice. L'inquietudine e l'irrequietezza di un tempo si sono affievolite, non sono scomparse.. anzi, mi servono da slancio, guai a perderle! Forse sono solo diventata grande. Sicuramente diventare grande senza l'incontro con il counseling non sarebbe stato lo stesso per me.

Oggi ho trovato l'amore, che ha gesti sicuri e concreti, pochi fronzoli, gli occhi buoni. Una base sicura in cui tornare ogni sera, insieme alla quale sto facendo esperienza della genitorialità. Nell'anno della mia gravidanza mi sono avvicinata con curiosità alle tematiche intorno alla nascita, all'allattamento, al puerperio.. un mondo del tutto nuovo per me e che sto esplorando con entusiasmo. Sto facendo i conti anche con i miei pregiudizi e le mie rigidità, supportata da un compagno che mi stimola alle volte a vedere aldilà del mio naso!

Oggi nelle mie relazioni cerco di esplicitare quali sono i miei bisogni, di non pretendere che l'altro mi legga nel pensiero, cerco di definire le mie priorità e di esprimere quello che sento.

Oggi ho uno splendido bambino che sorride sempre e chiacchiera moltissimo, invitandomi in continuazione a vivere con lui nel momento presente: ogni sua piccola e grande scoperta prima non c'era, compie ogni giorno nuovi movimenti che richiedono la massima concentrazione nell'esecuzione, nuovi gridolini e vocalizzi richiedono attenzione, ogni volta che si sveglia nella notte e mi cerca sono lì e cerco di rispondere ai suoi bisogni, sono riportata sempre e ancora nel momento presente. L'allattamento al seno è fermarmi, smettere di fare qualunque altra cosa e dedicarmi a nutrire mio figlio per tutto il tempo in cui lui lo richiede: questa per me è un'esperienza unica ed irripetibile di stare nel qui ed ora.

Oggi ho un rapporto con i miei genitori abbastanza sereno, con alti e bassi, ho sviluppato delle strategie di "sopportazione" e anche nei momenti più difficili cerco di ricordarmi che hanno fatto e stanno facendo il meglio che possono fare con gli strumenti a loro disposizione.

Oggi la mia strada lavorativa è ferma, perché ho deciso di farmi un regalo, prendendomi un anno e mezzo di vacanza per crescere il mio bimbo. Forse sarà tempo di idee nuove e di un cambio di rotta, forse no, in ogni caso è tempo che sto dedicando alla Vita.

6. TIROCINIO

6.1 Feldenkrais & Counseling

Che cosa è il Feldenkrais? E' uno straordinario sistema globale di educazione somatica, cioè che mira ad utilizzare il movimento del corpo per sviluppare una piena consapevolezza di sé e per migliorare la percezione della nostra immagine.

Tale metodo agisce riorganizzando in modo più funzionale i movimenti e le azioni che compiamo nella vita quotidiana (ad es. allungarsi per prendere un oggetto, sedersi o alzarsi da una sedia, camminare, correre, suonare uno strumento, ecc.) con conseguente maggior benessere generale. Questa riorganizzazione avviene spontaneamente nel momento in cui le persone sono in grado di percepire chiaramente le proprie abitudini motorie ed hanno l'occasione di scoprire delle alternative che possono sentire migliori. Quindi, attraverso le varie esperienze che offre il Metodo Feldenkrais, si accresce la consapevolezza del corpo in movimento, si sviluppa la propriocezione, si affina la qualità di gesti e movimenti e migliora l'immagine di sé. I nostri movimenti possono quindi riacquisire facilità e vitalità, leggerezza e flessibilità, migliorare in precisione ed efficacia.

L'unione tra il counseling ad indirizzo gestaltico e il metodo Feldenkrais è un binomio assolutamente coniugabile: entrambi puntano al raggiungimento della consapevolezza ed anzi, l'unione dei due crea quella perfetta integrazione tra corpo ed emozione.

Durante gli esercizi condotti dall'insegnante, infatti, il partecipante porrà attenzione e concentrazione ai movimenti che sta compiendo ma non solo, farà un'esperienza emotiva rispetto a quanto gli accade in quel momento e potrà trovarne un senso.

Ne scrivo perché grazie al Feldenkrais ho potuto fare una delle esperienze di tirocinio all'interno dell'associazione Lo Specchio Magico, nelle pagine seguenti stralci del mio diario di allieva, a testimonianza del lavoro svolto.

6.2 Pagine di diario

Quando Domenico ha fatto la proposta riguardo alla possibilità di affiancare Elena (insegnante del Metodo Feldenkrais e mia compagna di scuola) nella conduzione delle serate di Feldenkrais, mi sono lanciata con entusiasmo. La scelta del tirocinio alla fine del mio percorso di scuola, infatti, si stava rivelando più difficile del previsto: avevo avuto un paio di idee e buttato giù qualche mezzo progetto, coinvolgendo anche dei colleghi, ma poi, per un motivo o per un altro, al momento nulla era andato davvero in porto. Stavo procrastinando e questo mi dava un profondo senso di insoddisfazione ed una sottile agitazione al livello dello stomaco. In più, anche da chi mi circonda, iniziavano ad arrivare le domande, sempre più insistenti “allora, sta scuola? Finita? La tesi, scritta? E il tirocinio????”.

Nei miei percorsi passati ho sempre terminato tutto nei tempi giusti e mi è sempre piaciuto farlo, sia per un senso di controllo della situazione (se la scuola dura 3 anni, io posso gestire il mio tempo in maniera appropriata e muovermi per poter fare quel che mi viene richiesto in tempo), sia per

l'appagamento che mi provoca il raggiungimento di un obiettivo, ma anche per potermi dedicare ad altre cose e nuovi interessi man mano sopraggiunti.

Quindi, sì, Feldenkrais con Elena.. sarà ora che io mi metta davvero in gioco! Questo laboratorio, tra l'altro uno dei miei preferiti tra quelli proposti dall'associazione Lo Specchio Magico, trovo sia un buon compromesso per me tra il lavoro sulla consapevolezza del mio corpo ed il lavoro sulle mie emozioni. Gli esercizi richiedono attenzione, concentrazione focalizzata su piccole parti del corpo, un ambiente tranquillo e silenzioso, ma sono semplici e guidati dalla voce dell'insegnante, appunto in questo caso proprio di Elena e sono per me un buon modo per fermarmi durante la giornata e ri-centrarmi.

Elena, poi, mi dà un senso di sicurezza e di tranquillità, che alcune volte ho anche invidiato, di una che sa quel che fa senza mai mostrare saccenteria o affettazione: io ho imparato in questi anni che, soprattutto per quel che riguarda le situazioni nuove e nelle quali non mi sento proprio sicura, lo scegliere di avere vicino persone che stimo e delle quali ho buona considerazione, mi dà fiducia e mi fa sentire protetta. Ho imparato a proteggermi e a scegliere il più possibile cose buone per me, dove buone sta per nutrienti e allora se faccio

fatica a buttarmi non sceglierò il bungeejumping, ma preferirò iniziare a farlo ad un'altezza media e su un materasso morbido.

La serata in questione, per quello che considero il mio "battesimo" di co-conduzione è stata giovedì 27 settembre 2018. Qualche giorno prima Domenico mi aveva persino detto che, al contrario di altre volte in cui comunque lui sarebbe stato presente ad affiancare il tirocinante, questa volta me la sarei dovuta cavare da sola per la parte di accoglienza dei partecipanti, per la gestione dei feedback dopo il lavoro con Elena ed anche della parte economica, per quel che riguardava il raccogliere da ogni partecipante la cifra pattuita per il laboratorio.

Non mi ero preparata niente da dire o da fare in particolare, decisa a stare su quel che sarebbe venuto fuori in corso d'opera e a non arrivare con preconcetti/pregiudizi. Per stare davvero nel qui e ora del momento, non voglio arrivare con la "lezioncina" già pronta.. anche se, ammetto essere più rassicurante e valido aiuto per la gestione dell'ansia.

I partecipanti sono stati 4, più io ed Elena per un totale di 6 persone.

La parte del Feldenkrais sarebbe durata un 45 minuti, mentre tutto il resto del tempo, su una serata di 2,5 ore, sarebbe stata di mia conduzione. Quando mi sono resa conto della quantità di tempo- e mi pareva un'enormità!- sono andata in panico. Che dico? Che faccio? Che mi invento? Vanno bene i feedback, ma.. dureranno tutto questo tempo? Come mantenere attivi i partecipanti? Dirò cose sensate ed intelligenti, come credo che loro si aspettino da me? Io cosa mi aspetto?

Insomma, per una buona parte dell'esercizio corporeo sono stata cullata dalla voce di Elena, ma non ho mai respirato ed anzi, non appena è arrivato il momento di sdraiarsi ho iniziato a sentire fitte e spigoli dappertutto. La mia testa stava lavorando senza sosta ed ero dispiaciuta che si intromettessero questi pensieri a distogliere la mia attenzione dal corpo.

Sono riuscita a prendere fiato e a placare la mia ansia da prestazione quando è stato il momento di dare i feedback, compreso il mio: lì, infatti, ho messo da parte tutta l'agitazione per stare davvero con quel che stava succedendo e ho contattato sentimenti di gratitudine per l'unicità del momento e mi si è attivata una fortissima curiosità nei confronti degli altri. Cosa era successo a loro durante

l'esercizio? Qual era stato il loro maggiore interesse? Le loro spalle erano state tese? Le loro gambe rilassate? E questo a loro, cosa diceva? E a me, cosa diceva, di me e di loro? Sono riuscita finalmente ad entrare in una modalità di ascolto attivo ed empatico e magicamente tutta l'ansia di prima.. è sparita! Non mi importava più di apparire intelligente, adeguata, in gamba, di avere la giusta intuizione al momento giusto.

Sono stata finalmente con la certezza e la fiducia del fatto che, se qualcosa di buono poteva succedere, sarebbe stato per l'incontro tra me e il gruppo, in una corresponsabilità di intenti, nella quale io ero il facilitatore per la fuoriuscita di emozioni e vissuti e potevo aiutare l'altro a vedere con più chiarezza, ma di certo non sarei stata la soluzione! Ecco, sì, mi sono sentita una lente d'ingrandimento e dopo.. che magnifica sensazione di ubriachezza e di euforia!

Abbiamo poi deciso di concludere con un po' di anticipo, perché ci sembrava che fosse stato fatto un buon lavoro e perché ognuno dei partecipanti aveva manifestato soddisfazione a riguardo. A livello "pratico", a proposito di tempo, ho sperimentato quanto sia un delicato lavoro di equilibrio il dettare i tempi di tutti, cercare di dare spazio al vissuto di ciascuno, riportare l'attenzione di chi si stava

distraendo o iniziava a divagare su altro. Ho provato per questo una profonda ammirazione per chi conduce gruppi, di mestiere, ed è stato un grande stimolo al miglioramento e alla voglia di continuare ad imparare.

Seconda serata di co-conduzione:

Evviva, per questa serata di Feldenkrais abbiamo un sacco di adesioni- avevo pensato nel mattino di quel giovedì, condividendone anche il piacere con Elena - sarà bello!

La prima cosa della quale mi accorgo è il mio arrivo in anticipo, che, per una persona sempre in ritardo come me è un'esperienza nuova. Faccio caso alla differenza del mio atteggiamento a seconda del ruolo, tra la me allieva e la me conduttrice. Da allieva sono perennemente in ritardo, nonostante provi ad impegnarmi, poi mi accadono sempre avvenimenti imprevisi o calcolo male la viabilità o credo di metterci meno di quel che in realtà occorre per raggiungere il determinato posto. Questa differenza mi fa sorridere e mi diverte e mi viene fatta notare canzonatoriamente anche dai miei compagni di scuola.

Credo in effetti che abbia a che fare con la responsabilità, probabilmente quando sento di averne di più e nei confronti

degli altri divento più precisa e più attenta, do' quindi un valore maggiore alla mia parte da conduttrice/tirocinante. Posso dare valore alla mia parte di allieva?- mi chiede Giuliana, trainer della scuola, durante un weekend di formazione, dopo aver raccontato al gruppo di questo episodio. E' un aspetto sul quale voglio lavorare.

Non è vero quindi che sono una persona ritardataria sempre e comunque, lo sono quando non do' abbastanza valore a quel che sto facendo e al ruolo che ricopro in quel momento. Vorrei riuscire invece ad uscire da alcune immagini fisse che ho di me e che considero come tratti caratteriali non modificabili, tipo appunto sono una persona ritardataria → sono una persona che tende ad essere spesso in ritardo, così come sono una persona non sportiva → sono una persona che fa fatica a praticare sport e che non trova una buona motivazione, ecc ecc.. guardandomi però sempre e sempre di più come fatta da sfaccettature diverse che si integrano insieme e lasciando lo spazio alla possibilità.

Tornando al Feldenkrais, le tante adesioni che avevamo per un motivo o per l'altro si sono poi ridotte a 3 persone più me ed Elena, per un totale di 5. In realtà l'accordo era che la serata si svolgesse con almeno 4 persone, ma ormai era tardi e a nessuna di noi due era venuto in mente di annullare. Anzi,

ho provato a stare con l'eventualità che questo accadesse.. e se tutti, anche gli altri 3 rimasti avessero dato buca? Io avevo preso 2 autobus e ci avevo messo un'ora per arrivare.. mi sarebbe molto dispiaciuto e mi avrebbe infastidito. Certo, è un altro elemento da tenere in conto.. così come potrei essere infastidita io, potrebbero esserlo anche i miei conduttori quando io sono in ritardo, ma non mi ero mai posta troppo il problema pensando "tanto ci sono altre persone, nessuno si accorgerà di me!", invece sperimento come ogni partecipante abbia un'unicità ed un'importanza e tanto preziosa sia la sua presenza.

Memore della scorsa volta e della fatica che avevo fatto a "riempire" il tempo, durante il tragitto mi stavo scervellando (ancora!) per cercare cose pratiche da fare alla fine dei feedback, questione sulla quale mi sono confrontata anche con Elena, poi alla fine di tutta la serata. Ero fiera innanzitutto di aver deciso di tenere questo come mio pezzo di tirocinio all'interno della scuola e di averlo comunicato a Domenico, in modo da poterlo poi ufficializzare a tutti e, avevo scelto di stare "semplicemente" su quel che i partecipanti avrebbero portato come occasione di lavoro. Sono riuscita a godermi di più gli esercizi proposti da Elena e a lavorare meglio, senza troppa ansia da prestazione e ho visto quanto il gruppo

stesso autoalimenti e generi feedback nutrienti e faccia nuove scoperte (ad esempio, Francesco ha dato a Marina un feedback molto interessante sull'emozione provata in quel momento e si è accorto di un qualcosa che a me era sfuggito e del quale non avevo fatto esperienza).

Mi alleggerisce pensare quindi che la "buona" riuscita di una serata possa essere condivisa tra tutti i partecipanti e non debba ricadere solo ed interamente su chi conduce.. per cui, take it easy.

Nel prosieguo delle serate di conduzione con Elena, molti sono stati gli spunti, le riflessioni, le nuove emozioni che ho contattato. Ad esempio, mi sono ritrovata a fare i conti con il binomio per me così evidente ansia da prestazione-energia, così esplicito, considerando me come piena d'energia al 100% in uno stato di equilibrio e sentendo come e quanto andare in ansia prima di un evento, mi faccia arrivare all'evento stesso stanca e con l'energia dimezzata e sia garanzia, se non di un vero e proprio insuccesso, sicuramente di una resa peggiore in termini di presenza e di ascolto.

Le serate di FDK sono proseguite fino al periodo di lockdown a causa dell'emergenza Covid-19, il gruppo di partecipanti

piccolo ma affiatato ed interessato a questa esperienza insieme. Io ed Elena abbiamo provato a promuovere l'evento per poter ampliare i partecipanti e abbiamo potuto constatare quanto sia difficile ed importante anche questo aspetto di promozione nel nostro lavoro. Le serate sono sempre state due al mese: ne abbiamo proposta una a tema "libero", nella quale a seconda di quel che emerge dal gruppo, dei bisogni specifici di qualcuno (es. ho delle fitte ad un fianco, possiamo lavorare su questo? Ma anche, sento una pesantezza nel petto/leggerezza nella testa, possiamo lavorare su questo?) e dei suggerimenti vari, Elena propone un'esercitazione ad hoc; nell'altra serata invece il tema preciso o il focus sono stati stabiliti a priori. E' successo di rimanere su uno stesso tema per più lezioni, proprio in virtù del fatto di aver coinvolto il gruppo in un lavoro corale nel quale ogni istanza è accolta rivelandosi arricchente per tutti.

6.3 Yoga della Risata

Lo Yoga della Risata è una pratica che nasce nel 1995 in India da un medico, il dott. MadanKataria e sua moglie MadhuriKataria e viene poi esportata in tutto il mondo: il successo e l'innovazione di questa pratica stanno proprio nell'unicità della combinazione tra la risata incondizionata e la respirazione yogica (Pranayama). L'idea di base è che tutte le persone possano ridere senza bisogno di comicità o stimoli esterni e possano trarne beneficio. Il nostro corpo infatti non distingue una risata finta da una vera e lo Yoga della risata è la sola tecnica che permette agli adulti di produrre una risata potente e prolungata senza coinvolgere le abilità cognitive.

Mi sono avvicinata a questa disciplina di recente, nel 2018 ed ho conseguito il diploma come Leader di Yoga della Risata, cosa che mi permette di poter condurre delle sessioni in autonomia, come ad esempio è accaduto a scuola durante due weekend di formazione.

Ma in che cosa consiste e come si sviluppa una sessione di Yoga della Risata?

Le sessioni di Yoga della risata iniziano in cerchio, con il mantenimento del contatto visivo tra i partecipanti e prevedono un susseguirsi di:

- tecniche dolci di riscaldamento (stretching, cantare, ballare) per sciogliere le inibizioni e sviluppare sentimenti di giocosità;
- esercizi di respirazione, per preparare i polmoni alla risata;
- tecniche teatrali e di visualizzazione, per stimolare la risata, intervallati di nuovo da esercizi di respirazione;
- “Meditazione della risata” un momento destrutturato, dove i partecipanti seduti o sdraiati al suolo lasciano che la risata sgorgi naturale;
- esercizi di rilassamento guidato (Yoga Nidra) o danza di radicamento (Grounding dance).

Al fine di ottenere benefici scientificamente dimostrati per la nostra salute, avremmo bisogno di ridere in modo continuativo per almeno 10-15 minuti al giorno, cosa che difficilmente avviene in modo costante e naturale nella vita quotidiana. Invece, praticando con regolarità e con esercizio, possiamo prolungare la durata della risata a nostro piacimento e ottenere cambiamenti in termini di: maggiore

ossigenazione del sangue, rilassamento muscolare, miglioramento della circolazione, abbassamento del livello di stress; senza dimenticare la forte valenza sociale di interconnessione con le persone partecipanti al gruppo, le interazioni positive che si creano tra le stesse e lo sviluppo della giocosità e della spontaneità. Nel caso specifico, durante il mio lavoro a scuola, il gruppo era già costituito da persone che si conoscevano e avevano condiviso molti altri momenti, questo non ha però impedito l'aumento delle interazioni positive all'interno del gruppo stesso e lo sviluppo di un sano e contagioso buonumore.

Tutti possono praticare lo Yoga della Risata, con controindicazioni relative solo a donne in stato di gravidanza nei primi tre mesi e persone in stato di scompenso psicotico e fasi maniacali.

E' necessario avere un luogo chiuso e tranquillo, ad esempio una sala o una grande stanza, materassini, sedie. Si sconsigliano i luoghi all'aperto sia per eventuali distrazioni sia per poter mantenere il luogo protetto.

Più si pratica lo Yoga della Risata e maggiori saranno i benefici. Le sessioni durano un'ora e potrebbero avere una cadenza settimanale o quindicinale, a seconda del gruppo.

Possono condurre sessioni di Yoga della Risata solo persone certificate come Leader o Teacher di Yoga della Risata.

Io ho avuto appunto due occasioni per sperimentare l'unione tra il counseling e lo Yoga della Risata, in due fine settimana diversi. Il lavoro, condotto con la supervisione del direttore Domenico, era stato così ipotizzato e organizzato: avrei avuto lo spazio nel pomeriggio del sabato per condurre la mia sessione, poi ci sarebbe stato il tempo sia per rielaborare quanto successo nel gruppo tramite feedback, sia per eventualmente continuare a lavorare sui bisogni emersi anche nella giornata successiva.

Come sempre in questi momenti, mi sentivo un po' agitata ed ero preoccupata per come sarebbe andata, soprattutto del fatto che le persone potessero magari non ridere e non divertirsi, cosa che, di fatto, non è poi accaduta. Il giudizio negativo su di me, quella vocina che diceva "tanto non ce la fai" era dura a morire ed anche se ero stufa di sentirla, quel che avevo imparato a fare per sopravvivere alle mie insicurezze era accoglierle, stare con esse, ascoltare ciò che avevano da dirmi. Erano e lo sono ancora oggi, talvolta, come sabbie mobili, mi facevano sentire bloccata, in un pantano, rallentavano il mio cammino e mi tenevano lontana dal raggiungimento dei miei obiettivi. Proprio come quando si è

nelle sabbie mobili è sconsigliato agitarsi, perché si rischia di andare ancora più a fondo, così io avevo imparato a stare ferma, a non cercare di contrastare la preoccupazione, l'ansia, l'insicurezza di non farcela, ma ad accoglierle, a sospendere il giudizio e ad ascoltare me stessa, per vedere cosa succede. Di fatto il primo sabato pomeriggio ero molto emozionata, a casa avevo provato e riprovato gli esercizi da proporre: all'ultimo minuto Domenico mi avvisa di avere un imprevisto familiare e mi domanda se mi sentissi di condurre da sola. In un impeto di entusiasmo accetto, la vedo come una sfida e sono grata per la fiducia che mi è stata data. Se Domenico non avesse creduto in me, non me l'avrebbe proposto, dunque.. potevo farcela davvero!!

La sessione di yoga di per sé è andata bene, il gruppo era attivo, curioso e aveva voglia di giocare. La seconda parte, quella dei feedback è stata più impegnativa, ho cercato di sentire ed ascoltare tutto quel che veniva portato, ma.. quanta roba! Facevo fatica a star dietro a tutti, il gruppo era più numeroso di quello delle serate di FDK. Ho ascoltato senza affannarmi troppo, ma non mi sono sentita in grado di intervenire più di tanto, ho risposto a tutte le domande che mi sono state poste sullo Yoga della risata, in alcuni momenti però mi è sembrato che si scivolasse un po' nella "chiacchiera

da bar”, anche se il gruppo si era divertito ed io pure, non mi pareva che quello fosse un obiettivo sufficiente e, soprattutto, non sapevo come riuscire a proseguire, a rilanciare un altro lavoro, ad approfondire con chi avesse bisogno di farlo. Il giorno dopo Domenico era presente e sono stata ben sollevata di potergli restituire il ruolo di conduttore. Il secondo weekend è andato “meglio”, nel senso che io mi sentivo più sicura e più presente, avevo digerito la delusione della volta precedente, avevo iniziato a vedere quanto ogni stile di conduzione fosse unico. Ho continuamente la riprova del fatto che la consapevolezza di quello che provo sia la strada, per stare bene con me stessa, nelle mie relazioni e nel lavoro di cura che svolgo.

6.4 Sessioni individuali

Due esperienze durante il mio tirocinio.

Franca sorella di T. arriva da me per caso tramite conoscenti in comune. E' una donna di 47 anni, dice di sentirsi molto stanca e frustrata, di ritenere la sua "una vita banale e un po' sprecata": da molti anni si occupa del fratello minore, la famiglia la osteggia, la critica su molte sue scelte e non la aiuta, lei vorrebbe mollare il carico ma non si fida di nessuno. Alla fine deciderà di chiedere un aiuto esterno e inizierà a lasciar andare il senso di colpa (la sera dell'incidente doveva andare lei a prendere suo fratello, è la sorella maggiore di 7 anni ma ha fatto tardi a lezione di musica e così lui si è avviato verso casa a piedi ed è stato investito da un'auto che ha perso il controllo).

Ci vediamo per un totale di 5 incontri: nel primo che definirei un po' conoscitivo della situazione attuale, F. mi racconta di essere in difficoltà e di voler migliorare la sua vita, sente di essersi presa cura di suo fratello per molti anni mettendo da parte sogni e progetti di vita, mossa dal senso di responsabilità e dovere di sorella maggiore dopo la morte dei genitori. Piange molto e parla a singhiozzi, lascio che si sfoghi perché sento il suo bisogno -ed il mio- di poterlo fare in un

luogo protetto. Si scusa anche molto, un po' imbarazzata, dice "non volevo essere così lagnosa, sai, ma vorrei capire cosa fare per stare meglio". Accolgo la sua sofferenza, ho bisogno di un momento di respiro per non sentirmi sopraffatta, le dico che è nel posto giusto, che l'aiuterò a fare un po' di chiarezza nelle sue emozioni, se vorrà continuare gli incontri, ma che sarà comunque lei a "fare il lavoro", io non la consiglierò sulle decisioni da prendere. Franca mostra un po' di delusione in viso, dice però di essersi informata prima rispetto al percorso con un counselor e di averne comprese le peculiarità, anche se afferma con un mezzo sorriso "Come sarebbe bello avere qualcun altro che decida al posto mio". Due giorni dopo mi contatta per chiedermi di poterci vedere la settimana seguente.

Nel secondo incontro le propongo l'esercizio della "sedia bollente", dopo che lei esprime il desiderio di chiedere a suo fratello che cosa vorrebbe fare lui e soprattutto di poter avere un confronto con lui al riguardo, che dall'incidente ha perso l'uso della parola per le lesioni riportate, per provare a mettersi nei suoi panni. Durante questo incontro sento che la mia parte più operativa e pratica, da educatore, vorrebbe sapere e capire quali servizi offre il territorio, cosa poter attivare per farsi aiutare da qualcuno, penso "solleviamola da

tutta questa fatica!”, ma.. è roba mia, che fa parte di me, allora mi mordo la lingua e taccio, anche se rimanere in ascolto senza far riferimento al mio modo di vedere le cose non mi è così facile.

Nel terzo incontro Franca proverà ad esplorare le proprie emozioni con esercizi di amplificazione (si tratta di ingigantire/ripetere l’espressione di ciò che si prova o delle gestualità che potrebbero esservi collegate).

Nel quarto racconterà di essere riuscita ad aprirsi con altri due fratelli, ai quali non aveva mai chiesto direttamente aiuto e che loro le hanno suggerito di frequentare tutti insieme dei gruppi di sostegno per caregivers.

Nel quinto riuscirà ad esternare il proprio senso di colpa per l’incidente del fratello, che pare essere lo stesso sentimento che, a suo dire, le “impedisce di staccarsi” da lui, con tutte le altre difficoltà che questo ha comportato nella sua vita.

Racconta di aver avuto negli anni qualche relazione amorosa, breve e senza un reale investimento da parte sua, che subito spiegava di essere molto impegnata nel suo ruolo di cura.

Dice “non potevo pensare di andare a vivere con un uomo o metter su famiglia” .. a poco a poco riesce ad esplicitare che, però, non ha trovato neanche una persona davvero comprensiva, che volesse conoscerla e che la sostenesse nella

sua situazione, che accettasse di vivere con lei e con anche suo fratello, che andasse un po' oltre il muro che lei subito piazzava davanti. Dopo averlo detto ha fatto un bel respirone di sollievo, le ho chiesto come si sentisse e mi ha risposto: "Dai, allora non sono così sbagliata! Non avrò perso chissà che occasioni se son scappati tutti, peggio per loro!"

Intuisco l'affacciarsi della sua voglia di rimettersi al centro e di darsi delle possibilità in più, glielo restituisco, sembra più sicura di sé.

Ci sentiamo poi telefonicamente a distanza di circa un mese, dopo le vacanze estive, racconta di come sia riuscita a mettersi in contatto con un servizio di sostegno a domicilio, che le permetterà di avere qualche momento libero per sé.

Ringrazia per il percorso fatto insieme, le dico che rimango a disposizione se avesse bisogno, ad oggi non l'ho più sentita.

Seconda esperienza: Monica arriva da me tramite un'ex collega, al telefono mi dice di sentirsi una ragazzina coi problemi di cuore, perché non sa scegliere tra due uomini, da un lato c'è suo marito Giacomo col quale è sposata da 10 anni, dall'altro il suo primo grande amore (che si è appena

separato, vorrebbe rifrequentarla e lei accarezza così di nuovo il desiderio di essere madre come vorrebbe, desiderio che aveva messo a tacere, arresa alla situazione). M. dice di aver già provato a lasciare suo marito, ma poi in concreto il suo le sembrava un capriccio.

Ci vediamo per 4 incontri: nel primo mi racconta la sua storia coniugale, definisce il suo matrimonio tranquillo e senza scossoni, entrambi si sono dedicati solo al lavoro fino ai 35 anni. In quel momento lei ha iniziato a manifestare la propria volontà di diventare madre, ma G. continuava a temporeggiare e rimandare. Monica dice che solo qualche anno dopo lui le avrebbe “concesso” alcuni tentativi di gravidanza, nessuno di questi andati a buon fine e che da allora la loro unione si sarebbe incrinata. Lei voleva lasciarlo, ma si sentiva un’ ingrata nei suoi confronti per tutti gli anni trascorsi insieme. “Tante coppie non hanno figli e stanno bene, forse devo solo farmene una ragione una volta per tutte!” dice, ma i suoi occhi sono pieni di lacrime e l’espressione pare rassegnata. A complicare le cose al momento però, è la ricomparsa di un vecchio amore, appena separatosi dalla moglie, con la quale lei sta avendo uno scambio di messaggi e telefonate piuttosto intenso.

Nel secondo incontro esploriamo i suoi sentimenti: vengono fuori risentimento, rabbia, frustrazione, voglia di vendetta nei confronti del marito, dubbi che questa scappatella sia un modo per fargliela pagare. Sento confusione.

Nel terzo mi racconta di aver infine incontrato il primo amore per un caffè: parliamo di idealizzazione e investimento sull'altro, di desideri e di corrispondenze, Monica pensa che non sia stato un incontro buono per lei, qualcosa l'ha frenata, non era a suo agio e sciolta come nelle telefonate, dice mi chiedesse di rivederci stasera direi di no; nel quarto incontro racconta della breve vacanza col marito per anniversario, lei è partita contro voglia, poi è riuscita a godersi il mare e anche la compagnia del marito. Parla di gratitudine, di sentirsi piena, dice di aver comunque scambiato qualche breve messaggio con l'altro uomo, ma che è come se la questione si fosse "sgonfiata da sola", dice che vorrebbe risolvere i problemi col marito, magari se riuscisse a parlargli del suo desiderio ancora presente di maternità.. un'amica le ha suggerito un centro dove potrebbero aiutarla con la fecondazione assistita.

Da counselor ho fatto molta fatica con Monica, personalmente le sue tematiche mi coinvolgevano molto e vedendola soffrire mi immedesimavo così tanto, in alcuni

momenti, da volerci parlare io con questo marito! Mi sembrava di non fare abbastanza per aiutarla. So di averla ascoltata tanto e, secondo il lavoro che è squisitamente del counselor, ho cercato di aiutarla a dipanare la matassa aggrovigliata delle sue emozioni, a sostenere i suoi punti di forza per far sì che trovasse dentro di sé le risorse utili al cambiamento.

Riepilogo del tirocinio

Stesura tesi	300 ore
Laboratorio Feldenkrais&Counseling	90 ore
Laboratorio Yoga della Risata	40 ore
Colloqui individuali	20 ore
Totale	450 ore