

Il giornale dell'ascolto

Studi e ricerche sulla comunicazione e il Self-help

Periodico della Società dell'Ascolto

Anno VII. n. 1

marzo 2005

Direttore responsabile: Dr. Eugenio Giommi

Registrazione n.5/98 del 30/11/98 presso il Tribunale di Prato

Direttore: il Presidente della Società dell'Ascolto

Comitato di redazione: Barbara Noci, Ilaria Guarducci, Silvia Massai, Mariella Pavani

Editore: Società dell'Ascolto, Via di S. Giovanni 4, 59100 Prato E-mail: socasc@tin.it www.ascolto.it

Chiuso per la stampa in data 9 marzo 2005

“Chi mi ascoltava da bambino”

Un convegno e un concorso.

La Società dell'Ascolto è un'associazione nata con l'obiettivo di promuovere una riflessione collettiva sull'ascolto considerato la parte privilegiata della comunicazione e uno strumento fondamentale per promuovere l'aiuto reciproco tra le persone.

Vorremmo che ci fosse una grande attenzione ai problemi della salute mentale e della vita emotiva delle persone e che si agisca per proteggere i diritti di chi vive momenti di crisi personale ed emotiva di qualunque livello e intensità.

Con i Corsi di Educazione all'Ascolto, gratuiti e aperti a tutti, vogliamo diffondere una maggiore comprensione dell'importanza dell'ascolto nella comunicazione.

In collaborazione con Amministrazioni pubbliche ed altri enti ed associazioni proponiamo di costruire Gruppi di ascolto nei quali sia possibile ottenere e dare sostegno emotivo.

Lavoriamo perché i nostri soci siano sempre più competenti nell'ascolto di loro stessi e degli altri e perché lo siano coloro che lavorano nel campo dell'educazione, del volontariato e dell'auto-aiuto.

Abbiamo dedicato la nostra attenzione in questi anni a osservare come i bambini sono ascoltati dagli adulti e abbiamo diffuso un questionario che domanda agli adulti cosa ricordano dell'ascolto ricevuto quando erano bambini. Le risposte raccolte e che via via stiamo pubblicando hanno mostrato che molti adulti ricordano con dolore l'assenza di ascolto della loro infanzia e che nel loro ricordo spesso rimangono indelebili alcune figure, sia della famiglia che del mondo esterno, con le quali lo hanno sperimentato, talvolta persino con sorpresa e iniziale diffidenza. Da questo nasce il progetto di un Concorso per racconti autobiografici sul tema: Chi mi ascoltava da bambino.

Il bel disegno datoci da Carlo Mercatanti per il Convegno e per il Concorso rappresenta qualcosa che in molti ancora suscita commozione per una intimità perduta e non più sperimentata. Se gli adulti riflettono sull'ascolto che hanno ricevuto forse abbiamo la speranza che i bambini di oggi saranno ascoltati.

Sommario

- Barbara Noci, Ascoltare le emozioni p. 2
- Vanna Galli, Storia di un cammino e di un approdo p. 4
- Isabella Turino, Elisa, un percorso verso la libertà p.6
- “Chi mi ascoltava da bambino”. Un convegno e un concorso p. 8

Ascoltare le emozioni

Lavorando da tempo con i bambini e gli adolescenti ho potuto constatare quanta ricchezza e crescita ci possa essere nell'aprire con loro degli spazi per la condivisione emotiva. Nei gruppi o nelle classi si può iniziare anche con i molto piccoli a fare esercizi di ascolto e di condivisione, ne è un esempio il Tempo del cerchio.

Mi è capitato di osservare quanto cambia l'espressione ed il corpo quando c'è sintonia nell'ascolto.

D. è un bambino tendente ad iperattività e ad un'ansia che lo penalizza nelle relazioni e non gli permette di svolgere al meglio alcune attività didattiche: durante un laboratorio lo ho invitato a portare le mani sulla sua pancia ed ad ascoltare cosa succedeva. Se voleva poteva raccontarlo a qualcuno che poteva scegliere, oppure a tutti i compagni. D. ha chiesto di poterlo raccontare a me ed io ho accettato, all'inizio non riusciva a stare in ascolto ed io gli ho suggerito di pensare ad una storia dentro la sua pancia come se fosse un fumetto con personaggi, colori, episodi. D. ha chiuso gli occhi ed ha cominciato a respirare piano ed a raccontare lentamente, poi li ha riaperti e ha raccontato di aver visto un fiume, un bosco ed un coniglio che scappava ed un posto pieno di macchine rotte. Gli ho chiesto come stava a fare questo gioco, se gli sarebbe piaciuto disegnarlo e lui ha risposto di sì.

Nel frattempo anche il resto del gruppo stava disegnando una storia immaginaria che nasceva dalla loro pancia.

Successivamente abbiamo parlato in cerchio dei lavori, invitando ciascuno a raccontare l'esperienza e come si sentiva a parlare di sé e del lavoro fatto davanti agli altri o se preferiva parlare con qualche compagno o con la maestra. Inizialmente tutti vogliono il diritto di parlare per primi e quanto gli pare, hanno costantemente bisogno di dire, come se non potessero tenere le parole dentro di loro. Lentamente si possono accompagnare ad esercitare e a controllare questo impulso, senza però rinunciare ad esprimere tutto ciò che sentono, questo permette sia di allenarli a reggere una parte di frustrazione e contenerla, sia di organizzare il racconto.

Sostenere i bambini e rassicurarli nell'attesa per il loro turno può essere importante. D., il bimbo

di cui ho parlato prima, ha deciso, sentendo gli altri, di parlare della sua storia a tutto il gruppo, quando è stato interrotto da un compagno non solo ha perso il filo del suo racconto ma si è agitato molto. Allora ho chiesto al gruppo se poteva leggermente stringersi attorno a D. e se qualcuno poteva offrirgli di tenere la sua mano (se a D. andava bene). Credo non sia facile descrivere cosa è successo, sicuramente una scena molto commovente perché i bambini si sono velocemente accucciati, una bimba ha preso la manina di D. e gli ha detto che lei stava bene con lui, D. ha ricominciato a raccontare, e gli altri sono rimasti in silenzio. D. mi guardava negli occhi e ogni tanto osservava anche i compagni, e mentre parlava il linguaggio si scioglieva e diveniva più lento e organizzato, il racconto logico e chiaro, il respiro regolare con ripetuti sospiri, infine ha dichiarato di stare bene, ma quello che colpisce è che per il resto del Tempo del cerchio D. è rimasto tranquillo ed ha ascoltato senza muoversi in maniera sconnessa e compulsiva come frequentemente faceva.

E. invece è una bimba timida, introversa e con una leggera inclinazione alla malinconia, tende ad isolarsi o a guardare spesso gli altri compagni senza voler partecipare al gioco.

E' però molto attenta a tutto quello che succede intorno e ogni tanto viene a raccontarlo. Non è possibile per il momento riuscire a far parlare E. nel Tempo del cerchio, ma con me ha iniziato a farlo. Ho detto: E. ha bisogno di tempo, di essere rassicurata, che comunque non deve parlare se non le va, ma che può scegliere cosa fare e che io ero con lei comunque. Mi sono accucciata vicino, rimanendo un pochino più in basso, solo leggermente, non vicinissima e le ho chiesto se voleva modellarmi come una bambola e lei ha riso, le ho detto che spesso i giocattoli possono ascoltare molto bene, anzi hanno molta voglia di sentirsi raccontare storie, e che io potevo essere qualche volta un giocattolo che poteva su richiesta anche parlare. A questo E. mi ha guardato seria, uno sguardo adulto e ha iniziato a parlare e a raccontare in maniera frammentaria e non chiara di qualcosa che l'aveva offesa (compagne di classe). Via via che parlava mi guardava in maniera più diretta e decisa. Ho più volte suggerito che esprimere la rabbia non è una cosa brutta, che se voleva poteva esprimer-

la come se io fossi la bimba o i compagni con cui si era creata l'incomprensione, lei ha quasi gridato che non le stava bene giocare sempre a quello che loro volevano e che poi si sentiva esclusa e incapace di imporsi, loro erano più forti!! Io sussurro che anche lei è molto forte, mi sta stritolando la mano! E lei inizia a ridere, sembra più alta e più grande, le spalle sono erette e il respiro si è aperto, io suggerisco di dire come si è sentita nel cerchio e lei accetta.

Garantire la possibilità di poter dire in privato in maniera molto protetta permette ai bambini di prendere tempo e sicurezza per poter crescere in autostima prima di esporsi con i compagni.

Poter raccontare qualcosa che si è sedimentato dentro e che fa ancora star male fa "allargare la pancia", questo è quello che ha detto M. un ragazzino di 12 anni, lo ha dichiarato davanti alla sua classe dopo aver raccontato un episodio di aggressione che aveva subito qualche mese prima. M. è un ragazzino piuttosto gentile con modi riservati, ma non particolarmente timidi, ha una buona capacità di socializzare ed ha un buon gruppo di amici in classe. Durante uno spazio di ascolto alcuni compagni raccontavano di provare vergogna nel dichiarare apertamente i loro timori, di non sentirsi "grandi" e di aver paura di essere giudicati "deboli e mammoni" per questo (è un timore diffuso a quell'età e non solo a quell'età, specialmente tra i maschi).

Parlavano a turno in maniera piuttosto ordinata, quando hanno iniziato a portare l'argomento su alcune situazioni di forte disagio a scuola dove un gruppo di ragazzi leggermente più grandi usavano prepotenze e piccole aggressioni verso i più piccoli o deboli in particolare; descrivevano un ragazzo fortemente aggressivo che si muoveva per la scuola aggredendo improvvisamente e più disturbato degli altri. M. prende la parola ed inizia a raccontare un episodio che gli era successo qualche mese prima nei bagni della scuola e che lo aveva lasciato sconvolto e umiliato. Il responsabile era stato appunto il ragazzo che abbiamo sopra detto ed altri al suo seguito, M. dichiara di non aver fatto parola dell'accaduto perché terrorizzato e pieno di vergogna, non superava la paura verso quei ragazzi che lo avevano aggredito e non pensava che i professori gli credessero, pensava inoltre che i compagni potessero deriderlo. Mentre parlava la voce si rompeva in pianto e tra i singhiozzi esprimeva tutto il malessere e la tensione accumulata nel

tempo, i compagni vicini ebbero un istintivo moto di affetto e si avvicinarono un pochino impacciati per abbracciarlo, ma si bloccarono come se colti in fallo, suggerii loro di chiedere a M. se gradiva un contatto, e lui annuì, i due ragazzi al fianco si strinsero e anche altri si fecero più vicini, c'era un silenzio e quasi l'immobilità dell'aria mentre continuava a parlare. Si percepiva un profondo cambiamento del gruppo dopo aver partecipato e condiviso delle così forti emozioni, mentre il pianto cessava M. si apriva al sorriso e quando parlò disse: "Menomale mi si è allargata la pancia!!!" e scoppiò in una risata, con una circolarità empatica anche il gruppo cominciò a parlare, ridere e avvicinarsi con una sorta di partecipazione eccitata.

I ragazzi dopo aver aperto la condivisione e aver parlato di cosa era successo in loro chiesero di aprire questo spazio di ascolto e condivisione più spesso, e che si erano sentiti molto più "gruppo", integrati e solidali.

Durante un lavoro sulle emozioni e la comunicazione nelle scuole materne mi capitò di incontrare una piccolina di 5 anni che con molta chiarezza era già in grado di comprendere quando non si sentiva ascoltata e perché.

Eravamo in piccoli cerchi e nel mio cerchio invitavo i piccoli a raccontare quando si arrabbiavano e perché, S. era una bimba loquace e piuttosto allegra e giocosa, stava raccontando che era molto arrabbiata con F. perché lui era prepotente e saliva al contrario sullo scivolo, che poi la sua mamma non voleva lasciarla dalla G., nel frattempo io mi ero distratta perché richiamata da un altro gruppetto, S. mi prese la faccia con le manine fino a girarla verso la sua con lo sguardo diretto e in maniera decisa mi disse "allora io non ho finito, mi ascolti o no!!?" Anche il mio babbo quando c'è il telegiornale mi dice che mi ascolta, ma non è vero!! E mi fa arrabbiare!!!!"

Barbara Noci

Storia di un cammino e di un approdo

“Quando l’uomo vuol comprendersi, deve interrogarsi sulla morte”

“Non tutte le cose si possono rivelare, la maggior parte resta nel non detto. Di queste storie l’essenziale si cela oltre le parole.”

M. è un uomo anziano con Alzheimer, che, in poco tempo, lo ha totalmente privato dell’auto-nomia. E’ immobilizzato a letto e da qualche tempo gli è stato scoperto un tumore.

Non posso nascondere tutto il mio turbamento di fronte a una malattia così devastante e allo stesso tempo soporosa.

Guardavo, smarrita, quest’uomo, come ritiratosi nella sua nicchia, dove sembrava aver trovato il suo modus vivendi (o moriendi). Percepivo un’incolmabile distanza fra M. e l’ambiente esterno, anche se la moglie gli parlava, gli accomodava di continuo la rovescia del lenzuolo e gli aspirava i soffocanti catarri. /.../ M. mi appariva totalmente isolato e la visione di quel corpo, da nascondere sotto lenzuola sistemate al meglio, da toccare solo meccanicamente, di quel corpo così penoso da non essere quasi più degno di dolce, compassionevole intimità, mi coinvolgeva profondamente, molto più di quanto avessi provato di fronte ad altri moribondi. Perché M., nonostante il tumore, in fase avanzata, stranamente non sembrava (e tutt’ora non sembra) vicino alla morte, anzi pare piuttosto sospeso, in una zona di arresto.

Cosa ci faccio io, allora? Quale aiuto posso offrire e, poi, lo vorrà? Non sapevo niente e tutto quello che avevo chiaro in testa era che non potevo rischiare di fare errori: c’era in ballo già troppa sofferenza!

Durante la mia prima visita a M. ho ascoltato e osservato con attenzione il suo respiro, i segni del suo volto, i movimenti delle sue mani strette sul suo corpo, il suo giacere immobile, il suo starsene lì apparentemente tranquillo o, almeno, senza visibili manifestazioni di insofferenza, di intollerabilità di una tale torturante prigionia.

E’ stato durante la mia terza visita che ho provato ad entrare nella “nicchia” di M., a interrompere “l’isolamento” e stabilire fra noi un contatto. Mi sembrava che il solo obbiettivo da perseguire fosse comunicare nel solo modo possibile: per via tattile, l’unico mezzo a mia disposizione per alimentare in lui una sorgente di calore attraverso la percezione e il riappropriarsi dei suoi confini corporei.

Ho usato la tattilità secondo il metodo che Baskakov ha denominato Thanatoterapia.

/.../ Era la prima volta che toccavo un corpo senza avere il permesso dal mio “partner”.

So, per averlo più volte osservato, che un corpo afflitto da una malattia molto avanzata, nel suo perdere energia vitale diventa così delicato, così sensibile che basta, a volte, posargli una mano sulla sua per vederlo sussultare.

La parte del corpo più vicina alla terra, più grounding, sono i piedi che sono, peraltro, anche i più lontani dalla sede dei pensieri (o del supercontrollo). Quando la vita se ne va, comincia a ritrarsi dai piedi, dalle nostre radici, da quella parte che, simbolicamente ed energeticamente, rappresenta in noi l’elemento Terra, quella terra, vorrei dire, inghiottita dall’Acqua delle emozioni che sembrano voler straripare.

E’ curioso avere una testimonianza di ciò, ossia del benefico effetto che il tocco sui piedi può produrre nel malato, perfino in letteratura: così si legge in “La morte di Ivan Il’ic”: “...mentre gli teneva i piedi...cosa strana, gli sembrava davvero di star meglio”, oppure “...prese l’abitudine di...appoggiare i piedi sulle sue spalle...” o, ancora, “Gli faceva bene...che passasse notti intere a tenergli i piedi,...”.

Certo non è solo nei piedi che il corpo del malato desidera essere toccato – “avrebbe voluto essere accarezzato, baciato...come si accarezzano e si confortano i bambini.” – perché toccare è entrare in relazione, rompere, appunto, l’isolamento.

/.../ Nel caso di M., osservavo una respirazione toracica, sebbene rientrante, impercettibile, “una respirazione interiore, invisibile...” che rivelava non tanto “un rifiuto dell’aria, ma del processo di respirazione stesso che è il requisito indispensabile per la vita...” D. Boadella – J. Liss “La psicoterapia del Corpo”).

Ho avvicinato i palmi delle mie mani ai piedi di M. fino a toccarli: il malato ha improvvisamente spalancato gli occhi, che teneva socchiusi e la sua respirazione è diventata agitata. Allora ho lentamente scostato le mani dai suoi piedi, fino a sfiorarne il solo corpo eterico. Ma anche così i movimenti respiratori di M. denotavano agitazione emotiva. Ho fatto attenzione a non interrompere bruscamente il contatto e, piano piano, mi sono spostata verso il centro del suo corpo appoggiando delicatamente una mano sul lato sinistro del torace, a metà costato, invitando anche La moglie, la moglie, a fare altrettanto sul

lato destro. Durante i due-tre minuti che è durato questo contatto, ho visto l'ispirazione di M. diventare più profonda ma, data la brevità dell'espiazione, sono saliti quei catarri, che tanto lo tormentano, fino a provocargli dei bruschi colpi di tosse.

Questo è stato per me un momento molto difficile poiché mi sentivo responsabile di avergli provocato, anziché il sollievo che desideravo, una sofferenza in più.

Allora gli ho sfiorato il viso col dorso della mia mano, per la tenerezza che sentivo per lui, così inerme, così duramente provato, e mi sono chiesta se quest'uomo mi stesse chiedendo davvero un aiuto, se lo volesse lui o non fossi invece soltanto io a volerglielo dare per motivi che avrei dovuto esplorare meglio in me.

"Senza sforzo, né azione si stia liberamente nella condizione essenziale"

Questa prima esperienza di aiuto nella relazione con M. mi ha obbligato ad ascoltare per molto tempo più me stessa che lui.

In un primo momento è stato forte in me l'impulso ad abbandonare il compito che avevo accettato, poiché l'unico dato certo emerso era l'impotenza da parte mia a fare qualcosa di utile, a dare almeno un po' di sollievo.

Per molti giorni mi sono domandata che senso aveva continuare la relazione con quel malato se non c'era niente da fare, se i miei strumenti di lavoro si rivelavano non solo inefficaci ma addirittura inadeguati. Mi dicevo che forse M. avrebbe avuto bisogno di un aiuto diverso (preghiere, meditazioni, forse!). Riflettevo a senso unico: solo in termini di fare qualcosa. Sembrava che ci fosse un solo modo di aiutare l'altro: urgeva trovare una soluzione a quella sofferenza e a quell'agonia terribili da vedere! Poi un giorno, all'improvviso, un insight: una voce ha parlato in me: "se non si può fare si può comunque restare". Ecco, restare, rimanere inerti e impotenti ma col cuore aperto e le orecchie tese era il solo aiuto che valesse la pena di praticare.

Questo è stato un momento chiave nella relazione con M. e i suoi familiari che mi ha permesso di capire come non sia possibile darsi degli obiettivi se non siano svelati i bisogni di ogni componente della relazione, compresi quelli del counselor stesso.

Nella relazione con M. ero partita con un programma già preconstituito in testa: aiutarlo a rilassarsi per ottenere i benefici conseguenti. Invece ho imparato che questo era un obiettivo

che rispondeva a un mio bisogno, all'urgenza in me di fornire una soluzione che mi consentisse di non entrare in contatto con il mio sentimento di impotenza.

Soltanto dopo la "giusta distanza" (cfr. C. Boni "L'accompagnamento dei morenti") fra me e me e la pratica del silenzio e dell'ascolto (di me stessa e dell'altro) è stato possibile identificare i bisogni del malato.

Per quanto riguardava M. essi non consistevano tout-court nella necessità di uscire dalla "nicchia" e di rompere "l'isolamento", come mi era sembrato all'inizio, quanto piuttosto nell'essere accettato, nell'essere guardato così, in quel suo stato, nell'attesa di un segnale che avesse i suoi modi e i suoi tempi.

E il modo e il tempo li avrebbe trovati lui, da solo, bastava solo esserci per raccogliarli ed accoglierli.

Un relazione rinnovata

In seguito a quell'esperienza che tanto mi aveva insegnato, ogni volta che andavo a far visita a M., mi limitavo a salutarlo con un tono affettuoso ma contenuto della voce, stavo accanto al suo letto, muta ascoltando il mio tumulto interiore, e il sordo rantolare della sua cannula: una gran pena, un insondabile mistero, una totale resa a ciò che sfugge all'umano raziocinio.

Poi, verso la fine di agosto, è successo qualcosa, durante un nostro incontro: quel giorno arrivavo di pomeriggio anziché, come al solito, di mattina. Ho trovato M. molto agitato, anzi molto arrabbiato: voleva sbarazzarsi delle coperte, che la moglie gli tiene sempre impeccabilmente ordinate sotto il mento, e sentendosi, nei suoi movimenti, bruscamente e risolutamente contrastato dalla moglie, si affannava a tirar pugni e ad aprire e chiudere le dita nell'aria, quasi a voler afferrare qualcosa. La moglie allora gliela prendeva per ricacciargliele sotto le lenzuola, ai lati del corpo, mentre io stavo osservando questa pietosa e impari battaglia.

Il controllo della situazione era e doveva rimanere della moglie che, alle "disobbedienze" di M., stava perdendo la pazienza. Allora io, provando una gran pena per tutti e due, ho detto, rivolta alla moglie: "forse può permettere a M. di arrabbiarsi ogni tanto, è sempre così "buono"! Lasciamogli almeno la libertà di ribellarsi! Che ne dice?" Al che lei, arrossendo in viso e con tono imperioso è sbottata: "Ma anche io, che crede, sono tanto arrabbiata, non ne posso più" e c'era da crederci. L'ho guardata con molto affetto e le ho espresso tutta la mia comprensione

annuendo col capo e con un respiro profondo con cui ho chiuso gli occhi e serrato le labbra. Poi le ho gentilmente appoggiato una mano sulla spalla mentre M. continuava ad arrancare con le mani nell'aria: l'unico gesto che ho sentito di fare nei confronti di lui è stato di offrirgli la mia mano perché ne facesse quel che voleva o poteva. Lui l'ha afferrata con la sua destra, l'ha stretta, mentre io badavo a non opporre alcuna resistenza e, dopo qualche spostamento in aria, ha portato la mia mano verso il suo ventre e lì ha premuto ripetutamente. Allora ho indicato alla moglie, che si era calmata e stava assistendo muta e partecipe a quella toccante comunicazione, le ho sussurrato di fare come vedeva fare a me, cercando solo di essere rilassata. La moglie ha offerto la sua mano, passiva, al marito che ha mostrato, rivolgendosi verso di lei uno sguardo rasserenato, di gradire quel contatto: ha portato verso l'altro lato del suo ventre la sinistra che stringeva la mano della moglie ed è rimasto così per qualche minuto mentre il suo respiro si regolarizzava facendolo scivolare nel sonno.

Mi sono informata dalla moglie sul motivo che aveva provocato il turbamento di M. Lei mi ha risposto che quel pomeriggio, come accade ogni due giorni, è venuto l'infermiere per mettergli la solita flebo e che, non riuscendo più a trovare le vene sulle braccia, è stato costretto a prenderne una sul piede e che questa non era la prima volta che M. reagiva arrabbiandosi e che, anzi, questa sera si era calmato molto velocemente. Questa esperienza è stata come una chiave di accesso che permetteva l'aprirsi di una porta fra me e M. Qualche settimana più tardi ha risposto al mio saluto rivolgendosi verso di me il viso con un commovente sorriso. Sono rimasta in piedi, molto vicina, ad ascoltare il suo silenzio per qualche minuto e, senza fretta, ho sentito di poterlo toccare: gli ho appoggiato le mie mani

sulla pancia, poco sotto il plesso, come lui stesso aveva fatto la volta precedente, ho ascoltato il mio e il suo respiro, cercandone una sincronia. Il suo respiro, per quanto impercettibile, si stava calmando, perciò ho deciso di procedere nei contatti. Ho spostato le mie mani sulle gambe, soffermandomi due/tre minuti per volta sulle cosce, le tibie, le caviglie e infine sul dorso dei piedi e sulle piante. Man mano che procedevo con i contatti osservavo che il ritmo respiratorio era più rilassato e così pure i lineamenti del viso (sopracciglia, mandibole, muscoli del naso, fronte). Inoltre ho cominciato a percepire distintamente delle pulsazioni, come lunghe onde, che procedevano dall'alto verso il piede, ed ho altresì avvertito il rilassamento del mio respiro e della mia muscolatura. In quel momento è entrata la moglie. Le ho fatto cenno di rimanere in silenzio e, staccandomi, lentissimamente, dal contatto con i piedi di M. per spostarmi verso il suo capo, gli ho appoggiato il palmo della mano sotto il collo, col dorso disteso sul letto, sollevando "omeopaticamente" il collo ad ogni inspirazione e rilasciandolo ad ogni espirazione che, in tal modo, diventava più lunga, favorendo non solo il riequilibrio del respiro, ma anche quello del corpo., attraverso il rilassamento. A questo punto ho invitato la moglie, silenziosa e partecipe, ad appoggiare le sue mani, come facevo io: lei dietro l'omero sinistro (io dietro il destro) e sulla parte anteriore del fianco, in modo più rilassato possibile. Dopo qualche minuto il viso di M. si è disteso in un sorriso e gli è scesa una lacrima che la moglie ha teneramente accolto.

Vanna Galli

Questo scritto è parte della tesi conclusiva del corso di counseling. Vanna Galli è una volontaria della Qua.vio Onlus un'associazione che organizza l'assistenza ai malati oncologici.

Ascoltare con il contatto e il movimento

Elisa, un percorso verso la libertà

L'ascolto è una delle basi fondamentali del nostro essere al mondo, della relazione che noi abbiamo con noi stessi prima di tutto, e con gli altri.

Nel Metodo Feldenkrais ci riferiamo all'ascolto del corpo attraverso il movimento e il contatto: ascoltare il proprio corpo, il proprio movimento, riconoscere il proprio essere simili e differenti dagli altri.

Come capire, come toccare nel modo adeguato, come appoggiare le mani, come staccare le mani: sentire, ascoltare e rispettare.

E' importante non avere idee preconcepite e fare ciò di cui l'altro ha bisogno. Ma di che cosa l'altro ha bisogno?

Non è facile spiegare esattamente quello che si fa nel corso di una Integrazione Funzionale® del Metodo Feldenkrais, ma vorrei tentare di descrivere almeno il primo approccio, raccontandovi la storia di Elisa, una musicista.

Si è presentata così: “suono la viola in una orchestra, durante le prove spesso sento dolore alla spalla, ho anche una fitta tra la scapola e la colonna vertebrale ed il mio respiro è incompleto.”

Mentre l'ascolto, la guardo e le chiedo cosa pensa che io possa fare per lei. Risponde che vorrebbe non avere più questa tensione e questi dolori. Le rispondo che posso provare ad aiutarla ad ascoltarsi, a sentire, a trovare un modo di muoversi che le piaccia di più e che le consenta di fare quello che desidera con maggiore libertà. Non sono direttamente una persona che fa passare i dolori, credo che in fondo il dolore sia uno dei mezzi che il nostro organismo utilizza per mettersi in contatto con noi chiedendo aiuto. Guardandola, mentre mi parlava, a volte la mettevo a fuoco a volte no, così che mi apparivano chiare le parti di lei che si muovevano e quelle che partecipavano meno. Era evidente in lei la grande motilità delle dita, delle mani e degli occhi, il respiro veloce e poco profondo.

Dopo aver guardato il movimento globale della persona attraverso uno sguardo soffice, si percepisce il movimento dell'altro nella totalità e nel particolare, come una figura che esce dalla nebbia e piano piano diventa sempre più definita: il suo incedere era sicuro, i talloni toccavano il pavimento in modo netto, ma tra il bacino e le costole qualcosa si perdeva, come se non fosse chiaro il passaggio del movimento.

E' stato a questo punto che ho avuto bisogno dell'ausilio delle mani. Mentre era ferma in piedi, lievemente, ho appoggiato le mie mani sui suoi polpacci e poi nella piega dietro le ginocchia, ho spinto leggermente il dorso delle mie dita in avanti per invitare le ginocchia a piegarsi: non avevano tanta voglia di farlo. Le sue gambe erano solide e forti come due colonne, ma non si piegavano. Con le mani potevo aiutare l'articolazione delle ginocchia a ricordare che aveva la possibilità di diventare come una morbida molla.

Ho posto le mie mani con il palmo e le dita leggere sotto le scapole, per sentire se il respiro muovesse qualcosa lì.

Ho spostato le mani sul punto della vita, con le dita rivolte in su, un po' come a formare un calice, sostenendo il suo respiro in modo che lei potesse percepire le sue piccole costole fluttuanti e il loro movimento.

Sentivo che non c'era grande libertà tra la schiena e le sue costole. L'ho aiutata a prendere consapevolezza del movimento che il respiro e le

sue costole potevano portare alla schiena, a prendere coscienza del collegamento che esiste tra la morbidezza delle ginocchia e la capacità di movimento nella zona lombare e pelvica.

Ascoltandosi profondamente, Elisa ha percepito i propri movimenti; e senza mai fare di più di quello che lei non si aspettasse, il sottile filo che ci legava era diventato un dialogo continuo, io le prestavo le mie mani ed il mio livello di consapevolezza perchè lei potesse ampliare e organizzare i suoi patterns motori. Le mie mani si sono spostate fermandosi per creare collegamenti quando sentivo che era necessario, staccandosi da lei per dare il tempo al suo sistema nervoso di accomodare i cambiamenti avvenuti.

Moshe Feldenkrais definisce l'Integrazione Funzionale® del suo metodo come una danza leggera e armoniosa in perenne sintonia con un'altra persona.

Le mie mani hanno continuato a suggerire movimenti seguendo l'idea della funzione che volevo sollecitare.

Dopo la terza lezione, la ragazza è tornata da me dicendo: "Oggi ho suonato facendo quello che volevo, ho suonato, finalmente, senza che il mio corpo mi fosse di impedimento."

Ascoltando, a volte si mettono in luce, in ogni persona, ciò che già possiede e che forse non sa di possedere.

Isabella Turino

*Quando abbiamo chiesto agli adulti chi li ascoltava quando erano bambini circo il 15 per cento ci ha risposto: **nessuno**.*

Qualcuno ci ha raccontato di esperienze indimenticabili:

“Bruna, la vicina di casa, mi ascoltava mentre lavorava le frange dei plaid, con le mani sempre bagnate e sempre in movimento, ma quando arrivavo al punto cruciale di ciò che dicevo si fermava, appoggiava le mani in grembo e sembrava non volesse perdere nemmeno una virgola di ciò che andavo raccontandole, anche se ero piccola.”

“Quando avevo circa 11 anni arrivò una suora nuova molto giovane, di nome Carolina. Ricordo suor Carolina con una stretta al cuore. Lei era veramente diversa dalle persone che avevo incontrato nel mio cammino. Lei ci ascoltava tutte e ci parlava e tutte eravamo innamorate di lei. Non essendomi mai confidata per anni con nessuno inizialmente provai abbastanza difficoltà, poi piano piano mi sciolsi e le raccontai di me e ricordo che le confidai un segreto.”



Associazione
Società dell'ascolto

Con il Patrocinio di



Provincia di
Prato



Circoscrizione Nord
del Comune di Prato

C o n v e g n o

Chi mi ascoltava da bambino

L'ascolto nell'infanzia

*Ricordare agli adulti chi li ascoltava da bambini
perché oggi i bambini siano ascoltati*

sabato 12 marzo 2005

Villa Fiorelli - GALCETI, PRATO



P r o g r a m m a

- 9.30 Apertura dei lavori e saluto delle autorità cittadine
Alberto Manzan, *presidente della Circoscrizione Nord*
Rosita Mattei, *presidente della Circoscrizione Centro: RIG (Ragazzi - Insegnanti - Genitori) Un progetto per l'ascolto e l'intelligenza emotiva.*
- 10.00 Roberta Giommi, **L'abbraccio dei genitori come risorsa. Educare all'affettività attraverso l'ascolto delle emozioni.**
- 10.50 pausa
- 11.10 Domenico Barrilà, **Ascoltare o sopraffare. L'abuso di soggettività, perenne tentazione degli adulti.**
- 12.00 Eugenio Giommi, **Una ricerca e un Concorso per racconti autobiografici sul tema "Chi mi ascoltava da bambino".**
- 12.30-13.00 Tosca Stoppioni e Barbara Noci: **Il libro e la magia dell'ascolto. Dalla lettura all'ascolto di Sé.**
- 13.00-14.30 Buffet
- 14.30-15.30 **Metodi attivi di Educazione all'ascolto.** Presentazioni ed esercitazioni.
- 15.30-18.30 **Adulti in ascolto.** Associazioni, enti e gruppi.

- Associazione ARCA: Caterina Guadagno, *Corpo Mente Cuore - L'attività motoria e la competenza del sé.*
- Associazione Crisalide (auto aiuto per disturbi del comportamento alimentare), dr.ssa Eva Hanhart.
- Associazione CONVERSANDO (genitori di ragazze con disturbi del comportamento alimentare).
- Associazione dei Club degli Alcolisti in Trattamento di Prato, dr.ssa Giuliana Giuliani, *I figli nei Club.*
- Associazione per lo studio del Metodo Feldenkrais: Isabella Turino, *L'ascolto del bambino attraverso il contatto e il movimento.*
- Centro di Solidarietà di Prato, dr. Leonardo Caponi.
- Associazione Gabbiano Jonathan,
- Genitori del Liceo Livi di Prato: Lucia Manzan e Elena Bernardi, *Un'esperienza di ascolto.*
- PAMAT, dr.ssa Elena Lenzi,
- Comitato per il Telefono azzurro, Anna Maria Maiello, *L'ascolto sul territorio, Il progetto "ludoteca" in carcere.*
- Punti e centri di ascolto nelle scuole: Andrea Nesi (Montecatini), Marta Sanesi (Istituto M. Polo di Prato)
- Sportello "Ascolto - aiuto" della associazione DORA e del Comune di Vaiano.
- Gruppo di ascolto e auto aiuto "Il corpo e il peso delle emozioni", Cinzia Baldini.