

**IN COUNSELING Scuola di Formazione
Lo Specchio Magico Torino**

**Corso di Formazione Triennale
per il conseguimento del Diploma di Counselor**

**Francesca Pedullà
Anno 2026**

Relatori: Nadia Giovinco, Domenico Nigro

UN FILO ROSSO DAL CUORE
Pratiche somatiche e performative in dialogo con il
counseling

INDICE

Introduzione

1.Note biografiche

2. In dialogo con il counseling

2.1 Il counseling e l'Axis Syllabus

2.2 Altre influenze in dialogo con il counseling

3. Un filo rosso dal cuore: prospettive sulla pratica

3.1 The heart of the matter / Al cuore delle cose

Un percorso di consapevolezza

3.2 Pratiche pedagogiche e performance collettive

3.3 Il feedback

3.4 Un racconto sul cuore

4. *Parole in libertà*

5. Referenze

Tirocinio

Bibliografia

INTRODUZIONE

“È saggio e utile saper distinguere nel campo aperto o nel cielo vasto della coscienza cosa ci sta attraversando: questa è una sensazione fisica, la accolgo e la assaporo; questo è un pensiero, lo percepisco, ne assaporo la scia che lascia, il suo com'è; questa è un'emozione, sento quali parole la accompagnano, quali sensazioni, sento la sua composizione, la assaporo.” (Candiani 2018)

In queste pagine racconto il dialogo che ho intessuto tra i concetti e le esperienze maturate durante gli anni di formazione presso la scuola InCounseling diretta dal professore Domenico Nigro e la mia vita personale e professionale. Nel corso di questo cammino mi sono trovata più volte a interrogare il rapporto tra ciò che sento, ciò che penso e ciò che prende forma nel corpo. Una delle immagini che più profondamente ha accompagnato questa ricerca è quella del cuore: un organo concreto, anatomico, ritmico, continuamente sospeso tra il trattenere e il lasciare andare, tra il riempirsi e lo svuotarsi, e al tempo stesso un luogo simbolico e percettivo, attraverso il quale possiamo sentire, entrare in relazione e orientarci nel mondo. Pensare il cuore come un possibile organo di percezione mi ha portata a considerare il comprendere non soltanto come un atto del pensiero, ma anche come una forma di ascolto, di sensibilità e di risonanza. Il corpo, allora, non è soltanto ciò che contiene o accompagna l'esperienza: diventa esso stesso luogo di conoscenza. Un luogo in cui pensiero, emozione, sensazione e relazione possono incontrarsi e trasformarsi.

È a partire da questa prospettiva che ho iniziato a guardare anche alla mia pratica artistica e pedagogica: come a uno spazio in cui ascoltare, tradurre e restituire ciò che accade, mantenendo vivo il filo tra la percezione di sé e quella dell'altro. Questo processo di traduzione – dal vissuto alla forma, dal pensiero al corpo – è oggi la materia della tesi con cui concludo il ciclo di formazione di “Counselor Professionista” alla scuola IN Counseling Lo Specchio Magico Torino.

Il primo capitolo raccoglie alcuni appunti autobiografici, intimi e personali: episodi significativi che mi hanno fatto crescere.

Nel secondo capitolo, di carattere più teorico, introduco alcune teorie e metodologie

proprie del Counseling e degli studi somatici che costituiscono il riferimento della mia ricerca professionale, mettendole in dialogo fra loro.

Nel terzo capitolo, che è il cuore stesso della tesi, racconto la mia esperienza e il modo in cui ho applicato e tradotto ciò che ho appreso durante la formazione nella mia ricerca personale come artista e pedagoga della danza.

Nel quarto capitolo ho scelto consapevolmente di non proporre delle conclusioni, ma ho preferito lasciare uno spazio aperto in cui raccogliere alcuni pensieri e considerazioni che, pur non essendo direttamente legati con il tema della tesi, ritengo rilevanti e profondamente connessi al percorso che la scuola InCounseling mi ha donato.

Con molta gratitudine per i miei e le mie insegnanti, le mie guide, i miei colleghi e le mie colleghe, e tutte le allieve e gli allievi che hanno contribuito a rendere vivo e significativo questo cammino.



Capitolo 1

Note biografiche

Mi definisco ora per quella che mi percepisco. Con un percorso molto personale, curioso, sicuramente eclettico, a volte non necessariamente coerente, ma impavido, sono diventata una ricercatrice, un'artista, una pedagoga del corpo e una curatrice di corpi. Danzatrice, coreografa, insegnante di danza, direttrice artistica, forse potrebbero essere definizioni più formali, tecniche, ma non mi calzano, o quantomeno, non mi ci riconosco a pieno.

Il mio corpo, quello fisico, è tema importante, forse cruciale della mia autobiografia.

Gli esseri umani, le loro emozioni, i loro pensieri, le loro azioni, il modo in cui interagiscono, le incredibili diversità e le miracolose omogeneità, le similitudini, mi appassionano da che mi ricordo. E così per me, il lavoro sul corpo, per il corpo, attraverso il corpo è diventato un portale per investigare la natura umana.

2020

Come ho incontrato la scuola InCounseling

Da qualche tempo accarezzavo l'idea di ampliare le mie conoscenze e competenze nell'ambito delle relazioni e della comunicazione.

Negli anni ho vissuto esperienze in tantissimi paesi, lingue e culture diverse, facilitando laboratori, creando contesti di scambio artistico e culturale, con tanti amici cari sparsi nel mondo. Anni in cui ho compreso come adattarmi a contesti così diversi dal conosciuto, giocando sempre al confine fra abbandono e controllo, fra comprensione, accettazione e pregiudizio. Se pensavo di aver acquisito un buon bagaglio di sapere, sentivo però il bisogno di imparare di più, soprattutto per vivere più serenamente gli eventi intensi, i vuoti, i viaggi, i malintesi, le costanti traduzioni, traslazioni, interpretazioni di cui facevo esperienza confrontandomi con culture sempre diverse, per periodi più o meno brevi, intensi, ma episodici. Una montagna russa emotiva insomma!

A marzo 2020 ero tornata dal mio annuale progetto in Benin, amareggiata, tramortita e indebolita da eventi davvero spiacevoli - invidia, boicottaggi, violenza verbale, minacce - che non riuscivo a comprendere e a cui avevo risposto ammalandomi. Decisi che

decisamente volevo imparare di più, prima di tutto per non trovarmi a soccombere di fronte a questo aspetto rischioso della vita che mi ero scelta e che mi piaceva.

Così ho iniziato a gironzolare sul web, cercando percorsi di formazione in mediazione interculturale, in comunicazione non violenta o corsi di laurea in psicologia, antropologia, scienze sociali, percorsi di counseling di diversi orientamento.

Fino a che capito sul sito della Scuola InCounseling “Lo Specchio Magico” e invece di leggere solo trasversalmente, perché annoiata, poco incuriosita, come avevo fatto fino a quel momento, mi soffermo.

Mi sento piacevolmente accolta, c'è qualcosa che mi che mi risuona, decido, quindi di scrivere. Domenico¹ mi risponde subito, mi parla del percorso, mi sento intrigata, ed inizio a partecipare alle lezioni. Bang! Subito capisco una cosa: perché stavo cercando un corso di mediazione interculturale? In effetti sono interessata agli esseri umani e alle loro relazioni. Dopotutto, al di là delle differenze, tutti condividiamo lo stesso patrimonio emotivo. Cambiano però i linguaggi con cui esprimiamo le emozioni, le interpretazioni che ne diamo, i pregiudizi che le accompagnano e i comportamenti che ne derivano. Le infinite sfumature dell'umano sembrano allora risiedere meno nelle emozioni in sé e più nei significati che attribuiamo loro. Forse, per comprendere meglio gli altri è necessario partire proprio da lì: dalle emozioni, dai sentimenti e, prima ancora, dai miei.

Le lezioni sono state per me una ventata di aria frizzante, un modo così familiare e nello stesso tempo nuovo, diverso, la possibilità di osservare le cose da un'altra prospettiva.

Mi ha incuriosito anche ritrovarmi in un contesto variegato, con compagni e compagne di corso dalle storie così diverse dalla mia. Rendermi conto che nonostante vite, esperienze differenti ci trovavamo tutti a gestire le stesse emozioni, sentimenti e paure ha rafforzato la mia convinzione di aver fatto una scelta giusta ed ha rinvigorito il mio desiderio di imparare a comprendere con compassione l'animo umano. Un'altra sensazione di appagamento è stato il ritrovare la bellezza della lingua italiana, perché nonostante abbia fatto studi classici e sia laureata in letteratura teatrale italiana, negli ultimi vent'anni, facendo esperienze in tanti paesi, intrattenendo relazioni profonde con persone di tante lingue diverse, formulando pensieri intimi a volte in francese, a volte in inglese, mi sono subito resa conto di quanto la mia lingua madre si fosse impoverita.

¹ “Domenico” è il professore Domenico Nigro, fondatore, direttore didattico e trainer della Scuola InCounseling *Lo Specchio Magico* di Torino. In questo capitolo mi riferisco a lui come “Domenico”, non per mancanza di rispetto, al contrario per restituire la qualità della relazione, la vicinanza umana e l'atmosfera di fiducia e familiarità che caratterizzano la sua presenza nella scuola e il suo modo di insegnare.

Ritrovare il gusto delle parole, così sapientemente usate da Domenico, mi ha dato e continua a darmi un grande piacere. Ed è iniziata una nuova-avventura in cui mi sono sorpresa, mi sono sentita confusa e a volte in difficoltà, altre mi sono sentita eccitata, stimolata. Un'avventura che mi sta facendo crescere come persona e quindi inevitabilmente anche professionalmente.

Nelle prossime pagine racconterò di come ho usato e sto usando alcuni dei concetti che ho imparato. Racconterò dell'esperienza per adattarli ed integrarli al mio ambiente professionale, in relazione ai bisogni, ai presupposti e all'esigenze e di come li traduco nel lavoro sul corpo, trasformandoli così in pratiche fisiche, spunti per improvvisazioni creative ed artistiche e atti performativi.

Fatti Biografici che marcano il percorso

Credo che nella vita ci siano eventi significativi e decisivi che possono annichilire o far rinascere, bloccare o far intravedere un percorso nuovo, un cambiamento di rotta.

Ho scelto, qui, di raccontarne alcuni che per me sono stati cruciali rispetto al mio decidere chi voler essere e chi non voler essere e perseguire ciò che sentivo mi rendesse felice. Scrivendoli, seguo il filo rosso del corpo: come strumento di relazione, capace di percezioni che sono impalpabili e inesprimibili, ma che danno accesso ad altre percezioni e azioni e reazioni, come un portale e luogo che manifesta ciò che provo, la fascinazione per la sua capacità di trasformare emozioni, sentimenti, pensieri in un atto poetico.

Anoressia

Nel 1989 ero in 3a liceo classico, ad un passo dalla maturità e quasi senza accorgermene sono scivolata nell'anoressia. Ero ossessionata dal mio aspetto fisico, percepivo distorta l'immagine che lo specchio mi rimandava, volevo tenacemente controllare fino all'ultimo grammo il cibo che ingerivo e infliggermi ore ed ore di nuoto. E' stata un'esperienza lunga e dolorosa. Dopo pochi mesi, già mi ero resa conto di ciò che mi stava capitando, perché una parte di me era rimasta lucida. Il percorso di guarigione è durato una decina d'anni, è stato travagliato, pieno di alti e bassi, di montagne russe emotive, di scivoloni, ma alla fine, grazie a me, alla mia volontà di guarire, al supporto costante di mia madre, all'aiuto di una psicologa geniale, che mi ha insegnato a prendermi le mie responsabilità e a non perdermi in spiegazioni, a non dare colpe, ma a concentrarmi sul presente, ne sono uscita.

E direi ora, a posteriori, che alla fine è stata un'esperienza che mi ha fatto crescere così tanto, che mi ha aiutato a scegliere e a riscegliere consapevolmente la vita.

La danza ha avuto un ruolo importantissimo nel mio processo di guarigione. Ho iniziato così, senza troppa convinzione, mai avrei pensato che sarebbe diventata la mia vita.

Ritrovare il piacere grazie a quel corpo che volevo assolutamente far scomparire, è stata un'emozione che lentamente ha preso spazio in me, consistenza e gioia.

Morte di papà

Nel 1994 mio padre, che adoravo, si è ammalato di una forma di tumore gravissima e dopo due anni è morto. Durante la sua malattia io ancora combattevo con l'anoressia. Non riuscivo ad accettare quello che mi stava facendo, come poteva osare abbandonarmi? In quei due anni sono stata un treno in corsa, ho vissuto notti folli, ho fatto uso di cocaina, ho avuto tanti uomini. A pochi mesi dalla sua morte sono rimasta incinta di un uomo che non era il mio fidanzato ufficiale, che non amavo assolutamente e che pensavo sarebbe stato l'ultimo dei padri che avrei desiderato per un figlio.

L'aborto è stato un evento cruciale per me: è stato come se mi fossi risvegliata tutto ad un tratto. Ho sentito fosse l'ora che prendessi cura di me, che cambiassi il vettore della mia volontà, che lo dirigessi verso qualcosa che mi rendesse felice.

E così ho fatto. Dopo essermi laureata in Letteratura Teatrale a pieni voti, ho deciso che avrei danzato e la mia vita ha preso una direzione vibrante ed eccitante. In questo cambio di rotta, il corpo, che prima avevo tanto negato, è diventato per me, al contrario, un riferimento fondamentale, un filo rosso, un punto di partenza per esplorarmi e per aiutare gli altri ad esplorarsi ed incrementare il senso di sé, la consapevolezza. Mi sono avvicinata a diverse pratiche somatiche e olistiche come paziente e come studiosa e piano piano ho iniziato ad integrarle nel mio lavoro personale e di artista. Lo studio anatomico, che può parere arido e limitante, è diventato un portale, uno studio sull'essere, un'indagine sulle strutture che condizionano i limiti del corpo, ma che costituiscono anche la persona, uno stato espressivo e trascendente di movimento verso obiettivi, memorie e aspettative antiche e recenti.

2001/2002

Il 2001 e il 2002, sono stati due anni che hanno dato il via al percorso che, potrei dire adesso, ha definito la mia vita, chi sono, cosa faccio, cosa perseguo e con chi.

Dopo aver ottenuto il diploma di professoressa di Danze d'Africa, in Francia, ancora dubitavo di poter consacrare la mia vita al sogno di danzare. Inoltre, sentivo che, nonostante le mie conoscenze sulla cultura africana e le sue danze stessero diventando consistenti, facevo ancora fatica a comprendere come avrei potuto traslarle nella mia esperienza professionale e integrarle con tutto ciò che avevo studiato fino ad allora. Decisi quindi di iscrivermi all'esame di ammissione per un dottorato alla Facoltà di Danza e Arti performative all'Università di Paris 8. Mentre attendevo il risultato, una cara amica mi suggerì di fare un'audizione per una formazione al Teatro dell'Opera di Genova, come danzatrice. Passai l'audizione e i sei mesi di formazione furono per me un'esperienza meravigliosa, umana e professionale. Per la prima volta ero una danzatrice a tutti gli effetti! Passai anche l'esame di ammissione al dottorato e mio malgrado, perché ormai a Genova avevo trovato colleghi e amici ed una compagnia di danza con cui sperimentarmi, partii per Parigi. Tornare nell'ambiente accademico fu frustrante, mi sentivo ingabbiata, non apprezzavo l'attitudine della mia relatrice, mi rendevo conto che non era quella la strada per me. Non volevo più essere una teorica, non più un'eterna studentessa, volevo fare, agire. Quello che era nato a Genova mi mancava, mi attirava, avevo tante idee per un progetto in Africa, sentivo che lì stavano i miei desideri, ma non avevo il coraggio di accettare che avevo fatto una scelta sbagliata. Passai mesi molto faticosi, in un dilemma, mi pareva di non poter buttare via una grande opportunità per lanciarmi nel vuoto-Inoltre pensavo (oggi riconosco l'introietto) che la danza non fosse un vero mestiere e che comunque fossi già in ritardo.

Mi sentivo come dilaniata, continuavo ogni mattina a prendere la metro per l'università, ma mi sentivo sempre meno motivata, con la sensazione di essere un pesce fuor d'acqua e una fallita. Fino a che, nemmeno ricordo cosa mi diede la spinta, letteralmente notte tempo, feci i bagagli, corsi alla stazione e presi un treno notturno per l'Italia.

Mai decisione fu la migliore. In brevissimo tempo trovai un appartamento, un buon lavoro all'Accademia di Belle Arti come modella, iniziai a lavorare con i miei nuovi amici e colleghi e fui anche presa come danzatrice in una compagnia di danza a Torino.

Ero senza soldi, lavoravo tantissimo, ma ero felice, piena di speranze, creatività condivisa ed energie! Nell'estate del 2001 la mia coreografa spinse tutte le danzatrici della compagnia a partecipare ad un workshop con Frey Faust, danzatore eccellente, creatore di un sistema di analisi del movimento pedagogico rivoluzionario, l'Axis Syllabus, di cui parlerò più approfonditamente nelle prossime pagine.

Partecipai a questo workshop: lo trovai difficile, mi sentivo goffissima, di nuovo una nullità, ignara che lì fosse il mio futuro. Frey ed io ci innamorammo di un amore passionale e complesso, che ci mise di fronte a differenze, debolezze, pregiudizi. Iniziai a seguire il suo lavoro che si rivelò essere una delle chiavi fondamentali per il mio futuro professionale. Frey è diventato il mio meraviglioso compagno di vita, la nostra relazione professionale ha iniziato a crescere e insieme con la collaborazione di tanti colleghi abbiamo creato una comunità internazionale di ricercatori, studiosi, artisti.

Nel 2002, nel mio annuale viaggio in Benin, la cui cultura mi affascinava già da tempo, conobbi quasi per caso Eric Acakpo, musicista, danzatore beninese. Divenimmo subito amici, Eric mi presentò alla sua famiglia, che si rivelò essere una delle famiglie più importanti della detenzione del sapere tradizionale. La famiglia Acakpo mi accolse come una figlia ed una sorella. Per tanti anni passai mesi e mesi con loro assorbendo la cultura, ricevendo una seconda educazione e soprattutto una profonda formazione sulla filosofia Vodun,² sul suo valore terapeutico per l'individuo e per la collettività, sul ruolo del corpo come portale di trasformazione. Anno dopo anno mi addentrai sempre di più nello studio di questo grande archivio di conoscenze sulle dinamiche umane, integrando con un'altra prospettiva e con altri linguaggi le mie ricerche, fino a divenire oggi una figura importante nella comunità per la sua diffusione e demistificazione.

² Contrariamente all'immaginario comune, il Vodun non è una superstizione rituale, ma una filosofia incarnata: un modo di concepire il mondo e di leggere le dinamiche umane come intreccio di forze, relazioni e trasformazioni. Nel Vodun la natura non è uno sfondo né una risorsa: è un insieme di presenze agenti. Acqua, terra, fuoco, aria, foresta, fulmine, fiume, mare non sono simboli astratti, ma manifestazioni di forze intelligenti con cui l'essere umano è in relazione continua. Questo implica una cosmologia relazionale: l'essere umano non sta "sopra" la natura, ma dentro una rete di scambi energetici, affettivi e morali. Vivere bene significa mantenere equilibrio tra le forze, quando questo equilibrio si rompe, il disordine si manifesta nel corpo, nelle relazioni, nella comunità. Nel Vodun il corpo non è un contenitore dell'anima né un ostacolo allo spirito: è **un luogo di passaggio**. È attraverso il corpo che le forze invisibili diventano visibili, che il mondo spirituale entra nel mondo umano. La danza, il ritmo dei tamburi, il canto non sono spettacolo né perdita di controllo: sono tecnologie del corpo. Il corpo diventa un portale attraverso cui guarire e riorientare. In questo senso, il corpo è un archivio di memorie ancestrali e un laboratorio di trasformazione: ciò che non può essere risolto solo con la parola viene attraversato con il movimento. Il rito Vodun è profondamente terapeutico, ma non nel senso clinico moderno. Cura perché **rimette in relazione**. Quando una persona soffre, non è mai solo un problema individuale: è il segnale di una disarmonia che coinvolge antenati, forze naturali, legami sociali. Il rito agisce su tutti questi livelli insieme. A livello individuale, il rito permette alla persona di ritrovare il proprio posto nel flusso delle forze: chiarisce cosa è stato trascurato, quale promessa è stata dimenticata, quale legame è stato spezzato. A livello collettivo, il rito ricuce la comunità: danzare insieme, cantare insieme, partecipare al rituale significa riconoscere che il dolore e la guarigione non appartengono mai a uno solo. Il rito non elimina il conflitto, ma lo **trasforma in movimento**, lo rende dicibile, visibile, attraversabile. La filosofia Vodun propone una visione del mondo in cui: la natura è soggetto, non oggetto; il corpo è una soglia, non un limite; la guarigione è un processo relazionale, non individualistico. È una filosofia della **presenza**, dell'equilibrio dinamico e dell'ascolto delle forze che ci attraversano — una sapienza che non separa mai il sacro dal quotidiano, il singolo dalla comunità, il visibile dall'invisibile.

Il Benin, la sua cultura, la famiglia Acakpo divennero, non senza piccole e grandi tragedie, momenti di grande smarrimento e conflitti, casa per me.

Nel frattempo, Eric ed io cominciammo a lavorare insieme, ci rendemmo subito conto di quanti pregiudizi nascosti dovessimo affrontare e cominciammo a creare progetti che, se da un lato volevano valorizzare la cultura del Benin, dall'altro volevano investigare, attraverso l'arte della danza e della musica, la difficoltà del vivere insieme, dell'accettare e rispettare culture e valori differenti.

Ecco che la mia vita prese il via: tanti progetti in tutto il mondo, tanti incontri, soddisfazioni, gioie, e anche fatiche, delusioni, sofferenze, ma la fiammella dell'entusiasmo da allora non si è più spenta.

E come avevo sempre desiderato, il lavoro sul corpo e con il corpo divenne un ponte, un mezzo di indagine personale, sociale, culturale e politica.

Morte della Mamma / La Radice dei Viandanti

Nel 2016, durante un viaggio a Bahia, ricevetti la telefonata che temevo ormai da qualche anno. Mia mamma aveva avuto un ictus gravissimo, era in coma, non si sapeva se ce l'avrebbe fatta. Frey, che era alle Hawaii per un progetto, si era intossicato a causa dei gas del vulcano, ed era malatissimo. In uno stato di terribile angoscia presi un volo da sola per l'Italia. Arrivata a Genova, fui accolta da Paola, la mia più cara amica, piuttosto una sorella, mia mamma e la sua, Mariuccia, erano amiche fin da bambine, Paola ed io siamo cresciute letteralmente insieme con due mamme e due papà.

Quella casa, che mi accoglieva, era un luogo sicuro per me.

Non appena arrivata ero pronta per correre in ospedale, ma Paola e Mariuccia con estrema delicatezza mi dissero che mia mamma non ce l'aveva fatta, se n'era andata proprio quando stavo per prendere il volo da Salvador de Bahia. Non avevano avuto il coraggio di dirmelo, non volevano che affrontassi quel lungo viaggio da solo con quella notizia sul cuore. E lo fu, sì, un colpo al cuore, ma nello stesso tempo provai sollievo, sapevo che l'ictus era stato importante e che, se anche ce l'avesse fatta, i danni sarebbero stati irreversibili. Durante quel lungo viaggio mi ero messa in uno stato di profonda meditazione, chiedendo al destino di fare il suo corso, preparandomi per accettarlo. Il mattino dopo, all'obitorio, mia mamma era bellissima, serena, d'istinto tesi una mano per accarezzare il suo viso. Fui scioccata nel toccare quel viso senza vita, ritrassi la mano e provai un senso di vergogna di fronte a Mariuccia che era lì con me,

nascosi il mio dolore. Volevo mostrare di essere forte, capace di gestire la situazione.

Mi ricordo il momento in cui entrai nel suo appartamento, le tracce della sua vita erano ancora lì: la cena preparata, il libro aperto con gli occhiali sul tavolo, il suo profumo ancora in bagno. Provai un senso di vuoto incolmabile e tutto ad un tratto mi sentii sola al mondo. Ad una settimana dalla sua morte qualcuno si offrì di acquistare il suo appartamento. Accettai senza pensarci due volte. I giorni seguenti li vissi come in trance: la burocrazia, la casa da svuotare. Ero lucidissima, e determinata ad anestetizzare quell'abisso che non avevo il coraggio di sentire.

Tornata a Berlino, sentivo bisogno di solitudine, di stare fra me e me. In quel momento stavo iniziando un lavoro di creazione molto importante per me *Soliloquio a due*, un'elaborazione performativa sulla percezione del corpo come oggetto e soggetto di osservazione con un team fantastico di artisti visivi, con cui avevo fondato il collettivo MyelinZone³. Decisi di buttarmi nel lavoro. Avevo il compito di preparare del materiale coreografico, che gli artisti del collettivo avrebbero usato come spunto per creare musiche ed elaborare immagini. Mi trovai sola nello studio di danza, vuoto e silenzioso. Spesso quando inizio un lavoro nuovo, un po' come quando ci si trova di fronte ad una pagina bianca, provo un senso di smarrimento, quasi di nausea. In quel momento, da sola nello studio, sentivo che la mia creatività era azzerata, anzi non sentivo nulla, nessuna pulsione a muovermi. Ricordo bene di essermi sdraiata a terra, a pancia in sù, non so quanto tempo stetti lì, in silenzio, io il peso del mio corpo sul pavimento. E tutto ad un tratto l'immagine di mia mamma senza vita affiorò, inizia a rilasciare il peso sempre di più, a sganciare le mandibole, a farmi prendere dalla gravità, senza forza, senza desideri. E da lì una spinta a risollevarmi si fece strada: cosa mi ci vuole per rimettermi in piedi? Ne nacque un capitolo fondamentale di *Soliloquio a due*, *Gravity pulls me*⁴ (*la gravità mi tira*), che amo, che è stato molto amato dai miei colleghi e dal pubblico e che mi ha aiutato ad esternare quello sgomento e quel dolore che non avevo avuto il coraggio di sentire in quell'ultimo incontro con il corpo di mia mamma.

E la cosa bella è che, ogni volta che l'ho performato ho provato forza e vitalità.

L'elaborazione del lutto fu un processo ricco, purificatore. Il viaggio per comprendere mia mamma fu lungo, doloroso, pieno di resistenze.

Solo ora, grazie al lavoro con Domenico, riconosco quanto questo episodio mi sia stato fondamentale, riconosco di come intuitivamente, in quella sala, attivai un processo di

³ <https://www.mylinzzone.org/>

⁴ Link Video: <https://www.youtube.com/watch?v=LFG8rFfzASU>

consapevolezza, facendo la spola fra emozioni, pensieri e azioni fino ad intravedere qualcosa che ancora mi era oscuro.

Mesi dopo Frey ed io decidemmo di usare i soldi della vendita dell'appartamento per cambiare vita. Allora vivevamo a Berlino, ma in realtà viaggiavamo costantemente per lavoro. Da tempo accarezzavamo l'idea di andare a vivere a contatto con la natura, di mettere radici da qualche parte e lasciare quella vita frenetica che fino ad allora ci aveva così arricchito e di cui ci pareva non potessimo fare a meno.

E così scegliemmo la Puglia, la campagna, il mare e comprammo una terra e una casetta da ristrutturare. Fu un nuovo cambiamento di vita. Frey era più convinto di me, io avevo paura. Io ero una cosmopolita, temevo che mi sarei sentita soffocare in un piccolo villaggio, avevo, la convinzione di dover imparare ancora e ancora. Che cosa sarei diventata "tagliandomi fuori dal mondo"? Il processo prese tempo.

Ma nel 2020 a causa e forse grazie al periodo del Covid, decidemmo di trasferirci.

La casa non era finita, vivemmo per un po' accampati, ma tanti amici trovarono rifugio da noi. Ci mettemmo a lavorare, spostare pietre, costruire, danzare nella natura. Ed io che non avevo mai toccato la terra in vita mia, mi innamorai della vita in campagna, delle piante e degli alberi che scandiscono il passare del tempo, del vento e del sole e di questo Sud Italia che non ha ancora perso le radici della cultura contadina..

Creammo così La Radice dei Viandanti⁵, un luogo e un progetto: mentre impariamo, noi inquieti viaggiatori, a mettere radici, offriamo un luogo per altri viaggiatori inquieti.

E adesso posso dire che per la prima volta nella mia vita sento di aver trovato casa. Piano piano stiamo intrecciando relazioni sempre più strette con la comunità e gli amici non vedono l'ora di venirci a trovare. Il contatto più stretto con la natura apre nuovi spazi creativi.

In questi anni di transizione la Scuola di Formazione "In Counseling" è stata ed è un grande supporto, un'avventura intrigante, sfidante ed eccitante. Per me è una spinta a continuare a crescere come persona, a proseguire quel lavoro di consapevolezza che amo così tanto: pormi domande funzionali, osservarmi quando mi accorgo che evito di farlo, riconoscere i miei bisogni, decidere di stare nel malessere quel tempo necessario

⁵ La Radice dei Viandanti manifesta il nostro il desiderio di prendere soste più lunghe e far confluire le nostre passioni, esperienze, conoscenze in un progetto comune, è la voglia di creare un contesto che accolga, per ritrovarsi, per praticare la sfida di condividere il tempo, di sperimentare, di imparare gli uni dagli altri, di confrontare pratiche e modi di accumulare sapere sul corpo in movimento, di connettersi con l'ambiente che ci circonda e che creiamo stando insieme. E' la volontà di stimolare e dare spazio ad atti creativi.

<https://www.laradicedeiviandanti.org/>.

per comprendere cosa mi dice, imparare ad avere sempre meno paura di dichiarare quel che sento e quel che penso, meravigliarmi di come l'uso di una sintassi dei sentimenti adeguata possa creare piccoli miracoli nelle relazioni, allenarmi all'ascolto, divenire più paziente nell'accogliere l'altro. Viaggiare mi attira sempre meno. E la mia irrequietezza si sta trasformando. Chissà che un giorno non mi ritrovi ad essere una pacifica artista di campagna.

Capitolo 2

In dialogo con il counseling

Premessa

Nel mio percorso personale e professionale come artista della danza, pedagoga, mentor e curatrice artistica, riconosco il mio piacere a mettere in relazione diversi campi di studio e di interesse, prospettive e pratiche affini. Amo incontrare, fare brainstorming e confrontarmi con altri artisti e pensatori, attraversare discipline e metodologie, insegnare in collaborazione, condividere pensieri, trovare accordo, imparare e avere nuove intuizioni. Gli studi umanistici, l'arte della danza, l'Axis Syllabus, la filosofia Vodun, i diversi approcci somatici terapeutici e la scuola In Counseling, sono "ingredienti" che confronto, intreccio, testo, in diverse combinazioni per perseguire fondamentalmente un solo obiettivo: il benessere, la crescita personale, l'autonomia decisionale e la capacità di stare in relazione con l'ambiente, che intendo come tutto ciò che percepisco come non "io" - gli altri, lo spazio, il tempo, gli elementi naturali, le culture, i diversi ambienti sociali. Una ricerca personale quindi, ma che amo condividere con i miei allievi, colleghi e nei miei progetti curatoriali.

.

2.1 Il Counseling e l'Axis Syllabus

In questo paragrafo vorrei soffermarmi sulle affinità che colgo fra l'Axis Syllabus, che considero come la base fondamentale del mio approccio di ricerca personale e pedagogica sul movimento e la Scuola In Counseling del Prof. Domenico Nigro.

Le affinità e le sinergie, nelle teorie di partenza, nelle metodologie e negli obiettivi da perseguire, sono state una forte spinta nella mia scelta di approfondire il lavoro proposto dal Prof. Domenico Nigro. Ancora più significativamente, mi hanno permesso di integrare le conoscenze e l'esperienza fatte frequentando la scuola In Counseling nel mio lavoro di pedagoga, formatrice e artista.

È importante per me raccontare qual è la mia esperienza del Counseling, in cosa consiste l'Axis Syllabus e quali affinità hanno per me valore e significato.

Il counseling per Il Prof. Domenico Nigro ⁶

Il counseling è una relazione d'aiuto professionale finalizzata a sostenere la persona nel comprendere meglio se stessa, le proprie difficoltà e le proprie risorse, per affrontare momenti di crisi, cambiamento o scelta. Il counseling non si configura come una forma di terapia né di psicoterapia, ma come un intervento orientato alla promozione del benessere e della consapevolezza.

Al centro del counseling vi è la relazione tra counselor e cliente, fondata su ascolto attivo, empatia, accoglienza e autenticità. Tale relazione è di tipo paritario e non direttivo: il counselor non fornisce soluzioni o consigli, ma accompagna la persona in un percorso di esplorazione e chiarificazione della propria esperienza.

In questo senso, il counseling valorizza le risorse personali del cliente, considerato protagonista attivo del processo di cambiamento. Gli obiettivi del counseling riguardano principalmente la crescita in termini di consapevolezza di sé, la comprensione dei propri vissuti emotivi e il miglioramento della capacità decisionale. Attraverso il percorso di counseling, la persona è sostenuta nel riconoscere i propri bisogni, valori e possibilità, favorendo una maggiore autonomia e responsabilità nelle scelte di vita.

Il ruolo del counselor è quello di facilitare il processo di aiuto. Il counselor opera nel rispetto di precisi principi etici e professionali, mantenendo consapevolezza dei limiti del proprio intervento e rispetto per la persona nella sua unicità.

L'attenzione è rivolta prevalentemente al "qui e ora" dell'esperienza del cliente, piuttosto che all'analisi approfondita del passato, con l'obiettivo di favorire un cambiamento consapevole e sostenibile. In questo quadro assume particolare rilievo il ruolo del *sentire*, inteso come punto di partenza per accedere a un processo di consapevolezza che consente di riconoscere e differenziare ciò che accade dentro e fuori di sé, mettendo in relazione, in modo integrato, emozioni, pensieri e azioni.

Con radici profonde nella pedagogia e nella filosofia fenomenologica, il counseling promuove una visione olistica dell'essere umano, inteso come un'unità in cui ciò che accade in ogni sua parte è collegato e in interazione con le altre. Il counseling rappresenta, quindi, uno strumento di supporto alla persona, considerata soggetto attivo capace di interagire con il proprio ambiente e la propria vita e, attraverso una relazione

⁶ Domenico Nigro - *Counseling Manuale di Istruzione & Formazione - Lo stato delle cose* - Ed. La rondine 2023.

autentica e rispettosa, favorisce la crescita personale e il miglioramento della qualità della vita.

L'Axis Syllabus

L'Axis Syllabus⁷, sviluppato dal coreografo, danzatore e pedagogo Frey Faust, è un archivio di informazioni su principi di anatomia, biomeccanica, fisica e osservazione del movimento umano che diventa uno strumento di ricerca e trasmissione del movimento. Nato in ambito coreutico e performativo, l'Axis Syllabus non si configura come una tecnica di danza codificata, ma dà vita ad una pedagogia del movimento orientata alla consapevolezza corporea e ad una gestualità funzionale.

Una delle più grandi influenze filosofiche all'origine dell'Axis Syllabus è il lavoro di Gregory Bateson⁸, la sua visione olistica ed integrata, il suo approccio radicalmente interdisciplinare del sapere per cui la realtà non è fatta di oggetti isolati, ma di relazioni, differenze e pattern che connettono. (1972)

L'archivio raccoglie un insieme di principi che guidano l'esplorazione del movimento, è costruito come una serie di mappe che mettono in relazione gli studi anatomici, le leggi fisiche, la fisiologia e altri campi di studio complementari (biologia, architettura, ecologia, pedagogia...) invitando il praticante a sviluppare un rapporto più efficiente, sicuro e informato con il proprio corpo.

L'apprendimento avviene attraverso l'esperienza diretta e la ricerca individuale, piuttosto che tramite la riproduzione di forme prestabilite.

Attraverso la pratica fisica, questo approccio pedagogico conduce le informazioni teoriche verso un sapere partecipativo. I concetti e le informazioni anatomiche, inizialmente detenuti solo nelle costruzioni mentali, astratti e separati dalla realtà fisica, si incarnano e modellano attivamente la nostra partecipazione con l'ambiente. Attraverso la pratica, essi informano l'individuo nelle sue scelte e coltivano la capacità di compiere tali scelte in tempo reale, nel mondo concreto che lo circonda.

⁷ <https://www.axissyllabusforum.org/>

⁸ Gregory Bateson (1904-1980) è stato uno dei pensatori più radicalmente interdisciplinari del XX secolo, rifiutando le rigide separazioni tra le discipline scientifiche in favore di una visione olistica e integrata. La sua ricerca, spesso definita un'ecologia della mente, unisce antropologia, cibernetica, psichiatria, biologia ed etologia per studiare come i sistemi viventi comunicano e si organizzano. Bateson insiste sul fatto che ciò che conta non sono gli oggetti isolati, ma le relazioni tra gli elementi. Il suo approccio è stato descritto come un "laser epistemologico" che taglia trasversalmente le conoscenze consolidate per indagare le basi del conoscere stesso.

Molta importanza è attribuita alla responsabilità personale, alla percezione delle sensazioni corporee individuali e alla capacità di adattare le informazioni al proprio corpo, favorendo un approccio autonomo, critico e consapevole al movimento.

L'Axis Syllabus si consolida alla fine degli anni '90 grazie all'accurato e appassionato lavoro del coreografo, danzatore, pedagogo Frey Faust e al contributo di Axis Syllabus Research Meshwork. L'Axis Syllabus Research Meshwork è una rete di ricerca collaborativa internazionale che sostiene lo sviluppo e la trasmissione dell'Axis Syllabus.

Il meshwork è un intreccio di traiettorie di vita (umane e non umane), dove le relazioni non collegano entità già date, ma emergono dal loro stesso muoversi e intrecciarsi.⁹ (Ingold 2007) Il termine "*meshwork*" indica, quindi, una struttura non gerarchica e interconnessa, in cui conoscenze, pratiche ed esperienze si intrecciano in modo dinamico, piuttosto che organizzarsi secondo un modello lineare o verticale.

All'interno della *AS Research Meshwork*, insegnanti, ricercatori e praticanti contribuiscono attivamente alla produzione e alla condivisione del sapere, attraverso l'osservazione del movimento, la sperimentazione corporea, il confronto interdisciplinare e la riflessione critica. La conoscenza non viene considerata come un sistema chiuso, ma come un processo in continua evoluzione, aperto a revisioni e aggiornamenti. L'AS Research Meshwork promuove un approccio alla ricerca basato sull'esperienza diretta, sulla responsabilità individuale e sulla cooperazione, in cui teoria e pratica si alimentano reciprocamente. In questo senso, essa rappresenta non solo un contesto di studio, ma anche un modello pedagogico e culturale fondato sulla condivisione, sull'autonomia e sull'apprendimento continuo.

Sinergie e affinità

Sebbene il Counseling e l'Axis Syllabus appartengano a contesti differenti — il primo all'ambito della relazione d'aiuto, il secondo a quello della pedagogia del movimento— entrambi condividono una visione della persona come soggetto attivo, competente e responsabile del proprio processo di apprendimento e cambiamento.

⁹ Tim Ingold. *Lines: A Brief History*. London/New York: Routledge, 2007. *Being Alive: Essays on Movement, Knowledge and Description*. London/New York: Routledge, 2011 Ingold contrappone il **meshwork** al "network": **Network** insieme di punti (nodi) collegati da linee **Meshwork** intreccio di linee in movimento, senza nodi fissi.

Centralità della persona e dell'esperienza soggettiva

La percezione dell'universalità dei sentimenti e delle emozioni nel counseling, così come quella delle strutture anatomiche e delle forze fisiche nell'Axis Syllabus, costituisce una base comune non nei contenuti, ma nel punto di partenza del processo.

Ciò che accomuna il counseling e l'Axis Syllabus non è semplicemente il riferimento a un piano universale, ma l'uso che ne fanno: entrambe le ricerche assumono l'universalità come punto di partenza per dislocarsi verso la singolarità.

Entrambe le pratiche iniziano da questa percezione di ciò che è condiviso per poi allontanarsene gradualmente, facendo emergere la specificità delle singole esperienze. Proprio questo terreno condiviso rende possibile riconoscere le innumerevoli variazioni e il carattere unico di ogni modalità di relazione. È a partire da ciò che ci accomuna che possiamo osservare le differenze, accoglierle e comprenderle nella loro dimensione singolare. Nel counseling poniamo al centro la persona nella sua esperienza vissuta, valorizzando la capacità del cliente di comprendere se stesso e di orientare le proprie scelte. Allo stesso modo, lo studio dell'Axis Syllabus si fonda sull'esperienza diretta del corpo in movimento: l'individuo è chiamato a esplorare, sentire e comprendere le proprie possibilità fisiche attraverso l'esperienza, piuttosto che attraverso l'imitazione di forme prestabilite. In entrambi gli approcci, la conoscenza non è "trasmessa dall'alto", ma emerge dall'esperienza personale. Un'altra grande affinità riguarda il valore dato all'io "sociale", che mette al centro la relazione fra l'individuo e il suo ambiente ed è la fascinazione per le complesse, mutevoli architetture relazionali che guida la ricerca e l'interazione fra counselor - cliente / pedagogo - allievo.

Non direttività e rifiuto del modello prescrittivo

Un elemento centrale del counseling è la non direttività: il counselor non indica cosa fare, ma facilita un processo di consapevolezza. Analogamente, nella pratica dell'Axis Syllabus non proponiamo un vocabolario di movimenti da replicare, bensì un sistema di principi basati su anatomia, biomeccanica e fisica, che ogni praticante è invitato a esplorare e adattare al proprio corpo. In entrambi i casi, viene rifiutato un modello normativo o prescrittivo a favore di un processo di ricerca individuale, che rispetta l'unicità della persona.

Consapevolezza come strumento di cambiamento

Nel Counseling, la consapevolezza di sé rappresenta il principale motore del cambiamento: comprendere emozioni, bisogni e schemi relazionali permette alla persona di agire in modo più consapevole, libero e responsabile. Nella pratica dell'Axis Syllabus, la consapevolezza corporea e motoria consente di muoversi in modo più efficiente, sicuro e sostenibile, riducendo il rischio di infortuni e ampliando le possibilità espressive. In entrambi gli approcci, la consapevolezza non è fine a sé stessa, ma diventa uno strumento concreto di trasformazione.

Il ruolo del facilitatore

Il counselor, assume il ruolo di facilitatore della relazione d'aiuto, mantenendo un atteggiamento di ascolto, presenza ed etica professionale. Analogamente, nell'Axis Syllabus l'insegnante non è un'autorità che impone un sapere, ma un mediatore del processo di apprendimento, che offre strumenti, informazioni e contesti di esplorazione. In entrambi i casi, la relazione si fonda su una posizione paritaria e dialogica, che promuove autonomia piuttosto che dipendenza.

Responsabilità e autonomia del soggetto

Sia il Counseling sia la pratica dell' Axis Syllabus attribuiscono grande importanza alla responsabilità individuale. Nel Counseling, la persona è responsabile di sé, del proprio sentire, dei propri pensieri, delle proprie scelte e del proprio percorso di cambiamento; Nella pratica dell'Axis Syllabus, il praticante è responsabile del proprio corpo, delle proprie decisioni motorie e della gestione del rischio.

Questo approccio favorisce lo sviluppo di un soggetto attivo, consapevole e autonomo, capace di apprendere dall'esperienza. In entrambi i casi il percorso di studio segue un andamento esperienziale e processuale, in cui la teoria non viene trasmessa in modo astratto, ma emerge progressivamente dalla pratica. L'apprendimento avviene attraverso il coinvolgimento diretto della persona nella riflessione sull'esperienza e nel lavoro su di sé. In questo processo, la comprensione teorica si costruisce a partire dall'osservazione e dall'elaborazione delle esperienze vissute, rendendo teoria e pratica strettamente interconnesse e reciprocamente generative.

In conclusione, il counseling secondo il prof. Domenico Nigro e la pedagogia dell'Axis Syllabus condividono un approccio che mette al centro l'esperienza vissuta della persona, intesa come processo concreto, relazionale e incarnato.

Entrambi promuovono processi di crescita basati sulla consapevolezza, sull'autonomia e sul rispetto dell'unicità individuale, dimostrando come principi simili possano trovare applicazione sia nella relazione d'aiuto, sia nell'educazione al movimento.

2.2 Altre influenze in dialogo con il counseling

Il corpo come portale: corpo individuale e corpo collettivo

corpo anatomico,

corpo percepito,

corpo relazionale,

corpo rituale,

corpo artistico,

corpo come accesso a stati di presenza e conoscenza.

Ho iniziato relativamente tardi a occuparmi del corpo, o meglio a riconoscere che l'arte del movimento potesse diventare la mia professione. Questo "ritardo", tuttavia, si è rivelato prezioso: mi ha permesso di compiere una scelta consapevole, maturata attraverso esperienze, domande e attraversamenti personali.

Concepisco l'arte del movimento come uno strumento di indagine delle dinamiche relazionali. Il corpo è il luogo attraverso cui percepiamo il mondo, entriamo in relazione e ci adattiamo alle circostanze interne ed esterne. È il nostro primo mezzo di conoscenza e di contatto. Da qui nasce il mio interesse per il corpo come struttura intelligente, capace di suggerire, attraverso la propria organizzazione anatomica, possibilità di movimento e di relazione. Ritengo fondamentale, oggi, riprendersi il diritto di appartenenza al proprio corpo per ricostruire un continuum tra interno ed esterno, tra percezione, pensiero e azione. Lo studio dell'Axis Syllabus ha rappresentato per me una ricerca concreta sul modo in cui il corpo possa muoversi in ascolto delle proprie leggi interne.

Accanto al corpo anatomico c'è anche il corpo percepito: il corpo soggettivo, influenzato dalla storia personale, dalle emozioni, dall'immagine di sé e dalle esperienze vissute.

Il mio percorso personale, attraversato anche dall'esperienza dell'anoressia e da differenti percorsi terapeutici, mi ha avvicinata allo studio di differenti pratiche somatiche — Shiatsu, Rolfing, Body-Mind Centering, il Sistema Craniosacrale, Feldenkrais — che mi hanno insegnato ad abitare il corpo non solo come struttura, ma come spazio sensibile e relazionale. Esiste poi il corpo recepito attraverso lo sguardo dell'altro: il corpo osservato, interpretato, letto. Ho potuto esplorare questa dimensione in modo particolarmente significativo durante i dieci anni di lavoro come modella vivente presso l'Accademia di Belle Arti di Genova, esperienza che ha profondamente influenzato il mio approccio performativo e pedagogico. Il corpo si rivela così, simultaneamente, soggetto dell'agire e oggetto di osservazione. Nel tempo, il mio interesse si è esteso anche al corpo come portale di accesso a stati percettivi e relazionali. L'iniziazione al Vodun mi ha messa in contatto con una concezione del corpo individuale e collettivo come mezzo attraverso cui avvengono trasformazioni profonde: un corpo che, attraverso il rito, può diventare presenza e canale energetico. Una delle questioni che più mi interessa riguarda proprio il tempo che intercorre tra il pensiero e l'azione. Spesso si dice: "essere troppo nella testa e non nel corpo". Ma cosa accade realmente in quello spazio? Cosa interrompe o rallenta il fluire dell'esperienza? Questo apre interrogativi profondi sul modo in cui, come esseri umani, ci relazioniamo all'ambiente e al mondo. In questo senso, il pensiero di Tim Ingold, che, nel suo saggio *Perception of the Environment*, (2000) propone una visione dell'essere umano non come separato dal mondo, ma continuamente immerso in una relazione dinamica con l'ambiente, attraverso il corpo, il movimento e la percezione, è stato per me particolarmente illuminante. Allontanandomi progressivamente da un approccio puramente scientifico, mi sono avvicinata anche alle riflessioni visionarie di Rupert Sheldrake e al suo concetto di "campi morfici". Questa prospettiva mi ha portata a considerare il corpo — individuale o collettivo — come un possibile trasmettitore capace di sintonizzarsi su differenti frequenze percettive e relazionali. (Sheldrake 1988)

In parte, è ciò che accade anche nei fenomeni di trance: si apre uno spazio in cui possono emergere memorie vissute, memorie collettive, immagini condivisibili, fino a toccare dimensioni archetipiche comuni.

Ricapitolando, il corpo si configura per me come:

- strumento di relazione
- luogo poetico dell'atto artistico
- spazio percettivo capace di accogliere ciò che è impalpabile e difficilmente esprimibile

- portale attraverso cui accedere a differenti modalità di presenza e conoscenza.

In questo senso, la scuola InCounseling, mi ha aiutata a dare maggiore chiarezza e direzione a intuizioni che erano già presenti nella mia pratica artistica e pedagogica. Lo studio delle emozioni, dell'ascolto e della relazione mi ha permesso di rendere il mio linguaggio più consapevole, incisivo e comunicativo. L'arte, infatti, possiede una naturale capacità di veicolare emozioni, creare contatto e aprire spazi di trasformazione.

Per questo motivo, nel mio percorso, pratica artistica e counseling non appaiono come ambiti separati, ma come modalità differenti che dialogano continuamente tra loro.

Capitolo 3

Un filo rosso dal cuore: prospettive sulla pratica

Introduzione

Nel prossimo capitolo racconterò di come sto mettendo in dialogo alcuni dei principi studiati e praticati negli anni della scuola in Counseling con la mia ricerca performativa e pedagogica. Si tratta di qualcosa che amo fare: intrecciare saperi, metterli in relazione, creare associazioni, a volte più consequenziali, a volte invece decisamente creative.

Il privilegio dell'arte è il suo potere evocativo, la capacità di rendere manifesto, amplificandolo ciò che nella quotidianità facciamo fatica a vedere.

Come dice Viktor Šklovskij, *“L'arte esiste per ridare la sensazione della vita, per far sentire le cose, per rendere la pietra pietrosa”* (1968)

In questo senso credo che, sia per chi la fa, sia per chi la riceve l'arte sia una risorsa di cambiamento, e abbia il potenziale di fare affiorare emozioni che facciamo fatica a sentire o che non sappiamo come esprimere.

Nelle prossime pagine mi concentrerò sulla ricerca che da porto avanti da due anni e che intreccia pratica e improvvisazione: un lavoro che nasce da fili rossi, reali e simbolici, che si dipanano dal cuore.

Memoria, relazione, incontro, ascolto.

Comprendere, più che capire.

Nel lavoro provo a trasformare in immagini visive e tangibili alcuni principi appresi durante il percorso alla scuola INCounseling . Questo processo di traduzione – dal vissuto alla forma, dal pensiero al corpo – è oggi la materia della tesi con cui concludo la formazione.

La ricerca ha già preso diverse forme:

il duo *The heart of the matter* / *Al cuore delle cose* con Eric Acakpo;

le improvvisazioni nate nel laboratorio *Il linguaggio del corpo vivente*, che conduco a La Luna nel Pozzo insieme a Manuela Martella e Frey Faust;

e *CELEBRATIONS!* lo spettacolo finale del progetto formativo *Traces 2026*¹⁰ in Benin.

¹⁰ <https://sonagnon.org/traces-interweaving-wisdom/>

Molte le ispirazioni che nutrono questo percorso.

Innanzitutto l'opera intensa e avvolgente di Chiharu Shiota, con i suoi fili che disegnano lo spazio e la memoria.

E poi il lavoro dell'Axis Syllabus, in particolare *Arms from the Heart*, (Braccia Dal Cuore) una visione di Frey Faust che connette la cintura scapolare alle prime vertebre toraciche, al cuore, e – attraverso il pericardio – al diaframma: una geografia interna che diventa gesto.

Un'altra fonte preziosa è la ricerca di Kerwin Barrington che, nella sua tesi *To Learn by Heart*, (2023) un lavoro che ho avuto la fortuna di accompagnare come mentore, racconta del cuore organo di percezione e di comprensione, del suo campo magnetico, della sua intelligenza emotiva.

La mia ricerca continua.

Attraverso fili visibili e invisibili.

Con gratitudine verso chi mi ha ispirato, chi continua a farlo, chi mi ha insegnato, e gli artisti che condividono questo cammino.



Dove va quando parte?

Nessuno lo sa.

*Da dove viene? Da molto vicino e da molto
lontano.*

Si fermerà? No, finché vivi.

Cosa si aspetta da te? Niente o tutto.

3.1 The heart of the matter / Al cuore delle cose

Un percorso di consapevolezza

In questa parte intendo analizzare il processo che ha condotto alla creazione del duo *The heart of the matter / Al cuore delle cose*, nato dall'incontro tra la mia danza e la musica originale e la voce di Eric Acakpo. Attraverso la rilettura di questo percorso creativo, cercherò di mettere in relazione l'esperienza artistica con alcuni dei concetti affrontati e approfonditi durante la formazione della scuola InCounseling. In particolare, mi soffermerò sul tema della consapevolezza, esplorando come essa si sia manifestata e sviluppata nel processo creativo. L'intento è quello di osservare l'esperienza non soltanto come momento di produzione artistica, ma anche come spazio di conoscenza, trasformazione e crescita personale e relazionale, nel quale il fare creativo può diventare occasione di maggiore presenza e consapevolezza di sé e dell'altro.

Le premesse

Parto dal cuore, anzi dai pesi che mi sembra di avere sul cuore. Dalla sensazione di cuore pesante. Per il momento penso che siano solo i pesi che mi pare di non poter più sopportare nella mia relazione con il Benin, nelle mie relazioni in Benin, di ormai 25 anni, praticamente metà della mia vita. Inizio la mia avventura in Benin e con Il Benin animata dal desiderio di essere accettata e riconosciuta, di dimostrare che si possono affrancare i confini. Così sicura che i confini potrebbero non esserci fra queste due culture, la mia, del cosiddetto Occidente e la loro, di questa non specificata Africa, al punto che non so nemmeno quanto non sia riuscita a presidiare¹¹ i miei di confini, tanto da non riuscire più a distinguere cosa accogliere e cosa accettare. E parafrasando Livia Chandra Candiani *"E accogliere non significa accettare. Puoi accogliere anche ciò che è inaccettabile e, proprio per questo, puoi poi ribellarti in modo più efficace, respingerlo, allontanarlo... trasformarlo. (2018)*

Parto quindi da questi pesi, molti vengono da pregiudizi reciproci, così radicati che anche con tutta la buona volontà e il desiderio ardente, fanno capolino quando meno me lo aspetto. Vengono dalla mia impossibilità di accettare la diversità... che ironia.. perché mi

¹¹ uso il verbo presidiare, per parlare di confini perché quando il prof Domenico Nigro lo ha usato una volta a lezione tutto mi è cambiato, tante volte ho detto non so mettere i confini, come se non avessi la più pallida idea di quali fossero i miei. Questo mi dà un senso di impotenza. Il fatto di non riuscire o di non essere riuscita a presidiarli, mi rassicura, mi sento in grado di provare comprensione per me, che in quel momento, per una ragione specifica ho perso di vista qualcosa...ma quel qualcosa c'è e semplicemente richiede la mia attenzione.

pare proprio che questa sia la mia missione nella vita, ed è quello che mi prodigo a promuovere, a suggerire in tutti i miei lavori, e a maggior ragione nei progetti che io e il mio fratello, complice, collega Eric creiamo da più di vent'anni¹² Vengono dalla contraddizione fra il voler essere accettata a tutti i costi e l'incapacità mia di accettare e di accettare di non essere accettata tutta intera così come vorrei. Vengono dallo sgomento di sentirsi impotenti di fronte a quei confini che in realtà ci sono e sono stati tracciati in maniera violenta, tragica, subdola... É sufficiente solo pensare che i confini degli stati attuali africani sono stati decisi ad un tavolo a Berlino nel 1884 dalle potenze europee che dell'Africa conoscevano solo le coste. E non vado oltre.

Faccio una gran fatica a vedere l'illusione, faccio fatica ad accettare il fallimento di quell'illusione e finché non lo dichiaro, non posso costruire niente di nuovo.

E la sensazione è quella di non voler più averne niente a che fare, ma non posso più, perché mentre sento questo, nello stesso tempo continuo a costruire legami sempre più forti, professionali e spirituali. Che guazzabuglio. Mi sento incastrata. Non so più cosa voglio. Ma so che voglio sentire pace. Questo tormento non riesco più a sopportarlo e infatti, puntualmente, in Benin, mi ammalo.

Durante la scuola di counseling piccole e grandi rivelazioni mi aiutano tanto..

La prima rivelazione, un feedback del prof. Domenico Nigro, durante il mio primo weekend in presenza, che mi dice “ forse puoi iniziare a pensare che casa tua è da un'altra parte, forse il Benin non è la tua casa, ma un luogo da visitare”.

Provo ad accogliere, ma faccio fatica ad accettare, anzi non riesco proprio a pensare che il Benin non sia casa, c'è tutta la mia dedizione, c'è la famiglia, ci sono i progetti e i miei legami spirituali. Deve essere casa... Ma piano piano, questa possibilità si fa strada, di pari passo con il mettere radici nella nuova casa e terra in Puglia. Per la prima volta dopo 25 anni, decido di non andare in Benin, annullo il progetto, prendo distanze. Ma non mi sento lontana, anzi . É in quell'anno che inizio ad immaginare la performance di cui inizierò a raccontare tra poco. Sento il desiderio di osservare più attentamente e di raccontare e so bene che il processo creativo mi aiuterebbe.. non mi metto fretta, ci sto, sto in ascolto dei segnali che mi arrivano, interni ed esterni.

Ci torno in Benin, per periodi più brevi, e per celebrare il mio impegno, ricevo una carica spirituale importante che implica responsabilità, e fiducia, e a gennaio 2026, Eric ed io celebriamo con un grande evento i 20 anni della nostra associazione.

¹² Eric Acakpo ed io lavoriamo da 20 anni per creare ponti tra le nostre due culture così diverse e perpetuare l'incredibile ricchezza della cultura Vodun. <https://sonagnon.org/>

Ho anche iniziato a studiare seriamente il Fongbe, la lingua locale, e mi diverte tanto. Negli ultimi due anni non mi sono più ammalata. La piega sociale e politica che ha preso il Benin negli ultimi anni, mi disgusta, spesso non condivido le scelte che le persone a me care stanno facendo, ma non mi procura più quella sofferenza acuta. So che il cammino è ancora lungo, ma adesso mentre scrivo, mi sento fiduciosa, perché non mi sento più incastrata, ma con uno spazio grande da percorrere. Ho sempre paura, ma provo anche eccitazione. E soprattutto molto affetto. E mi fa piacere non sapere che cosa esattamente succederà.

Per approfondire il tema della consapevolezza e mettere in luce alcuni aspetti emersi nel processo creativo di *The Heart of the Matter / Al cuore delle cose*, ritengo significativo introdurre il concetto di *Yogging*, elaborato dal professor Domenico Nigro. Questo approccio propone un'integrazione tra il sentire, il pensare e l'agire, invitando a prestare attenzione a ciò che accade dentro di noi e a come questa esperienza si traduca nel nostro modo di agire e di stare in relazione. Nelle pagine che seguono, utilizzerò il concetto di *Yogging* come chiave di lettura per rileggere alcuni momenti del percorso che ha portato alla creazione della performance, interrogandomi in particolare su come questi tre piani — sentire, pensare e agire — si siano intrecciati nell'esperienza corporea, creativa e relazionale.

Il professor Domenico Nigro definisce così questo approccio:

“Rivolgersi, prestare attenzione, esplorare, concentrarsi su ciò che sentiamo, pensiamo, facciamo facendo la spola tra questi tre piani è quello che proponiamo di chiamare Yoga S.P. A., lo Yoga del Sentire, del Pensare, dell'Agire. Chiamiamo Yogging fare questo tipo di yoga, il cui scopo è quello di meglio integrare ciò che sentiamo, pensiamo e facciamo per meglio gestire ciò che ci sta mettendo in difficoltà” (2023)

La definizione di *Yogging* proposta dal Prof. Domenico Nigro rimanda quindi ad un processo di consapevolezza che coinvolge in modo dinamico il sentire, il pensare e l'agire. Prima di mettere in relazione questi concetti con la mia esperienza nella creazione di *The heart of the matter*, ritengo importante soffermarmi brevemente sul significato di questo processo e sulle modalità attraverso cui esso può svilupparsi. Un processo di consapevolezza è un susseguirsi di eventi che non seguono un piano prestabilito, ma che si sviluppano perché sono tra loro funzionalmente collegati. Ogni esperienza che emerge

all'interno di questo processo si colloca in uno dei tre ambiti fondamentali della nostra esistenza: il sentire, il pensare e l'agire. Ciò che avviene in ciascuno di questi ambiti influenza inevitabilmente anche gli altri due. Quando non incontra ostacoli, il processo di consapevolezza tende spontaneamente a favorire una maggiore integrazione tra ciò che proviamo, ciò che pensiamo e ciò che facciamo, contribuendo così a un più elevato livello di benessere e soddisfazione personale. Essere consapevoli significa integrare coscienza e conoscenza, entrando in contatto sia con ciò che accade dentro di noi sia con ciò che avviene nel mondo esterno, prestando particolare attenzione al modo in cui rispondiamo a tali esperienze. Attraverso il continuo confronto tra il nostro sentire, pensare e agire, possiamo arrivare a intuire, scoprire e comprendere aspetti che prima ci erano poco chiari riguardo a ciò che stiamo vivendo. Questo percorso ci permette di riconoscere lo stato dei nostri bisogni, di individuare eventuali modalità con cui ne ostacoliamo la soddisfazione e di esplorare strategie più efficaci per prendercene cura e favorirne il soddisfacimento.

La performance

Tutto inizia con una visione, spesso mi succede così quando sono in una fase di pre-creazione, quando il lavoro borbotta dentro, ma non è ancora manifesto, mi appaiono delle immagini.

E l'immagine è questa : un lungo vestito bianco, fili rossi che escono dal cuore a cui sono attaccate delle pietre.

Qui, in Valle d'Itria, le pietre sono bellissime, piene di forme, piene di un movimento lentissimo, ma che si può percepire e poi moltissime hanno buchi.

Cammino per la mia terra con la carriola e ne scelgo 16 di tutte le dimensioni, da piccole a molto grandi e pesanti, da lisce a molto ruvide quasi taglienti. 16 è un numero importante per me.

16 sono i segni del Fa sono archetipi, Il Fa è un'antichissima tecnica di divinazione, di origine indoeuropea che si è installata nelle Regioni Yoruba e Fon (Benin, Nigeria, Togo, Ghana) ¹³

Potrei quasi dire che si tratta di una proto- forma di relazione di counseling.

16 quindi.

¹³Il Fa è il sistema divinatorio tradizionale dei popoli Yoruba e Fon dell'Africa occidentale. Basato sull'interpretazione di segni e combinazioni simboliche, costituisce al tempo stesso una pratica religiosa, una fonte di conoscenza e uno strumento di orientamento per la vita individuale e collettiva.

Al mercato dell'antiquariato di Ostuni trovo un vestito bianco che è perfetto, senza tempo e senza una connotazione specifica.

Ora si tratta di scovare una strategia per attaccarmi le pietre al cuore...

Il mio abilissimo marito, Frey, inventa una sorta di imbracatura, con un anello che metto sotto il vestito. Il vestito lo buco a livello del cuore.

Compro del cordino rosso. Ogni pietra andrà legata ad un cordino rosso che è assicurato all'anello.

La preparazione è lunga, bisogna misurare la corda e posizionare tutte le pietre. Io sono ingabbiata, più le pietre aumentano, meno posso agire.

Sono seduta su un basso sgabello, ora dal mio cuore escono 16 pietre.

Le pietre sono disposte a terra a semicerchio davanti a me, i fili sono tesi .

Fuori dalla scena di fronte a me sono piantate 16 piccole forbici, con il manico rosso, quelle per bambini, con la punta arrotondata.

Il pubblico è vicino a me disposto a semicerchio.

Non procedo in maniera narrativa, alle pietre non attribuisco storie, non voglio raccontare nulla. Per ora mi occupo di questa relazione intrigante, come mi muovo? E se mi muovo cosa succede alle pietre? E come le posso muovere? Ci vuole forza? Oppure no? E loro mi muovono? Come posso interagire con le pietre?

La partitura non è scritta, ogni volta improvviso. Lascio che le leggi fisiche guidino il corpo. Non cerco di inibire le immagini, le memorie, i sentimenti, i pensieri che arrivano. Arrivano le emozioni e arrivano come un mutamento repentino del tempo, un temporale improvviso, una schiarita inaspettata, una folata di vento. Mi lascio com-muovere dall'emozione e la lascio andare. Qualcosa innesca qualcosa, ma non racconto tutta la storia . Rimango presente, torno al compito fisico.

Succedono tante cose: provo con furia a trascinare le pietre tutte insieme, poi insieme riusciamo a girare, mi accorgo che posso sollevarne qualcuna, posso riposare su alcune di loro, posso lanciarle, a volte i fili si ingarbugliano e io sono di nuovo incastrata, le guardo, le soppeso....

Eric, ha una pietra pesantissima attaccata al collo, canta e suona il gan gan, un talking drum¹⁴, ci siamo detti molto poco riguardo al lavoro, non c'è bisogno, sento che siamo nello stesso processo.

Gan-Gan: tamburo parlante tradizionale yoruba, a clessidra e a tensione variabile, capace di imitare le inflessioni tonali della lingua e utilizzato per comunicare messaggi, accompagnare cerimonie e pratiche rituali.

Ecco è uno stato di consapevolezza. Un momento in cui emozioni, pensieri e azioni stanno in un dialogo fruttuoso, dove c'è pazienza e non si cerca la soluzione.

Verso la fine provo a stare in equilibrio su una pietra, inizio un cammino, il pubblico è invitato a tagliare i fili e posizionare una pietra davanti all'altra: il mio gioco è che posso camminare appoggiando i piedi e le mani solo sulle pietre. Sono loro che aprono il mio nuovo cammino.

Ogni volta sento che durante la performance il pubblico è molto coinvolto, lo sento trattenere il fiato per la paura che io mi ferisca, lo sento intristirsi sotto il peso delle pietre, lo sento intenerirsi, provare compassione, sorprendersi ed incuriosirsi, e lo sento entusiasta e empatico quando mi aiuta a costruire il cammino.

Una volta arrivata all'estremità più lontana del palco sciolgo il noto che tiene la pietra al collo di Eric ed io e lui bilanciamo questo pietrone fra noi. É fra noi, lo sorreggiamo insieme, ne siamo consapevoli, è una scelta, ed è condivisa.





3.2 Pratiche pedagogiche, performance collettive

In questa seconda parte prenderò in esame alcune pratiche pedagogiche e performance collettive realizzate con i miei allievi, spostando il focus da un'esperienza prevalentemente personale a una dimensione collettiva e relazionale, nella quale ho assunto il ruolo di facilitatrice. Attraverso queste esperienze intendo approfondire in particolare il tema della relazione e le modalità attraverso cui essa si costruisce, si sviluppa e si trasforma all'interno di un gruppo. Le pratiche proposte possono essere lette come una trasposizione, nel contesto pedagogico e performativo, di alcuni concetti chiave incontrati durante la formazione InCounseling ed in particolare: l'ascolto attivo, la comunicazione empatica e il contatto. L'attenzione si sposta quindi dal processo di consapevolezza individuale, esplorato nella prima parte, alla possibilità di favorire consapevolezza e presenza nella relazione con l'altro e all'interno del gruppo, osservando come il corpo, l'ascolto e il contatto possano diventare strumenti di incontro, comunicazione e costruzione di una dimensione condivisa.

Il Linguaggio del Corpo Vivente

Laboratorio settimanale di danza e creazione al Teatro La Luna nel Pozzo - Ostuni



*Per abitare il corpo servono parole gentili.
I corpi, il respiro, l'aria intorno, una presenza attenta fra noi.
La pelle ha occhi per vedere.
I piedi ascoltano ciò che la terra dice.
Le orecchie non sentono, ma respirano l'aria dagli altri sospirata.
Passo dopo passo il mio corpo fisico si trasforma.
L'ascolto passa dal gesto, il gesto dal vissuto.
Possiamo giocare, lottare, parlare lungamente attraverso il movimento, toccare l'aria, sentendo il
peso della gravità, accogliere la stabile instabilità.
Questi corpi che noi indossiamo, da estranei, diventano sempre più conosciuti. E finalmente i corpi
ci accompagnano in quello che pensiamo di voler fare. E indossandoli, questi corpi, ci fanno stare
proprio bene.¹⁵*

Quattro anni fa Frey, Manuela Martella, una collega, ed io decidemmo di dare vita ad un corso settimanale di danza, a partire degli strumenti dell'Axis Syllabus, vicino a casa, in un posto meraviglioso che si chiama La Luna nel Pozzo. L'idea era quella di inserirci nella comunità locale, farci conoscere, condividere il lavoro che conosciamo così bene.

E soprattutto portare avanti la nostra missione: aiutare tutti a muoversi in maniera più sana e consapevole. I partecipanti erano alcuni dei primi amici che ci siamo fatti qui, soprattutto persone che erano venute a vedere i nostri spettacoli l'estate precedente.

Praticamente nessuno con esperienza significativa di danza, tutti mossi dall'ammirazione nei nostri confronti, come artisti, sicuramente attratti dalla novità, dal fatto che eravamo un po' esotici. Il primo anno il corso non è stato gratificante, le persone venivano e se ne andavano, non c'era una vera regolarità, sembrava che le nostre proposte non li soddisfacessero a pieno, nonostante un interesse sincero per il lavoro e un indubbio rispetto nei nostri confronti. Le nostre strategie non sembravano aiutarli a sentirsi più a loro agio con il proprio corpo, danzare sembrava una missione molto difficile.

Ad essere onesta potrei dire che noi non ci divertivamo, loro molto probabilmente neanche. Qualcosa non andava...

¹⁵ Il Linguaggio del Corpo Vivente - testo di presentazione della Performance conclusiva del laboratorio 2024 / 2025 FONDERSI & SCINDERSI - Il testo è stato scritto dai partecipanti del Laboratorio.

Abbiamo riflettuto molto, desideravamo continuare, sapevamo di aver tanto da dare, ma qualcosa andava cambiato. Durante questa riflessione il lavoro della scuola di Counseling mi è stato utilissimo. Quali erano i bisogni e i desideri della comunità locale?

Mi sono, ci siamo resi conto che non eravamo stati in ascolto, non avevamo compreso, non eravamo riusciti a stabilire un vero contatto, non avevamo avuto un'attitudine curiosa, aperta. I partecipanti - non danzatori, ma amanti dell'arte, spesso con poca familiarità con il proprio corpo,- avevano desiderio di passare un buon tempo, due ore alla settimana dedicate a loro, in buona compagnia, facendosi ispirare, sentendosi liberi di essere, di esprimersi e di creare. E così abbiamo deciso di cambiare rotta : abbiamo inventato... il laboratorio di danza e creazione *Il linguaggio del corpo vivente* che si conclude con una performance finale durante il Festival upRisingUp ¹⁶ che curo con i miei colleghi del La Radice dei Viandanti.

Il Laboratorio ha preso vita, chi è venuto il primo anno, continua a partecipare, ogni edizione il numero di partecipanti aumenta, le età sono le più svariate .. da 25 anni fino a 76... Tutti sono accomunati da una grande sensibilità e voglia di contribuire a costruire un'atmosfera di collaborazione e vivacità creativa. L'ambiente, le persone rendono ogni mercoledì un'esperienza che mi dà una profonda gioia, umana e professionale, un luogo, un contesto in cui mi sento creativamente stimolata. Le performance finali sono sempre più ricche, quasi professionali, addirittura abbiamo sempre richieste di repliche.

L'obiettivo principale del laboratorio, come dice il titolo, è quello di restituire o far riscoprire ai partecipanti il piacere di avere un corpo, il piacere di usarlo per esprimersi e raccontare, il piacere di condividere tempo e spazio con altri corpi.

Ed ecco la sfida: da dove partire? .

Come riformulare le nostre proposte che di solito sono indirizzate a danzatori professionisti?

Ed ancora una volta il lavoro della scuola mi è stato di grande supporto, innanzitutto per dar valore ai punti di forza, ascoltare i desideri, i nostri e quelli dei partecipanti per contribuire a creare un'atmosfera in cui ci si senta al sicuro.

Questo è stato decisamente il punto di partenza.

E così invece di partire dai corpi individuali, siamo partiti dai corpi in relazione.

Dal contatto.

E per contatto qui, intendo proprio, la trasposizione fisica del concetto di contatto su cui lavoriamo nella scuola. Quel contatto che è la capacità di esserci, nel qui e ora, nella

¹⁶ <https://uprisingup.com>

relazione; che nasce da un ascolto attivo, un'attenzione empatica e dalla disponibilità a lasciarsi toccare (emotivamente) dall'altro; quel contatto che non è qualcosa che si "fa", ma qualcosa che accade, che ci permette di sentirsi visti, riconosciuti e accolti, e che rende possibile il cambiamento.

Racconterò qui alcune delle pratiche e dei giochi d'improvvisazione che ho inventato o riadattato nel lavoro con i partecipanti del *Linguaggio del corpo vivente*.

L'elenco non è esaustivo e l'ordine con cui vengono presentati non riflette necessariamente quello seguito durante gli incontri. Queste proposte sono da intendersi come un canovaccio aperto, continuamente modificabile e riadattabile in funzione dei feedback del gruppo, delle esigenze che emergono e dell'ispirazione del momento.

DISTANZA e PROSSIMITÀ

I confini del corpo fisico, o di ciò che percepiamo come tale, non sono immutabili nella relazione. Distanza e prossimità sono esperienze modulabili e continuamente ridefinite dall'incontro con l'altro.

A occhi chiusi si parte dalla "piccola kinesfera": lo spazio immediatamente circostante il corpo, entro il quale una persona può muoversi ed estendere gli arti senza modificare il proprio punto di appoggio. Riesco a percepire il mio davanti e il mio dietro, i lati, l'alto e il basso? Riesco a sentire la mia "bolla"?

Questa prima fase riguarda l'interocezione¹⁷, ovvero la percezione degli stati interni del corpo e delle sensazioni che da essi derivano.

¹⁷ Con interocezione si intende la capacità di percepire e riconoscere i segnali provenienti dall'interno del corpo: il battito del cuore, il respiro, la fame, la sete, la temperatura, le sensazioni viscerali, la tensione, il rilassamento e altri cambiamenti dello stato corporeo. È, in questo senso, una forma di ascolto del corpo dall'interno.

La propriocezione riguarda invece la percezione della posizione, dell'orientamento e del movimento delle diverse parti del corpo, nonché delle relazioni tra esse e con l'ambiente. Ci permette, per esempio, di percepire la posizione di un arto anche senza guardarlo, di modulare un movimento e di orientare il corpo nello spazio.

Le due dimensioni non sono separate: nell'esperienza concreta del movimento: interocezione e propriocezione si intrecciano continuamente, contribuendo entrambe alla percezione di sé e alla possibilità di orientare e modulare il proprio agire corporeo.

Successivamente si esplora la possibilità di portare questa "bolla" tridimensionale nello spazio. Piccole perdite di equilibrio facilitano la camminata in ogni direzione, permettendo accelerazioni, decelerazioni e cambi di orientamento.

A questo punto incontro gli altri. Che effetto mi fanno la prossimità e la distanza? Come cambia la percezione di me stesso/a quando qualcuno entra nella mia sfera di attenzione?

Entra ora in gioco la propriocezione: la capacità di percepire la posizione e il movimento del proprio corpo nello spazio, anche in assenza del controllo visivo.

I confini della mia bolla diventano più chiari. Le bolle possono avvicinarsi, allontanarsi, condividere per un tratto lo stesso percorso, sfiorarsi o respingersi.

Non c'è ancora contatto fisico, ma la relazione è già presente.

Eventualmente le mani possono sfiorare leggermente gli altri corpi. Non cercano il contatto in sé, ma funzionano come antenne, piccoli tentacoli sensibili che ampliano la percezione dello spazio condiviso. Questo lavoro sviluppa la consapevolezza di sé, del proprio spazio e del proprio spazio in movimento. Aiuta inoltre a riconoscere e registrare la sensazione dei confini, comprendendone la natura mutevole, permeabile e cangiante. Permette così di sperimentare come i confini non siano barriere rigide, ma luoghi dinamici di contatto, negoziazione e trasformazione nella relazione con l'altro.

SÍ! NO! INVECE!

Questa pratica prevede il contatto fisico, attraverso diverse modalità di tocco, fino ad arrivare alla manipolazione e, se opportuno, allo scambio di peso.

Iniziamo ancora una volta dal nostro corpo. Ad occhi chiusi sperimentiamo su noi stessi differenti modi di toccarci, fino a manipolarci tirando e spingendo varie parti del corpo. L'indicazione è quella di registrare le sensazioni che emergono e di costruirne una sorta di archivio personale (piacere, fastidio, rassicurazione, dolore, ecc.).

Successivamente si lavora in coppia.

La persona A tiene gli occhi chiusi e si muove lentamente e liberamente nello spazio. La persona B sperimenta diversi tipi di contatto e, attraverso il tocco, offre suggerimenti al movimento di A: leggere spinte, piccoli richiami, cambiamenti di peso, fino ad arrivare a vere e proprie manipolazioni.

Il compito di A è rispondere con SÌ o NO, simultaneamente sul piano verbale e su quello corporeo, a seconda che l'interazione proposta da B sia desiderata oppure no. Il compito di B è reagire in modo congruente alla risposta ricevuta.

A queste due possibilità si aggiunge INVECE: una controproposta di A rispetto all'input ricevuto da B.

L'INVECE introduce la dimensione della negoziazione e apre a un progressivo scambio di ruoli e di iniziativa.

La pratica può svolgersi in modo molto lento e meditativo oppure evolvere verso dinamiche più complesse e veloci.

Questo lavoro aiuta entrambe le persone a fare continuamente la spola tra sensazione, pensiero e azione, sia rispetto a sé stesse sia rispetto all'altro. Permette di accorgersi di ciò che accade nella relazione e di osservare come ciascuno vi partecipa e agisce.

La pratica rende inoltre tangibili e sperimentabili le tre dinamiche fondamentali dell'ascolto attivo: la ricezione del messaggio, la sua elaborazione e la risposta.

Favorisce infine un clima di rispetto reciproco, nel quale vi è spazio per la diversità e nel quale l'esito del dialogo — che in questo caso si manifesta attraverso il movimento che la coppia crea e disegna nello spazio — non è predeterminato, ma emerge dal processo relazionale stesso.

La pratica offre inoltre uno spazio concreto per esplorare il rapporto tra bisogni, desideri e confini personali. Attraverso il SÌ, il NO e l'INVECE, ciascuno può allenarsi a riconoscere ciò che sostiene il proprio benessere, a comunicarlo con chiarezza e a negoziarlo nella relazione con l'altro.

ARCHITETTURE SOSTENIBILI / ARCHITETTURE COMPLESSE

Questa pratica inizia in modo lento e relativamente statico, generalmente in coppia, per poi evolvere progressivamente verso modalità più dinamiche e complesse.

Il corpo è un'architettura dinamica: cambia forma e, nel cambiare forma, mutano anche le sue possibilità e i suoi limiti. A seconda di come il peso è distribuito, dell'orientamento e delle compensazioni della colonna vertebrale, nonché della relazione tra le diverse strutture corporee — bacino, cassa toracica, testa, braccia e gambe — un'architettura può accogliere un altro corpo, permettergli di riposare su alcune delle sue strutture o sostenerlo completamente.

A assume una posizione, sceglie un'architettura e porta attenzione alla distribuzione del proprio peso. B osserva innanzitutto l'orientamento della colonna vertebrale e la relazione tra le diverse strutture corporee; successivamente prova a individuare, attraverso l'osservazione della proiezione del centro di gravità, dove e come poter affidare parte del proprio peso ad A.

A può sostenermi? E, se sì, quanto del mio peso posso affidargli? Quanta autonomia devo mantenere?

A sostiene, se può. Se non può, lo comunica verbalmente oppure attraverso un segnale corporeo concordato in precedenza.

Si sperimentano differenti posizioni e diversi gradi di abbandono e sostegno, per poi invertire i ruoli. Una volta acquisita maggiore familiarità, è possibile passare a scambi più dinamici.

A e B iniziano così a costruire insieme architetture più complesse, attraverso dinamiche di compressione e trazione. La relazione con il suolo rimane fondamentale, poiché garantisce a ciascuno un margine di autonomia. Si lavora sull'interdipendenza, ma su un'interdipendenza responsabile.

Ciascuno è responsabile della propria architettura: nessuno si fa carico completamente dell'altro e nessuno forza l'altro. Se l'incontro non funziona, lo si lascia andare, senza accanimento.

La pratica invita a interrogarsi continuamente sulla propria possibilità di risposta: sono in grado di sostenere? Ne sono capace? Ora, qui, in questo momento, non in senso assoluto. Ogni architettura è diversa; noi stessi non siamo mai identici a noi stessi e le circostanze mutano continuamente. Di conseguenza, anche le nostre possibilità di risposta si trasformano. Si lavora sull'ascolto reciproco, sulla capacità di ricevere e leggere l'altro, di reagire in modo adeguato alla situazione presente piuttosto che a un'idea precostituita dell'altro o di sé. Si lavora sulla fiducia, in sé stessi e negli altri; sulla paura di non poter sostenere e, al tempo stesso, sulla paura di non poter essere sostenuti. Trovo questa pratica una metafora particolarmente efficace dell'ascolto attivo: un continuo movimento di attenzione tra me e l'altro, dall'altro a me, nel quale il significato della responsabilità si restituisce nella sua etimologia più profonda, come *abilità di rispondere*, piuttosto che come un peso imposto dall'esterno.

Generalmente i partecipanti, dopo i primi momenti di incertezza, riferiscono di sentirsi attivati, energizzati e riconosciuti. Il clima che si crea è operoso e creativo: molti "architetti" impegnati nella costruzione condivisa di forme di sostegno, equilibrio e relazione. L'esperienza mette inoltre in evidenza il carattere situato e processuale della relazione: la possibilità di sostenere ed essere sostenuti non è una qualità stabile o assoluta, ma emerge nel qui e ora dell'incontro, in funzione delle condizioni presenti e della qualità del contatto. Ogni risposta nasce dalla relazione stessa e richiede una continua capacità di ascolto, aggiustamento e negoziazione reciproca.

Le architetture costruite insieme diventano così espressione di un processo di co-costruzione nel quale ciascuno è chiamato a rimanere in ascolto di sé, dell'altro e di ciò che emerge tra i due. In questo spazio il cambiamento non viene prodotto da uno dei partecipanti, ma accade come evento relazionale, attraverso un movimento di reciproca influenza, riconoscimento e presenza.

Fili rossi dal cuore – Performance

"Il compito della pittura è rendere visibili forze che non lo sono."¹⁸» (Deleuze 2005)

Nel corso dell'anno l'ascolto del gruppo si fa progressivamente più sottile e accurato. Si consolida un clima di piacere e di gioia dello stare insieme; il mercoledì diventa un appuntamento prezioso, uno spazio di appartenenza e di libertà espressiva.

Verso la fine di aprile iniziamo a preparare la performance finale, che verrà presentata durante il Festival upRisingUp e successivamente in altre occasioni estive. La performance è composta da momenti di improvvisazione individuale – piccoli soli o installazioni – nei quali ciascun partecipante racconta qualcosa di sé, e da momenti corali di improvvisazione collettiva. Non costruiamo coreografie scritte. Cerchiamo piuttosto di creare cornici, atmosfere e condizioni relazionali all'interno delle quali i partecipanti possano condividere con il pubblico le pratiche, i giochi e le scoperte maturate durante l'anno.

Una delle scene collettive, *Fili Rossi dal Cuore*, si ispira all'immagine che costituisce il nucleo simbolico della performance *The Heart of the Matter / Al cuore delle cose*, raccontata nella prima parte di questo capitolo.

Il cuore come organo di percezione.

Il cuore empatico.

Il cuore che sa entrare in relazione.

Il cuore che custodisce e comunica le emozioni.

I partecipanti lavorano a coppie. Ognuno indossa, sotto la camicia, un elastico posto attorno alla cassa toracica, all'altezza dello sterno. All'elastico è legato il capo di un filo rosso leggermente elastico; l'altro capo è collegato al torace di un'altra persona.

Le coppie sono così unite da un filo rosso, da cuore a cuore.

Ogni coppia sceglie la lunghezza del proprio filo: molto corto, medio o lunghissimo.

La scena inizia con un abbraccio. Il filo che unisce le coppie non è ancora visibile.

Quando la musica inizia, i corpi lentamente si separano e il filo si manifesta. E manifestandosi, rende visibile la relazione.

Ciò che normalmente rimane invisibile – tensioni, avvicinamenti, allontanamenti, esitazioni, desideri di connessione e bisogni di autonomia – prende forma nello spazio.

¹⁸ (Deleuze, Francis Bacon. *Logica della sensazione*, Quodlibet, 2005)

Il gioco relazionale che emerge è estremamente sottile. La tensione del filo racconta la qualità della relazione.

Le coppie sono libere di muoversi indipendentemente, ma solo fino a un certo punto. Si gioca con la prossimità e la distanza, in un passaggio continuo tra il condurre e l'essere condotti. Ogni movimento di una persona influenza inevitabilmente l'altra; ogni risposta dell'altro modifica le possibilità di azione della prima. La relazione si rivela così nella sua natura profondamente interdipendente.

La pratica dell'ascolto attivo e delle sue tre dinamiche interagenti – ricezione del messaggio, elaborazione e risposta – dà vita a forme, intensità e configurazioni sempre diverse. Ancora una volta ciò che emerge non è predeterminato.

La forma della relazione nasce dall'incontro e diviene responsabilità condivisa.

Lo spazio si apre e si richiude, la relazione respira o si fa soffocante, a volte il filo si tende, a volte si attorciglia, in un continuo processo di aggiustamento e negoziazione.

Il filo rosso diviene così una metafora tangibile del contatto: mostra come non esista movimento che non abbia effetti sull'altro e come ogni relazione richieda una continua capacità di ascolto, risposta e trasformazione reciproca.

Quando la musica cambia, uno dei performer taglia i fili.

Tutti corrono verso un campo aperto per una nuova improvvisazione.

I fili non ci sono più.

Eppure qualcosa rimane.

Nel corpo permane la memoria dell'incontro.

I partecipanti continuano a muoversi portando con sé la traccia delle relazioni vissute.

I fili diventano invisibili, ma non cessano di esistere.

Continuano a manifestarsi nella qualità della presenza, nell'ascolto, nella memoria corporea e in quella sottile percezione di essere stati toccati dall'incontro con l'altro.

I fili invisibili da cuore a cuore continuano a parlare.

Un pensiero conclusivo

Il lavoro in relazione, posto fin dall'inizio al centro dell'esperienza, ci ha permesso di creare un contesto di fiducia e sicurezza nel quale ciascun partecipante ha potuto sentirsi accolto e rispettato nei propri tempi e nelle proprie possibilità. Attraverso l'esplorazione dello spazio tra i corpi, delle diverse qualità del contatto e delle dinamiche dell'incontro con l'altro, abbiamo progressivamente costruita un'atmosfera di presenza e intimità. In

questo contesto, la relazione non ha rappresentato soltanto un mezzo per favorire la coesione del gruppo, ma è diventata una vera e propria risorsa per il percorso individuale di ciascuno. L'incontro con l'altro ha offerto infatti un'occasione concreta per affinare l'ascolto di sé: percepire i propri confini, riconoscere preferenze e resistenze, osservare le emozioni che emergevano nel contatto e prendere consapevolezza delle modalità abituali di stare in relazione. Partire dalla relazione, anziché dal corpo individuale, ci ha permesso di alleggerire il timore della prestazione e di spostare l'attenzione verso l'esperienza vissuta. In questo modo, ogni partecipante ha potuto avvicinarsi al movimento non come qualcosa da fare correttamente, ma come un'opportunità di esplorazione, espressione e scoperta di sé. Ogni partecipante ha la sua storia unica, il suo percorso.

A volte le lezioni sono un'occasione per esprimere emozioni pesanti e condividerle; altre volte, invece, queste due ore del mercoledì diventano una piccola oasi in cui lasciare fuori ciò che ci fa stare male, prendere un sospiro di sollievo e concedersi un po' di piacere.

Avrei molte storie da raccontare su ognuno di loro, ma ne scelgo una, perché mi tocca profondamente e perché mi conferma che il percorso fatto insieme abbia preso la direzione che speravo.

K. arriva a metà anno.

È la più giovane del gruppo, ha circa venticinque anni, viene dalla Polonia, è una ceramista e si è trasferita a Grottaglie, il regno della ceramica in Puglia, da circa un anno.

È filiforme, eterea, mi ricorda una fatina.

Fin da subito la percepisco come molto vulnerabile. Durante la prima lezione partecipa "a distanza": evita i miei sguardi, ma c'è.

Alla fine della lezione si avvicina e mi dice che le è piaciuto molto, che vorrebbe continuare, ma che ha un grave problema con il contatto fisico: non sopporta di essere toccata.

Non aggiunge altro.

Mi chiede se può partecipare comunque.

Le rispondo che è assolutamente la benvenuta.

Le spiego che, sì, nel nostro lavoro il tocco è molto presente, ma si tratta di un tocco rispettoso, consapevole e funzionale. Le dico che, in ogni momento, sarà libera di non prendere parte a una pratica se non se la sentirà; che troveremo eventualmente un'alternativa per permetterle di stare comunque nel gruppo e che, qualunque sia il suo bisogno, io sarò disponibile.

K. torna.

Piano piano vedo che si fida sempre di più.

Io la osservo da lontano.

Quando propongo esercizi in cui il contatto è particolarmente presente, le chiedo sempre se se la sente di partecipare.

Lei è molto coraggiosa.

Prova, si ritrae, a volte rinuncia, per poi riprovare ancora.

E, poco alla volta, inizia a sorridere sempre di più.

Alla fine delle lezioni spesso mi ringrazia.

Una delle ultime lezioni, prima della preparazione della performance finale, propongo un lavoro a coppie molto sottile sul cranio. Si tratta di una manipolazione leggera, ma la testa è qualcosa di profondamente intimo: affidarla a qualcun altro può essere destabilizzante.

K. è in coppia con E., che ha già molta esperienza.

So che è in buone mani.

Sempre di sottocchi, mentre conduco il gruppo, la osservo.

Percepisco che K. è in difficoltà: il viso arrossato, il respiro che si fa corto.

Non intervengo.

La lascio attraversare e gestire quel momento.

A un certo punto ferma E., dice che è troppo e corre fuori.

Aspetto qualche minuto, poi esco anch'io.

Le chiedo come sta.

K. mi dice che va tutto bene, che era troppo, ma che adesso sta meglio; che le è bastato fermarsi un momento e respirare.

Poi mi dice qualcosa che mi commuove profondamente.

Mi racconta di essere felicissima di ciò che le sta accadendo: che finalmente farsi toccare le fa meno paura, che anche con il suo fidanzato le cose stanno andando molto meglio e che è la prima volta nella sua vita che si sente così.

Le dico che sta facendo un grande lavoro, che è coraggiosa nel mettere alla prova i propri limiti e che deve sentirsi libera di ascoltarli e di gestirli come desidera.

Le chiedo se possiamo abbracciarci.

E lei mi stringe in un abbraccio forte.

Rientriamo in sala e continuiamo la lezione.

Io, rientro con il cuore colmo di gratitudine perché in quel momento mi appare ancora più chiaro che il cambiamento non può essere forzato né programmato.

Può però essere reso possibile.

Quando una persona si sente sufficientemente al sicuro, accolta nei propri limiti e libera di procedere secondo i propri tempi, qualcosa può lentamente trasformarsi.

L'esperienza con K. mi ha ricordato, ancora una volta, che il corpo e la relazione non costituiscono due dimensioni separate, ma si plasmano reciprocamente.

Il contatto con l'altro può diventare un luogo privilegiato di conoscenza di sé e, allo stesso tempo, uno spazio di cura e di trasformazione.

La centralità del contatto, inteso sia nella sua dimensione fisica sia in quella relazionale, ha costituito per me il ponte naturale tra la pratica del movimento e alcuni dei principi fondamentali del counseling: presenza, ascolto, autenticità, rispetto dei tempi dell'altro e riconoscimento reciproco.

Ripensando a questi anni di lavoro, mi appare sempre più chiaro come il cambiamento emerga nello spazio tra le persone: in quel campo relazionale fatto di presenza, ascolto, fiducia e reciproca influenza.

Forse è proprio questo il filo rosso che attraversa l'intera esperienza.

La possibilità di tornare a sentirci vivi, incarnati e in relazione; di riscoprire il piacere di abitare il nostro corpo e di dividerlo con gli altri.

Perché il corpo può diventare non soltanto il luogo della nostra vulnerabilità, ma anche il luogo da cui può nascere un nuovo senso di fiducia, appartenenza e libertà.



Célébrations!

Spettacolo finale del laboratorio di creazione del Progetto *Traces - Interweaving Wisdom* -
Gennaio 2026 presso il CCRI John Smith di Ouidah, Benin.

Omĩ mèmè dọkpó nọ lée mĩ dǫé
Otóví dǫé má dọ vo
Onòví dǫé má dọ vo
Mi bó zé màkpón.

Omĩ mèmè dọkpó nọ lée mĩ dǫé

“Nessun è separato da noi, siamo tutti consanguinei; uniamoci per poter contemplare questo splendore.”¹⁹



¹⁹ Antico canto in Fogbè (la lingua più parlata in Benin) che parla dell'unità e della complementarità.

Ogni gennaio torno in Benin per il mio progetto annuale *TRACES – Interweaving Wisdom* (*TRACCE – Saperi che si intrecciano*).

Fondato nel 2012, TRACES è un programma annuale di formazione e ricerca dedicato alla danza e alla pratica coreografica, realizzato dall'Associazione Sonagnon, di cui Eric Acakpo ed io siamo fondatori. Il progetto coinvolge principalmente danzatori locali di danza tradizionale, contemporanea, hip hop e breakdance, insieme ad artisti della danza e musicisti provenienti da tutto il mondo. TRACES vuole essere un contesto in cui pratiche antiche e contemporanee possano dialogare e arricchirsi reciprocamente.

Le sue premesse affondano le radici nel lavoro che Eric ed io abbiamo iniziato nel 2006, con l'intento di creare le condizioni per analizzare e, possibilmente, mitigare l'impatto dei pregiudizi e degli stereotipi; promuovere la pratica artistica come espressione del potere della riflessione e dell'elaborazione collettiva; e riconoscere il dialogo come strumento indispensabile di sopravvivenza per costruire un rapporto autentico e realistico tra culture differenti.

Normalmente iniziamo a preparare il progetto nell'estate precedente. La scorsa estate ero quasi convinta di non realizzarlo più: l'organizzazione è una sfida sotto molti punti di vista e, inoltre, sto ancora elaborando la mia relazione con il Benin, con il mio andare, con il mio coinvolgimento.

Poi, quasi all'improvviso, Eric ed io ci rendiamo conto che siamo ormai vicini al 2026 e che la nostra Associazione Sonagnon compirà vent'anni. Non possiamo non celebrare questo anniversario. Nonostante la fatica che mi assale, sento anche il desiderio di onorare questi vent'anni di incontri, scontri, lavoro, malattia, ma anche di profonde soddisfazioni e gioie. Questo pensiero mi riattiva, mi entusiasma.

Decidiamo allora che quest'anno TRACES sarà un'edizione speciale e si concluderà con un grande evento per festeggiare il compleanno di Sonagnon.

Ogni edizione prevede uno spettacolo finale, ma quest'anno decido di dedicare più tempo alla sua preparazione. Già da ottobre inizio a raccogliere idee e materiali; alcune immagini iniziano ad apparirmi con chiarezza.

Non racconterò qui tutto lo spettacolo, ma solo la scena conclusiva. Ancora una volta, si tratta di fili rossi che partono dal cuore. I danzatori sono disposti in un grande semicerchio. I fili rossi, fissati da un capo a un elastico posto intorno alla cassa toracica, vengono lentamente collegati al centro del semicerchio. Si forma così un tessuto di fili: dal cuore di ciascuno al cuore del cerchio, un cerchio aperto che immaginariamente include anche il pubblico.

I danzatori mantengono la tensione del filo mentre danzano insieme la danza di Gogbahoun, una danza di unione che rappresenta il dissolversi dei confini tra ciò che è umano e ciò che è spirituale. Mentre danzano, cantano il brano riportato all'inizio di questo capitolo.

L'immagine è potentissima.

Lo spettacolo si conclude così: la musica e il canto sfumano e lentamente cala il buio.

Per me questa immagine rappresenta lo sforzo e l'impegno di tutti questi vent'anni.

Ma, più dell'immagine stessa – che è una resa artistica dall'impatto estetico deliberatamente ricercato – ciò che è stato veramente importante è stata la preparazione.

È lì che ci siamo messi alla prova, e non è stato semplice.

Immaginate un caldo soffocante. La sala di danza è all'aperto; il pavimento è di terra, non propriamente pulita. Il sudore cola sui corpi e stare a stretto contatto non è sempre un'esperienza piacevole. Nessuno può parlare nella propria lingua madre. Utilizziamo il francese come lingua franca, ma non necessariamente ci comprendiamo al primo tentativo.

I danzatori beninesi e togolesi, in prevalenza uomini, sono abituati a utilizzare la forza; a volte tirano, spingono. I danzatori e le danzatrici del Nord Europa e del Nord America lo tollerano con difficoltà. Nel tentativo di aggiustare la situazione tutti iniziano a parlare contemporaneamente e a voce troppo alta, tanto che io e la mia assistente facciamo fatica a far arrivare la nostra voce al gruppo.

Il filo è troppo lento, oppure troppo teso; qualcuno non ha più spazio nel cerchio. Ognuno propone la propria strategia. Ci si frustra, si discute, si litiga un po'.

Poi ci riproviamo. Ancora e ancora. Funzionerà? Ce la faremo? Ce l'abbiamo fatta.

Ed ecco allora che questo lavoro diventa, ancora una volta per me, una manifestazione materica e tangibile dell'ascolto: quell'ascolto attivo che ci permette di stare in relazione.

Provare ad accoglierci nella diversità, a riconoscerci nella differenza, nella consapevolezza dei rispettivi – e differenti – impianti logico-culturali di riferimento.

Un ascolto che è un processo lento, senza la fretta di trarre conclusioni immediate; un processo nel quale provo a osservare senza giudizio e sono consapevole che ciò che sento e vedo io non coincide necessariamente con ciò che sente e vede l'altro. Per ascoltarlo davvero devo allora cambiare punto di vista e attribuire valore alle sue esperienze. Un luogo in cui anche i dissensi possono essere riconosciuti come occasioni da abitare e gestire creativamente.



3.3 Il Feedback

Nell'ambito dello studio dell'Axis Syllabus ci occupiamo anche della formazione di futuri insegnanti. Uno dei progetti dedicati alla pedagogia è il *Teacher's Program – We Are All Teaching All the Time*²⁰, un programma annuale di formazione che offre una panoramica analitica a supporto della valutazione di metodi e tattiche di insegnamento.

Immaginiamo il *Teacher's Program* come un incubatore di competenze relazionali, capace di sostenere coloro che si dedicano all'arte di guidare altre persone verso la realizzazione dei propri progetti e obiettivi.

Trattandosi di un training pedagogico, durante le differenti sessioni i partecipanti – insegnanti o aspiranti tali – sono invitati a facilitare pratiche, esercizi o addirittura intere classi per il resto del gruppo. Le proposte vengono considerate materiale di studio e di ricerca per tutti: se ne osservano i contenuti, i diversi parametri e le strategie di trasmissione.

A questi momenti segue il famigerato feedback, che spesso, nonostante le intenzioni, viene percepito con ansia, quasi come una valutazione d'esame.

Nel mondo della danza si parla molto di feedback. Lo si utilizza frequentemente nelle classi, al termine di una pratica, in forma individuale o collettiva.

Il momento del feedback è delicato. Quando dare un feedback? Come darlo? Quanto deve durare? Come evitare di urtare la sensibilità di chi lo riceve? Soprattutto nei momenti di condivisione collettiva, come riuscire a mantenere un ascolto paziente, restare focalizzati sul lavoro e accogliere le reazioni di chi riceve il nostro feedback?

Spesso si cercano regole, si impongono tempi e modalità precise. Tutto questo può risultare frustrante e, certamente, delicato e rischioso.

Nella Scuola INCounseling l'arte del feedback rappresenta invece la materia primaria, la base stessa sulla quale si costruisce la relazione di counseling. Di seguito riporto alcune note che ho preparato per i miei colleghi e per i partecipanti del *Teacher's Program*.

I feedback che, come formatori, proponiamo hanno l'obiettivo di offrire a chi li riceve – allievi o colleghi – la possibilità di fare nuove esperienze di ciò che sta accadendo e di ciò che essi stessi stanno facendo. Esperienze che possano migliorare il loro stato di consapevolezza rispetto alle proprie azioni e intenzioni e, di conseguenza, le loro competenze professionali.

²⁰ Programma per Insegnanti / Insegniamo tutti, tutto il tempo

Vogliamo, in sostanza, favorire esperienze dalle quali poter apprendere a stare meglio con ciò che si sta facendo e, quindi, a farlo meglio. L'esperienza è la fonte primaria dell'apprendimento: apre spazi e nuove prospettive. Il feedback acquista valore come condivisione dell'esperienza. Quando offro un feedback, ripropongo una mia esperienza: quella che ho vissuto entrando in contatto con ciò che ho osservato e immedesimandomi in esso. Per farlo utilizzo me stessa, i miei saperi, la mia sensibilità e le mie capacità comunicative. Mi identifico e mi domando: cosa provo? Cosa penso? Cosa faccio?

Riporto tutto questo all'altro nei termini di una mia reale esperienza, affinché i contenuti abbiano significato e non si trasformino in interpretazioni. Non posso raccontare un'esperienza se non sono in contatto con ciò che ho sentito, pensato e fatto.

Il feedback è un atto relazionale. La relazione è fondamentale: se non c'è relazione, il feedback non può svolgere la propria funzione di ricerca e di sviluppo di nuovi sensi, significati e valori. La formazione stessa è un atto relazionale.

Il feedback non prescrive nulla. Un feedback efficace parte dalla materia su cui stiamo lavorando e non da un modello predeterminato. I suoi principali antagonisti sono il giudizio e l'interpretazione, che del giudizio rappresenta una declinazione.

Il giudizio è valutativo e assolutizzante.

Spesso confondiamo il relativo con l'assoluto: il nostro assoluto è in realtà il nostro relativo, costruito attraverso esperienze culturali, emotive e personali. "Giusto" e "sbagliato" sono spesso ciò che abbiamo imparato a considerare tali.

L'interpretazione, a sua volta, nasce dal bisogno di spiegare, di trovare un perché. Apparentemente può sembrare più empatica, ma in realtà rischia di chiudere il campo delle possibilità e di bloccare ogni possibile sviluppo di comprensione. Può essere più utile partire da uno stato di osservazione non giudicante, cominciando dall'effetto che ciò che accade produce in noi, da ciò di cui siamo testimoni. Al posto del giudizio, possiamo pensare al concetto di "valutazione di utilità": una valutazione che permetta di accorgersi di qualcosa e di cogliere ciò che può essere utile in una situazione specifica.

Comprendo e restituisco ciò che comprendo. Comprendo indagando, restando curiosa.

Pongo domande autentiche, delle quali accetto di non conoscere la risposta, e non domande finalizzate a dirigere l'altro verso una risposta già prevista.

Da qui si apre un nuovo ciclo: al mio feedback seguirà il feedback del mio interlocutore e saremo coinvolti insieme in un processo capace di generare, per entrambi, nuove prospettive di apprendimento e comprensione.

Durante l'anno mi sono quindi offerta di condividere questi aspetti con l'intento di promuovere un'atmosfera positiva e allenarci insieme a eliminare lo spauracchio del feedback. Non è stato un processo semplice. All'inizio, durante le sessioni, mi sono innervosita sia con i partecipanti sia con alcuni colleghi, perché percepivo in loro un'attitudine giudicante. Insomma, non rispettavano le regole. Mi sono resa conto che spesso prendevo la parola con la tendenza a controllare le sessioni.

Che ironia: proprio io stavo assumendo un atteggiamento poco accogliente e giudicante. Sono allora tornata sui miei passi e ho fatto lo sforzo di stare maggiormente in ascolto, osservando. Le cose hanno iniziato a funzionare meglio. Con i facilitatori abbiamo avuto diversi scambi e trovato strategie più efficaci, adattandole alle differenti situazioni.

Di sessione in sessione, l'atmosfera è diventata sempre più rilassata.

Stando dentro alle difficoltà emerse durante il percorso, mi sono resa conto che ciò che cercavamo non era tanto un modo corretto di dare feedback, quanto piuttosto un modo di restare in relazione.

Da qui è nata la necessità di esplorare forme differenti di restituzione, capaci di coinvolgere il corpo, la creatività e la reciprocità. Se il feedback è condivisione di esperienza, allora può assumere molte forme e diventare esso stesso uno spazio di ricerca.

Le due pratiche che seguono sono nate proprio da questo desiderio: trasformare il feedback da momento potenzialmente ansiogeno e valutativo a occasione di incontro, gioco e cura reciproca.

Alcuni esempi di Feedback creativo

La spola tra allievo e insegnante

Riflettendo sul ruolo del pedagogo e dello studente, ho ideato una pratica di feedback che ha come centro il continuo movimento di spola fra me e l'altro, fra il ruolo di allievo e quello di insegnante, includendo anche l'apporto del corpo fisico.

In generale, ma soprattutto all'interno di questo progetto, le lezioni rappresentano una sfida per i partecipanti. Da una parte lavorano sul proprio apprendimento come danzatori, integrando nuove informazioni e cercando di incorporarle; dall'altra sono chiamati a osservare le lezioni con l'occhio del pedagogo.

Un continuo lavoro di spola.

Per aiutarli ho proposto la seguente pratica.

All'inizio della lezione ci si mette in coppia per un riscaldamento finalizzato a un risveglio propriocettivo legato ai contenuti che verranno affrontati successivamente.

Si passa poi alla lezione vera e propria, che prevede la messa in pratica delle informazioni anatomiche e biomeccaniche alla base del lavoro.

Il compito di ciascuno è mantenere un doppio focus: mentre si apprende e si pratica per sé, si mantiene anche lo sguardo sul proprio compagno, impegnato nello stesso processo.

Studio per me, ma osservo l'altro.

Al termine della lezione ciascuno prepara un feedback a partire dalle osservazioni raccolte sul proprio partner. Si tratta di un feedback pratico: l'idea è creare e offrire un esercizio o una pratica che possa essergli utile e facilitare e migliorare l'integrazione delle proposte ricevute durante la lezione.

Successivamente le coppie si ritrovano e ciascuno dona il proprio feedback in forma di esercizio o breve pratica. Chi lo riceve lo sperimenta e, se lo desidera, può restituire a sua volta un feedback.

In aggiunta, ciascuno prepara una rappresentazione – un disegno o una piccola scultura – che renda graficamente visibile la pratica e che possa essere donata al compagno. In questo modo il feedback diventa tangibile.

Questo gioco si è rivelato particolarmente efficace. Ha aiutato i partecipanti a mantenere il doppio focus senza eccessivo stress. Il prendersi cura dell'altro e il sentire che qualcuno si prende cura di noi crea un clima di comprensione reciproca. Inoltre, il dover inventare alimenta la creatività e attenua la sensazione di essere sotto giudizio.

Cosa vedo, cosa penso, cosa immagino

Nel mondo della danza, soprattutto nei processi creativi e improvvisativi, è frequente ricorrere al cosiddetto "occhio esterno": qualcuno osserva mentre ci lasciamo attraversare dall'improvvisazione – momento di grande vulnerabilità – e successivamente restituisce il proprio sguardo, aiutandoci a comprendere ciò che è accaduto.

Si tratta di una dinamica complessa per entrambe le parti.

Come posso essere di sostegno senza giudicare? Senza invadere? Senza lasciare che i miei parametri estetici prevalgano?

E, d'altra parte, come non sentirsi sotto pressione sotto lo sguardo di chi osserva?

Concedendomi qualche licenza poetica rispetto alle linee guida del feedback, ho ideato una pratica che può essere svolta individualmente o in gruppo.

Il gruppo A improvvisa.

Il gruppo B ha davanti un grande foglio suddiviso in tre spazi corrispondenti alle domande: cosa vedo? cosa penso? cosa immagino?

Mentre osservano, i partecipanti scrivono simultaneamente nelle tre sezioni.

Questa pratica allena l'occhio dell'osservatore a riconoscere forme, uso dello spazio e dinamiche dei corpi in movimento. Aiuta inoltre a distinguere ciò che è presente da ciò che esso evoca. L'esperienza rimane personale e l'impatto su chi improvvisa non assume la forma del giudizio; essi ricevono piuttosto informazioni sul vissuto dell'osservatore, che possono successivamente rielaborare creativamente secondo le proprie necessità.

Per concludere

L'esperienza del *Teacher's Program* mi ha permesso di comprendere che il feedback non è una tecnica da applicare né un insieme di regole da rispettare rigidamente. È piuttosto una pratica relazionale che richiede ascolto, presenza e una continua capacità di mettere in discussione se stessi.

Paradossalmente, il lavoro sul feedback mi ha portato innanzitutto a osservare il mio stesso modo di stare nella relazione. Nel tentativo di proteggere uno spazio non giudicante, mi sono accorta di assumere a mia volta atteggiamenti di controllo e giudizio. Questa presa di coscienza è stata forse uno degli apprendimenti più significativi del percorso: non esiste un feedback perfetto, ma esiste la possibilità di rimanere in uno stato di ricerca, di curiosità e di apertura.

Le pratiche sviluppate durante il programma hanno mostrato come il feedback possa diventare un atto creativo e condiviso, capace di generare fiducia, sostenere l'apprendimento e trasformare la vulnerabilità in occasione di crescita.

Quando viene vissuto come dono e come scambio di esperienze, il feedback smette di essere percepito come una valutazione e diventa uno spazio di costruzione di significati.

In questo senso, la formazione e il feedback condividono la stessa natura: entrambi sono atti profondamente relazionali.

Insegnare significa entrare in relazione con l'altro e accettare che anche noi, come formatori, siamo continuamente in apprendimento, coinvolti in un processo vivo, imperfetto e creativo, nel quale continuiamo a imparare gli uni dagli altri.

3.4 Un racconto sul cuore

La scorsa estate, prima di iniziare uno stage per danzatori professionisti, nell'ambito di un festival internazionale mi sentivo un po' svogliata, poco ispirata e nello stesso tempo sotto pressione. Così ancora una volta il cuore mi è venuto in aiuto. E mi sono messa a studiare...

Ho iniziato ad esplorare la parte alta del torace, tra la terza e la quinta vertebra toracica, un'area che mette in relazione la testa, il tratto cervicale, il cingolo scapolare e il respiro e che spesso sento bloccata o dolorante.

Da lì inevitabilmente sono arrivata al cuore, nascosto dietro lo sterno, leggermente spostato verso sinistra, custodito dai polmoni e appoggiato sul diaframma.

Il cuore galleggia. È sospeso. È trattenuto da membrane, legamenti, vasi. È continuamente influenzato dal respiro. Durante l'inspirazione scende, durante l'espirazione risale. È ancorato e allo stesso tempo libero. Il cuore si contrae e si rilascia più di centomila volte al giorno, instancabilmente. La sua attività è basata su una continua alternanza di riempimento e svuotamento. Per molto tempo il cuore è stato descritto solamente come una pompa. Gli studi di Francisco Torrent-Guasp hanno però mostrato come il miocardio presenti una struttura elicoidale: un'organizzazione a spirale che permette il movimento di torsione e detorsione necessario al riempimento e all'espulsione del sangue. (2005)

Accanto a questa visione anatomica e fisiologica, ci sono altri modi di considerare il cuore. La neurocardiologia contemporanea ha evidenziato la presenza di una complessa rete neurale intrinseca al cuore e la sua costante comunicazione con il cervello e con il resto del corpo attraverso segnali nervosi, ormonali ed elettromagnetici. Il cuore genera il più ampio campo elettromagnetico del corpo umano.

A partire da queste osservazioni, alcuni autori hanno proposto di considerare il cuore anche come un organo di percezione. Stephen Harrod Buhner, nel libro *The Intelligence of the Heart* (2004), descrive la possibilità che gli esseri umani, prima del predominio dell'attuale paradigma intellettuale, fossero maggiormente sintonizzati con l'ambiente attraverso il campo elettromagnetico del cuore. Secondo questa prospettiva, il cuore non sarebbe soltanto un organo deputato alla circolazione sanguigna, ma parteciperebbe a modalità più ampie di percezione e di comunicazione con l'ambiente circostante.

Buhner sottolinea come il campo energetico del cuore sia estremamente complesso e come le sue configurazioni organizzate possano essere intese come forme di

informazione. I differenti impulsi energetici si propagherebbero a velocità diverse, producendo effetti differenti nel tempo e contribuendo a una modalità di relazione con il mondo che non si basa esclusivamente sui processi cognitivi e razionali. Questa prospettiva mi affascina moltissimo.

Pensare il cuore come organo di percezione mi dice che il capire non avviene soltanto attraverso il pensiero analitico, ma che comprendiamo anche attraverso forme di sensibilità, di risonanza e di attenzione alle relazioni.

Perché il cuore appare contemporaneamente come un organo anatomico preciso, con una struttura, dei legamenti, un ritmo e una funzione fisiologica definita, e come un luogo che permette percepire, di entrare in relazione e di orientarsi nel mondo.

Forse il cuore è proprio questo: Una pratica di ascolto.

Un continuo esercizio di vicinanza. Una danza.

Come quando si osserva il partner e contemporaneamente si continua a sentire sé stessi.

Come quando si cerca di mantenere un filo in tensione senza spezzarlo. Forse il cuore lavora così:

Tiene.

Lascia andare.

Accoglie. Restituisce.

Capitolo 4

Pensieri in libertà

É consuetudine alla fine di un lavoro come questo di dedicare alcune pagine alle “conclusioni”.

Ho deciso di non farlo.

Un po' perché, raccontando le mie esperienze, ho l'impressione di avere già disseminato lungo il percorso le considerazioni che ogni esperienza mi ha lasciato.

Ma soprattutto perché, più che concludere, sento che questo processo di scrittura ha aperto nuovi spazi. Davanti a me vedo ancora strada. Sento il desiderio di continuare a studiare e praticare il Counseling con Domenico, di continuare a traslare, inventare e, chissà, trovare strategie sempre più efficaci per far assaporare ai counselor e ai clienti la magia del corpo.

Più che una conclusione, dunque, questa mi sembra l'apertura di nuove avventure.

Per questo ho deciso di dedicare quest'ultima parte a un piccolo omaggio al professor Domenico Nigro. Studiare e crescere sotto la sua guida è una bellissima esperienza. Sentirlo parlare è un piacere estetico, emotivo e intellettuale. Mi fa crescere, e mi diverte . La profondità non deve necessariamente essere pesante.

L'ironia è uno strumento meraviglioso.

E il sacro, quando è bagnato di quotidiano, arriva diritto al cuore.

Ci sono alcune sue affermazioni che, durante questo percorso, mi hanno accompagnata e trasformata. A volte erano l'ovvio che avevo davanti agli occhi e non riuscivo a vedere. Altre hanno ribaltato completamente il mio punto di vista. Altre ancora hanno semplicemente aperto mondi.

Ne voglio condividere alcune.

«Presidiare i confini»

Ho già citato questa espressione nelle pagine precedenti, ma i confini sono stati, e sono ancora, un tema delicato per me. Mi colpisce il verbo: presidiare. Non "difendere". Non "costruire". Non “avere”. Presidiare. Per me cambia tutto. Mi immagino il mio territorio, con il suo Nord, il Sud, l'Est e l'Ovest. I confini esistono, sono chiari, li conosco. Il mio compito non è vivere in guerra per difenderli, ma prestarvi attenzione. Se un giorno mi

accorgo che il confine Nord non è stato presidiato, forse significa semplicemente che ero impegnata altrove.

Il verbo *presidiare* mi fa sentire forte e capace; al massimo, a volte, distratta. Non vulnerabile, come se i confini non esistessero. E nemmeno affaticata, come se dovessi continuamente difenderli.

“Se sei un artigiano del vetro e ti fai amico un elefante, poi non ti lamentare se, entrando nel laboratorio, rompe tutti i vetri.”

Anche questa frase, parla di confini.

Mi ha aiutata a guardare con occhi diversi una relazione con una collega che percepivo come poco empatica, invadente e poco sensibile nei miei confronti.

Non mi sento più vittima. Mi sento responsabile e, soprattutto, libera. Posso scegliere di diventare amica di chi desidero, ma questo significa anche accogliere davvero quella persona, senza pretendere che diventi diversa. Così oggi, quando il mio elefante sta per rompere un vaso di vetro, glielo dico con gentilezza. A volte il vaso lo sposto io, prima che cada. E, curiosamente, questo elefante sta diventando sempre più attento e delicato.

«Dichiarare ciò che sento è diverso da affermare ciò che sento.»

A prima vista sembra una differenza minima. Per me, invece, cambia moltissimo. Quando dichiaro ciò che sento, mi sembra di parlare da casa mia. Da un luogo radicato. Non ho nulla da dimostrare. Non ho nulla da difendere. Quando invece affermo ciò che sento, mi accorgo che il mio corpo cambia. Il respiro si accorcia, i muscoli si tendono. Come se fossi già entrata in guerra.

«Invece di chiedersi, o chiedere, "Perché?", possiamo domandarci: "Che cosa ti ha spinto a...?" oppure "Che cosa ti impedisce di...?"»

La domanda "perché?" mi fa sentire sotto giudizio. Come se dovessi trovare una spiegazione giusta. E spesso non so nemmeno dove cercarla.

"Che cosa...", invece, mi porta dentro la realtà dell'esperienza. Mi invita a osservare qualcosa di concreto, circostanziale. Qualcosa che posso esplorare.

«Un buon ascoltatore è un esploratore di mondi possibili, di cui ricerca i segnali.»

Trovo che questa sia una definizione meravigliosa dell'ascolto.

Non c'è nulla da sapere in anticipo. C'è tutto da scoprire. Ed è entusiasmante.

Mi torna allora alla mente una frase di Chandra Livia Candiani, che sento profondamente vicina:

«Mi rendo conto che meno so, più faccio esperienza; se credo di sapere molto, non tremo davanti all'ignoto e non mi avventuro in esso.

Guardarmi intorno,

lasciare andare ogni concetto

e guardare con lo sguardo che vede adesso.» (2021)

Mi sono chiesta quale fosse il filo che unisce tutte queste frasi.

Credo sia questo: ognuna di esse mi restituisce calma. Mi restituisce un senso di sovranità e di possibilità d'azione. Mi ricorda che sono coinvolta in prima persona negli eventi della mia vita, non come spettatrice, ma come protagonista. Mi sento guardata con comprensione, rispetto e fiducia. Sento che davanti a me si aprono strade, che c'è sempre qualcosa da scoprire, da sperimentare e da imparare.

Invece di sentirmi sopraffatta, mi sento attivata.

E forse è proprio questa la sensazione più preziosa che porto con me alla fine di questo percorso. O, forse, sarebbe più giusto dire: all'inizio del prossimo.

Capitolo 5

Referenze

Tirocinio

Lavoro con i gruppi

Pratiche somatiche, lezioni di consapevolezza attraverso il movimento durante i weekend intensivi della scuola InCounseling

Anni 2021, 2022, 2023, 2024

30 ore

Pratiche somatiche, lezioni di consapevolezza attraverso il movimento, gestione di feedback durante il corso settimanale Il Linguaggio del corpo vivente.

Anni 2024, 2025

80 ore

Pratiche somatiche, lezioni di consapevolezza attraverso il movimento, gestione di feedback durante il Corso di formazione per insegnanti The Teacher's Program

Anni 2025, 2026

30 ore

The Art of Listening: lezioni teoriche e gestione di feedback ONLINE durante il corso di formazione per insegnanti - The Teacher's Program

Anni 2025, 2026

16 ore

Lavoro individuale

Coaching creativo individuale ONLINE

Anni 2024, 2025, 2026

96 ore

Sessioni di Counseling individuale in persona

Anno 2026

12 ore

STESURA della TESI

Anno 2026

300 ore

Nel mio percorso di tirocinio in counseling ho realizzato 564 ore di tirocinio.

Bibliografia

Acakpo, Eric, Pedullà, Francesca, Vandini, Nuvola,: *Manteia - Lingua di un mondo astratto*. Kaba Edizioni, 2023

Barad, Karen,: *On Touching—The Inhuman That Therefore I Am*. A Journal of Feminist Cultural Studies 23, n. 3 (2012): 206–223.

Barrington, Kerwin,: *To Learn by Heart : a conceptual and practical inquiry of potential interconnectivity between the heart and significant Learning in a dance workshop*. Université du Quebec, 2023.

Bateson, Gregory,: *Steps to an Ecology of Mind*. New York. Ballantine Books, 1972.

Bobin, Christian,: *Abitare poeticamente il mondo*. Anima Mundi, 2019

Buhner, Stephen Harrod,: *The Secret Teachings of Plants: The Intelligence of the Heart in the Direct Perception of Nature*. Rochester, VT: Bear & Company, 2004.

Candiani, Livia Chandra, : *Il Silenzio è cosa viva*. Giulio Einaudi Ed, 2018

Candiani, Livia Chandra, : *Questo immenso non sapere. Conversazioni con alberi, animali e il cuore umano*. Torino, Einaudi, collana Vele, 2021.

Deleuze, Francis Bacon, : *Logica della sensazione*. Quodlibet, 2005

Faust,Frey,: *THE AXIS SYLLABUS© 6th edition, Volume one*. 2025

Ingold,Tim, : *The Perception of the Environment: Essays on Livelihood, Dwelling and Skill*. London /New York, Routledge 2000.

Ingold,Tim,: *Lines: A Brief History*. London/New York Routledge, 2007.

Ingold,Tim, : *Being Alive: Essays on Movement, Knowledge and Description*. London/New York: Routledge, 2011

Merleau,Ponty, Maurice,: *Fenomenologia della percezione*. Bompiani, 2003

Nigro, Domenico,: *Counseling Manuale di Istruzione e Formazione Vol 1, Vol 2*. Ed. La Rondine, 2023

Sheldrake, Rupert : *The Presence of the Past: Morphic Resonance and the Habits of Nature*. New York: Times Books, 1988.

Šklovskij, V. B. : *L'arte come procedimento, I formalisti russi. Teoria della letteratura e metodo critico*. A cura di T. Todorov. Einaudi, 1968.

Torrent-Guasp, F., Kocica, M. J., Corno, A. F., : *Towards new understanding of the heart structure and function* (191–201). European Journal of Cardio-Thoracic Surgery, 2005.

Siti Web

<https://www.axissyllabusforum.org/literature>

<https://www.laradicedeiviandanti.org/>

<https://www.myelinzone.org/>

<https://shannoncooney.org/>

<https://sonagnon.org/>

<https://uprisingup.com>

Artisti

Natalia Saurin <https://natalia.saurin.it/biography>

Chiharu Shiota <https://www.chiharu-shiota.com/>

Isabelle Schad <https://isabelle-schad.net/>

Fotografie

Adriano Barranco

Barbara Calì

Federica Guglieri