

# Il giornale dell'ascolto

ANNO XII, N.1

## Studi e ricerche sulla comunicazione e il Self-help

*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, Marta Sanesi, Mariella Pavani, Paola Zipoli, Isabella Turino

*Editore:* Associazione Società dell'Ascolto, Via S.Giovanni 4, 59100 Prato e-mail: info@ascolto.it www.ascolto.it

*Chiuso per la stampa in data 1 settembre 2010*



### Parliamo di loro. Gruppo di auto-aiuto sul lutto

Questo gruppo, promosso dalla associazione Società dell'ascolto, è costituito da uomini e donne che si riuniscono per condividere i propri lutti, perché una emozione, se condivisa, porta un benessere alle persone.

Non vi sono quote o tasse da pagare per partecipare a questo gruppo. Il mantenimento del gruppo è autonomo e avviene attraverso nostri liberi contributi.

Diamo inizio alla riunione di oggi..., ricordandoci che le opinioni che vengono qui espresse dovranno essere considerate segrete e tenute entro i limiti di questa stanza.

Prendiamo ciascuno ciò che ci piace e lasciamo il resto.

Ricordiamo inoltre alcuni principi che devono guidare la condivisione all'interno del gruppo:

1. ognuno parla di sé
2. non si interrompe chi sta parlando
3. non si giudica
4. non si danno consigli

*Gli incontri del gruppo si svolgono presso la Chiesa dei Cappuccini, via A.Diaz, 15, il sabato pomeriggio dalle 16 alle 18.*

*Chi vuole partecipare telefoni a Enrica tel. 339 7219604*



### Sommario

- E. Gallina: *Parliamo di loro. Gruppo di auto-aiuto sul lutto*
- M. Pavani: *Un incontro sul lutto con gli insegnanti a Rosia*
- V. Galli: *Ascoltare chi non ha voce*
- P. Zipoli: *Usare la fantasia in un Corso di Educazione all'ascolto*
- P. Soldati: *Usare la voce*
- B. Noci: *Addio per sempre*

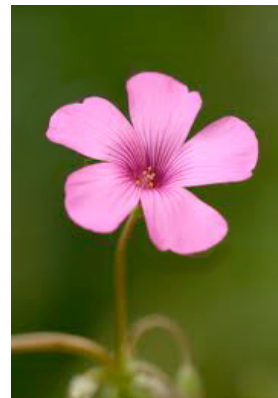
## Un incontro sul lutto con gli insegnanti a Rosia<sup>1</sup>

Faccio una piccola premessa, un accenno alla mia esperienza personale riguardo alla perdita delle persone care. Quattro sono le persone vicine che mi hanno lasciato: c'è stato un caro amico che si è suicidato, la maestra di mio figlio che gli voleva bene e alla quale non solo per questo io volevo bene, mia nonna Francesca, Aurelia l'insegnante del nido di Anna. Eravamo amiche, lei veniva dalla Puglia e non conosceva nessuno qui. Tutte morti improvvise di cui ricordo funerali strazianti e l'idea che in fondo non ho capito che queste persone le ho perse davvero, perché con la loro assenza non mi sono ancora veramente confrontata e non ci penso mai, se non quando mi sembra di incontrarle per strada e mi ci vuole un attimo di fatica nel rendermi conto che non possono essere loro.

Insomma della morte non voglio molto sapere e sentire, pertanto l'elaborazione del lutto mi si presenta come un argomento che non è facile per me trattare. Però nella mia esperienza con i bambini a scuola l'ho incontrato tante volte e con loro non mi sono sottratta al bisogno di guardare il dispiacere per il nonno che non c'è più o per il cane morto di vecchiaia o il gatto investito da una macchina. I bambini certe volte fanno a gara quando si affronta questo argomento a parlare e a commuoversi di morti grandi e piccine, a volte invece sono dentro un silenzio cupo e arrabbiato nel quale non vogliono fare entrare. Così con l'umiltà necessaria ad affrontare un tema che mi spaventa, ho cercato dei modi possibili per parlare con i bambini della morte. Come sempre, la strada che cerco passa dalla lettura di storie, pensate per i bambini ma che come spesso succede con la buona letteratura per l'infanzia arrivano in modo molto intenso a toccare le emozioni degli adulti.

Nell'incontro a Rosia<sup>1</sup> con gli insegnanti che hanno partecipato agli incontri sull'elaborazione del lutto ho cercato di illustrare alcune di queste storie per bambini che parlano della morte. Ho presentato loro diversi libri i cui titoli mi fa piacere allegare, sperando che possano essere utili a genitori o operatori che si trovino nella necessità di trovare un modo il meno possibile invadente per affrontare questo argomento. Leggere ad alta voce per qualcuno è secondo me un'esperienza molto efficace dal punto di vista della condivisione delle emozioni e del rafforzamento delle relazioni, in fondo consente uno scambio comunicativo molto forte e paritario, un'importante esperienza di ascolto profondo: "stiamo qui insieme, io leggo, tu mi ascolti, leggiamo di qualcosa che ci unisce, che ci tocca in profondità per parlare di cose per le quali

adesso non sarebbe facile trovare parole nostre, troppo dolorose, forse possiamo ascoltare cosa racconta questa storia e decidere come utilizzarla, potremo sentirci più vicini e provare ad aggiungere parole che riguardano la nostra esperienza oppure, conservare la storia dentro di noi e aspettare ancora un po' ". La lettura di storie che parlano di emozioni profonde è il modo



più rispettoso che conosco per andare ad incontrare il vissuto degli altri. Le storie a volte commuovono molto, ma non ci obbligano a fare niente, possiamo spiegare le nostre lacrime a chi si è commosso con noi oppure non ancora. Per questo ho pensato di proporre agli insegnanti che ho incontrato un piccolo lavoro emotivo del tutto simile a quello che propongo ai bambini della scuola materna o delle elementari, una lettura quindi e un piccolo compito da svolgere. Ho scelto "Il libro delle cose perdute", per la sua semplicità, l'immediatezza delle immagini dal forte potere evocativo e per la bella proposta di rappresentare le lacrime per il rimpianto delle cose e persone perdute come perle che compongono una collana che se voglio potrò per sempre portare con me e in qualche modo ornarmi di ricordi preziosi come gioielli.

Ho chiesto quindi ai partecipanti di provare a disegnare o a descrivere la propria collana, fatta di tutte le perle perdute nella loro vita, ricordi di persone, oggetti, luoghi o sensazioni che non ci sono più. Resto sempre un po' meravigliata dalla bellezza dei lavori che scaturiscono da questo tipo di proposta di lavoro, le collane realizzate erano bellissime e la loro descrizione emozionante. C'erano perle così tristi da non potersi guardare, legate a perdite profonde e irrimediabili, ma anche perle più allegre legate a cambiamenti di vita e all'idea che qualcosa tra quelle che abbiamo perduto in fondo in fondo possiamo lasciarla andare senza troppi rimpianti e provare così a collocare la perdita in un ambito non del tutto negativo, il cui ricordo è un po' la nostra ricchezza, ma da cui cose nuove possono accadere.

<sup>1</sup> L'associazione Quavio Onlus di Siena ha organizzato un corso di aggiornamento per gli insegnanti di Rosia-(Siena) sul tema del lutto.

Si tratta del progetto "Sandra" finanziato da un uomo in memoria della moglie, a lungo assistita dai volontari della Quavio insieme alle sue bambine.

Mi è capitato in seguito all'incontro di Rosia di proporre ancora questo lavoro a gruppi di adulti ed ho potuto così sperimentare qualche piccolo cambiamento nei suggerimenti da offrire ai partecipanti per la realizzazione del lavoro. Per esempio la collana può essere disegnata su una grande pagina bianca da riempire nello spazio come si preferisce, oppure può essere un semplice elenco dei ricordi che vengono in mente; le perle possono essere della stessa misura oppure diverse in base all'importanza che attribuiamo loro o alla voglia di guardarle e conservarle-Potrebbe anche essere costruita con fili e ritagli di carta colorata, in colori distinti adeguati all'emozione che stiamo provando o in molti altri modi ancora, scelti liberamente dalle persone, in modo che l'esperienza possa diventare più agita in modo istintivo e fornire ancora riflessioni interessanti sui ricordi che sono emersi. Trovo molto importante che nella proposta ci sia la libertà espressiva del soggetto, ma che la consegna sul lavoro da svolgersi contenga anche un piccolo spiraglio per una lettura degli eventi positiva ed evolutiva, un suggerimento a lasciar andare qualcosa, forse un dolore adesso molto più lontano o una vecchia abitudine che può essere sostituita da qualcosa di nuovo, qualcosa che adesso va bene che non ci sia più.

**Mariella Pavani** *mariella.pavani@tiscali.it*

## Ascoltare chi non ha voce

Nella mia esperienza di assistenza domiciliare ai



malati oncologici si è manifestata immediatamente la necessità di ascoltare, di ascoltarsi e di essere ascoltato.

E altrettanto velocemente si è rivelata la complessa natura dell'ascolto, nella quale entrano in azione non solo l'udito, ma anche la vista, il tatto, la propriocezione, l'olfatto, nonché le proprie e altrui emozioni.

Questo perché ascoltare un malato oncologico al suo domicilio significa che ci troviamo di fronte a una persona che è esposta a improvvisi peggioramenti delle condizioni cliniche tali da imporre modalità inusuali di ascolto.

Non potrei dire che è più importante l'ascolto dell'altro che l'ascolto di me stessa o dell'essere ascoltata, ma credo di poter affermare che è decisivo, in alcune situazioni, un ascolto integrato.

Talvolta il solo ascolto possibile è quello del corpo che chiede aiuto con la voce di un sintomo, di una sensazione dolorosa che viene vissuta dal malato come "l'unico problema".

In questo caso l'ascolto diventa contatto: ascolto con le mie mani la sua sensazione, che attraverso il mio corpo con il calore, le pulsazioni, le vibrazioni, la tensione o l'abbandono.

Ascolto il suo respiro e gli rimando il mio, calmo e sicuro. Un buon contatto è fondamentale per un buon ascolto, e non riguarda solo il contatto con l'altro ma anche il contatto con me stessa: quale contatto con i miei sentimenti con le emozioni, con i pensieri, con i muscoli del corpo, con il mio respiro?

Entrare in questo contatto per ascoltare e integrare le varie parti di me è la condizione necessaria non solo per un migliore ascolto dell'altro, ma anche per stabilire una reciproca rilassante risonanza: nel silenzio del tocco i corpi si parlano.

G. era una giovane donna dalla quale, in sede di programmazione, avevamo stabilito che sarei andata io per tentare un contatto e quindi un ascolto anche se le condizioni cliniche erano ormai irreversibili.

Mentre percorrevo la strada per raggiungere la sua casa, percepivo la mia ansia, il pudore, la paura, il dubbio, insomma una tale miscela di sentimenti ed emozioni che mi mettevano letteralmente in subbuglio anche il corpo.

Però quando sono arrivata mi ha sorpreso una scena: G. era ad occhi chiusi, incosciente, con un respiro appena percepibile, quindi poteva dirsi in coma.

Tuttavia, nonostante la visibile imminente fine, il suo corpo mostrava degli impulsi al movimento che, date le condizioni, non poteva completare.

Voleva alzare le braccia, prima l'una poi l'altra e, nell'accennare quel movimento, si osservava nei presenti un turbamento che li spingeva a fermare il movimento, riponendo le braccia di G. sotto la rovescia delle lenzuola come se il gesto della malata fosse indecoroso.

Tutta la mia attenzione era attratta da quel movimento, dalla forza che esprimeva.

Osservata la direzione del movimento, la sua frequenza, sentivo che dovevo toccare il corpo di G. ai lati del dorso.

Quando le mie mani hanno incontrato il costato e i fianchi ho avvertito un forte calore e un'insolita tensione della pelle.

Allora, stupita per il contrasto fra lo stato comatoso e quella tensione che invitava ad altra tensione, ho premuto i miei palmi e li ho strofinati fino a sentire la pelle finalmente cedere e il corpo di G. fermarsi.

Quando ho descritto l'esperienza al medico egli mi ha spiegato che la malata poteva avere avuto un forte prurito, causato da un eccesso di Sali minerali che il fegato non riusciva più a smaltire.

**Vanna Galli** [vgalli@teletu.it](mailto:vgalli@teletu.it)

## Usare la fantasia in un Corso di Educazione all'ascolto

All'interno dei Corsi di Educazione all'Ascolto che la nostra associazione propone, vengono utilizzati alcuni strumenti che aiutano le persone a guardarsi dentro, a chiarire tematiche rimaste un pò in disparte, a rivivere situazioni emotivamente significative e questo porta, può sembrare curioso a dirsi, a mettere in atto dei cambiamenti.

Uno di questi strumenti è la Fantasia guidata.

Dopo una fase iniziale di rilassamento e di attenzione al corpo, la persona è invitata a visualizzare dei luoghi, delle situazioni e ad ascoltarsi, ad ascoltare le proprie emozioni mentre le immagini presentano o ripresentano avvenimenti che hanno avuto importanza nella sua vita.

Questo succede anche a chi conduce la visualizzazione, mi sono accorta che se la leggo o la conduco ad occhi aperti, per esempio, mi sento meno coinvolta con le altre persone.

Ho bisogno di viverla e di sentirla per essere in sintonia con gli altri nel momento in cui passiamo alla condivisione di quanto è accaduto.

La condivisione dei sentimenti e delle emozioni è un vero privilegio che si rinnova ogni volta, in ogni corso, è come una magia!

In uno dei Corsi di Educazione all'Ascolto tenuti qualche tempo fa alla Circoscrizione Est del Comune di Prato si era formato un gruppo che apprezzava molto le visualizzazioni guidate e chiedeva spesso di farle proprio "a tema", con mia grande contentezza.

Uno dei temi con i quali il gruppo si è voluto confrontare è quello del saluto, dell'addio, dell'abbandono, delle partenze, dei ritorni e dei non ritorni; per questo ho proposto la Fantasia guidata "Saluta una persona cara" e ancora una volta sono emerse profonde consapevolezza ed emozioni.

F. Questa fantasia stasera ha avuto....successo!

Successo? Ci vuoi spiegare meglio?

F. Sì sono un pò emozionato. Ne avevo fatte altre di fantasie e all'inizio anche con questa non riuscito a pensare a visualizzare niente, poi con la fantasia di stasera che era molto profonda piano piano ho cominciato a rivivere una situazione dove ho salutato una persona verso la quale ho dei grossi sensi di colpa e la fantasia è stata molto travagliata c'è stato un turbinio di pensieri e di sensazioni.

Quando ci hai detto di ritornare qui nella sala mi è sembrato un pò presto, mi sono reso conto che ho ancora da fare per risolvere questo pezzo del passato, ma almeno ho iniziato!!

Grazie F., c'è qualcun altro che ha voglia di raccontarci la sua esperienza?



M. Io non ho immaginato di salutare qualcuno, ero io che andavo via. Mi stavo imbarcando su una nave mercantile e partivo per andare via un bel pò di tempo. Sulla banchina a salutarmi c'era la mia famiglia ed un mio caro amico che mi ha detto "in bocca al lupo" come mi dice sempre nelle situazioni di sfida. Con i miei fratelli e i miei genitori invece non ci sono state parole solo degli abbracci silenziosi. Poi quando sono salito sulla nave era proprio come un film, c'era la scaletta esterna e mentre salgo guardo qualche volta indietro per salutarli, poi quando arrivo sul ponte della nave non mi volto più indietro. La cosa che ho notato e che mi è stata chiara è che non ho salutato solo la mia famiglia ma ho salutato anche me stesso, me di adesso e questo è un passo avanti.

Dopo M. anche E ci fa partecipi della sua esperienza:

E. Per me questa fantasia guidata è stata un pò pesante perché se penso al fatto di salutare..., io l'ho vissuto, per me è un pò difficile e mi riporta a pensare a situazioni di abbandono che a me fa molta paura, quando si viene abbandonati si soffre, allora (me ne rendo conto ora che lo sto dicendo a voi) allora io preferisco lasciare... lascio prima di essere lasciata .

M:per me non è stato difficile immaginare una persona da salutare, sono riuscita a visualizzare una persona che è la mia migliore amica, non abita più quà è andata a studiare all'estero.

Il luogo era un aeroporto, ma ce l'ho infilato io perché a me piace l'aeroporto, poi invece mi sono trovata nel posto dove ci siamo conosciute.

Non è stata difficile la fantasia guidata è stato difficile ritornare su qualcosa che credevo di avere risolto.

Quando lei è andata via mi sono sentita abbandonata, l'ho capito dopo e su questo avevo già lavorato, avevo già riflettuto parecchio.

Ora mi viene da pensare che se questa cosa è tornata fuori ancora vuol dire che non l'ho metabolizzata cioè io penso di averla affrontata, analizzata e di esserne consapevole ma in realtà ogni volta che ci torno su mi accorgo che devo ritornarci sopra, magari partendo da un punto un pò più in avanti.

Si, ok ne ho preso coscienza e la metto lì..... (come seguendo un discorso interrotto)... insieme ad altre cose uguali che credevo di aver metabolizzato e invece ne avevo solo preso coscienza..... ok,ok,

avrò da fare..! Grazie per avermi aiutato a fare chiarezza.



A. Per me è stata una delle fantasie più difficili anche se alla partenza sembrava una cosa bellissima proprio, sensazioni belle mai provate e addirittura mi sono visualizzata subito in una stazione, forse perché mio padre era un ferroviere e sono stata su tanti treni anche io, però quando ci hai detto di salutare qualcuno a quel punto d'istinto mi sarei voluta alzare e andare via.

Mi sono ritrovata con la respirazione affannata e veramente mi sono violentata per stare ferma sulla sedia e ho pensato che non volevo salutare nessuno, non volevo vedere nessuno.

Vedevo solo quel treno fermo sul binario con i vagoni vuoti e mi sono passate davanti immagini dalla nascita fino ad ora.

Ho chiesto al mio babbo, che non vedevo ma di cui vedevo il cappello rosso da ferroviere ed il fischiotto in bocca, di fischiare per mandare via questo treno perché non volevo vedere più niente!

A quel punto il treno è partito e mi sento molto emozionata anche se mi rendo conto di aver tirato fuori una parte delle cose che ho ancora dentro e che però, spero di svuotare questo sacco completamente e ritornare a cantare come ho sempre fatto fino da piccola.

Grazie e scusate di questi momenti molto forti che vi ho dato.....il fatto è che facendo questi esercizi abbiamo il modo di leggerci dentro e di vedere la vita che ci passa di nuovo davanti per soffermarci su vari punti belli o brutti che ci sono stati e di rivivere queste cose.

Poi nella vita di tutti i giorni tutti noi torniamo al nostro ruolo e di conseguenza non ti puoi permettere di lasciarti andare, si forse ne puoi parlare con qualcuno ma non è mai come rivivere e toccare proprio quello che hai dentro.

**Paola Zipoli**

*paolazipoli@me.com*

## Usare la voce<sup>1</sup>

Che cosa mi rende difficile alzare la voce? Da dove proviene la mia necessità di riempire con le parole ogni spazio del mio discorso?

I nostri corsi di dizione sono percorsi formativi, durante i quali i partecipanti, pur lavorando insieme, vengono guidati ognuno secondo un proprio percorso legato alle necessità personali. Dopo tanti anni di lavoro possiamo dire che oltre agli aspetti tecnici, molte altre sono le corde che vengono toccate.

Al di là delle motivazioni personali, che possono essere tante, il nostro lavoro è molto importante per lo sviluppo della persona. Lavorare con la voce, o con il silenzio, ci permette di entrare nella sfera emozionale della persona. Si aiuta alla comprensione di sé. Il caso che riportiamo alla fine di questo articolo ne è un esempio.

Il partecipante si misura con le sue difficoltà sia a livello di dizione e ortofonia che con quelle legate alla propria autostima. Nel corso degli incontri si innesca un processo di cambiamento delicato ma effettivo. Chi trova la giusta motivazione si trova alla fine del percorso con nuove abilità comunicative che può immediatamente spendere nella vita di tutti i giorni. Tutto il corso ruota attorno alla concezione molto Rogersiana dell'unicità della persona, che viene stimolata grazie all'approccio fondamentale dei nostri corsi: divertirsi e, divertendosi, divertire. Ma non solo.

A testimonianza della particolarità dei nostri corsi, il saluto finale con cui concludiamo gli incontri (cosa mi porto via? chiediamo ai partecipanti) riguarda non solo (e non tanto) la dizione, quanto la scoperta di nuovi aspetti di sé.

Con l'esperienza lavorativa dizione e counseling sono diventati vasi comunicanti in cui gli strumenti usati sono strumenti comuni e intercambiabili. Già da qualche anno questi strumenti vengono proposti e sperimentati all'interno dei corsi di Counseling Biosistemico a Prato.

### Presentarsi

Questo è un atto comune, quotidiano quasi.

Lo è un po' meno se fatto davanti ad un pubblico.

Per chi si presenta è spesso una sfida, anche per chi ha già esperienza del parlare in pubblico, per chi fa il pubblico è una prima esperienza nel valutare i messaggi non verbali inviati dall'altro.

Il saper leggere i messaggi non verbali (postura, gesticolazione, espressioni facciali) e para verbali (volume, tono, timbro di voce) è una delle abilità di base per il counselor, essendo specchio dello stato emotivo del cliente.

Nella valutazione è sempre importante confrontare l'impressione di chi osserva con quella di chi viene osservato, per evitare di scivolare nel giudizio.

### La respirazione

È dimostrato che acquisire il controllo della respirazione, con l'ausilio del diaframma, permette di migliorare la gestione dello stress.

È importante quindi apprendere la respirazione diaframmatica (più piena, molto rilassante, molto efficace) per imparare a gestire il nostro stress.

È bene ricordare che la respirazione diaframmatica è quella naturale (la usiamo durante il sonno).

Gli esercizi da compiere per agevolare la respirazione diaframmatica sono:

1. Sdraiati pancia su con un peso (es. un grosso libro) sull'addome. Divertirsi a farlo salire e scendere con la respirazione addominale. Anche 20 minuti al giorno se è radicata bene la respirazione costale o "alta".
2. Sdraiati pancia sotto su una superficie dura, fare, ugualmente, alzare e scendere il bacino con la forza della respirazione.

Con l'esercizio, in poco tempo (anche 1 sola settimana) si riesce a prendere il controllo della respirazione.

<sup>1</sup> *Tecniche di ascolto e tecniche dei corsi di dizione dell'Associazione Culturale albatros*

### Ginnastica facciale

Sbloccare le tensioni, sbloccare la maschera.

Spesso trattenere le emozioni provoca la contrazione di tutte le parti della faccia, soprattutto a livello della bocca, che risulta serrata.

Dalla Bioenergetica abbiamo estrapolato una serie di esercizi che aiutano a sbloccare contratture muscolari ed emotive:

1. Picchiettare con la punta della lingua tutta la volta del palato.
2. Spingere con la punta della lingua la parte interna delle gote
3. Passare la lingua in cerchio fra le labbra e i denti, prima in un senso poi nell'altro
4. Puntare la lingua.
5. Il botto del tappo di Champagne schioccando le labbra
6. Il trotto del cavallo schioccando la lingua contro il palato
7. Spernacchiare con le labbra come fanno i cavalli

### Sbloccare il diaframma

Il blocco del respiro, evento che penso molti hanno sperimentato in certe situazioni emotive, è collegato al blocco del diaframma. Utilizzando alcune appropriate tecniche è possibile sbloccare certe situazioni emotive o favorire l'espressione di emozioni forti. Gli esercizi utilizzabili sono:

1. La risata: utilizzando la vocale A. L'esercizio è spesso contagioso, per cui può esprimersi spontaneamente. Se ben fatto coinvolge tutto il corpo nel movimento sussultorio e può essere veramente un atto liberatorio.
2. La parola sparata: 2 o 3 secche contrazioni addominali per espellere il suono come uno sparo. Con parole come "VATTENE!" si aiuta l'espressione di emozioni forti come rabbia o paura. A volte il blocco emotivo può renderlo difficile se non impossibile.

### Il silenzio

Comunicare senza dire. Valgono le stesse considerazioni fatte per la presentazione: esercitarsi ad osservare la comunicazione (che qui è totalmente non verbale) dell'altro per anticipare o cogliere certi stati d'animo, e dotare il protagonista di strumenti per gestire situazioni stressogene o comunque scomode.

### Improvvisazione a coppie

Improvvisare è scomodo.

Si tende quindi a cercare una "comodità" sposando situazioni e comportamenti che ci sono familiari. Conflitti, incomprensioni, ricerca di mediazione nel dialogo, e infinite altre variazioni rendono questa tecnica molto interessante per creare esercizi che permettono una libera espressione delle dinamiche di relazione.

### Il caso di Francesco

Francesco (nome di fantasia) è un giovane di 35 anni che vuole migliorarsi sulla dizione.

Impiegato, è una persona insicura e timida. Nel corso della presentazione, nel primo incontro, resta praticamente paralizzato dalla scarica emotiva dovuta al trovarsi di fronte ad un pubblico, e non riesce nemmeno a dire il suo nome.

Però, già nel corso del primo incontro, lavorando su respirazione e sblocco della maschera comincia a sciogliersi, anche se rifiuta di tornare di fronte al pubblico.

Nel corso degli incontri successivi, lavorando sullo sblocco del diaframma e, soprattutto, leggendo in pubblico e partecipando alle molte improvvisazioni, acquisisce via via sempre più sicurezza, con l'aiuto di noi docenti/facilitatori.

Riusciamo infatti a cogliere le sue manifestazioni di emotività, che ci permettono di accompagnarlo nel superamento delle sue difficoltà relazionali.

Nel corso dell'ultimo incontro, su mio invito accetta di presentarsi al pubblico e ammette, al termine, di essere stato parecchio a suo agio, e di essersi divertito.

*Pierangelo Soldati*      [pierangelo@dilloame.it](mailto:pierangelo@dilloame.it)

## Addio per sempre

L'esperienza di Rosia è stata importante, lavorare per offrire agli adulti di riferimento (famiglia, insegnanti o educatori) la possibilità per iniziare una formazione che possa permettere loro di accogliere e sostenere emozioni forti come il dolore, la confusione e lo smarrimento che si osservano nell'infanzia e nell'adolescenza quando questi affrontano un lutto.

Questa esperienza è stata anche una crescita per me, un ulteriore scalino nella mia storia di vita, una ricomposizione del mio vissuto personale riguardo ai miei lutti, in particolare la perdita di mio padre avvenuta quando avevo 6 anni.

Alcuni traumi causati dalla perdita di una persona cara o anche del tema stesso della morte per molti bambini restano per molto tempo inespressi con poca possibilità di condivisione con gli adulti che ruotano intorno a loro, possiamo certamente affermare che anche per questi adulti il tema della morte possa contenere difficoltà, sia personali che di comunicazione efficace.

Osserviamo una scarsa attenzione e preparazione a come trattare le emozioni e il complesso delle difficoltà emotive che dipendono dal lutto e dai sentimenti complessi che sono suscitati dagli eventi dipendenti dalla morte, negli ultimi decenni nella nostra società sembra esserci trascuratezza verso la morte, una difficoltà a renderla un fenomeno che sia trattato come normale parte degli eventi della vita, in modo da permettere alle persone di sentirsi accolte e in posizione di condividere le emozioni.

Quando avviene un lutto il nucleo familiare è disorientato e i sistemi relazionali subiscono un cambiamento che aumenta lo stress e la destabilizzazione in special modo dei piccoli o degli adolescenti.

Quando torno ai miei ricordi mi è molto più chiaro cosa è avvenuto e mi è utile nel mio lavoro di counselor e arteterapista quando incontro la perdita sia nei bambini che negli adulti.

Nel mio caso di bambina di 6 anni nata in una famiglia composta da più nuclei cioè con babbo, mamma, sorella, nonna e ancora zio, zia cugino e cugina, quindi numerosa, perdere mio padre fu il primo evento "di assenza irrecuperabile" il per sempre che un bambino non comprende e non contiene come dolore, e, come nel mio caso congela.

Nonostante la salma vicina, ricordo giocavo con i palloncini che evidentemente alcuni adulti mi avevano portato, vagamente percepivo un senso di inadeguatezza, ma al gioco sentivo di non potermi sottrarre, ho compreso successivamente che l'inadeguatezza era un profondo senso di colpa di cui spesso i bimbi si fanno carico, e che solo il gioco allontanava l'alone insopportabile di dolore e di irrecuperabilità della perdita.

Il bambino non perde solo la persona che è deceduta, perde ciò che essa apportava nella rete delle relazioni intorno a lui, anche gli altri cambieranno.

Mia madre non era la donna che io avevo sempre conosciuto, ma arrabbiata, stanca, preoccupata, depressa, spesso mi allontanavo per evitare di assistere a qualche scena che mi pareva allora nel mio piccolo mondo drammatica, magari erano solo normalissimi litigi familiari.

La tristezza, utilissima emozione che accompagna ogni tipo di perdita, se non spiegata e accompagnata sostenendo i bimbi a riconoscerla come una buona compagna di un pezzo dei sentieri della vita, può essere un muro che il bambino sente di non poter superare e diviene un blocco da evitare, rabbia feroce e permanente che si sposterà sovente in molte direzioni.

Quando perdiamo qualcuno che ci ha voluto bene e a cui ne abbiamo voluto anche noi ci sentiamo traditi, siamo arrabbiati e arrabbiati e colpevoli nello stesso tempo, per un bambino è troppo tutto questo, lo confonde, è necessario che un adulto faccia cose semplici ma efficaci, lo ascolti, lo conforti, stia insieme, dolori congiunti che possono consolarsi e accompagnarsi in un lento ma assoluto recupero.

Anche il mondo e le relazioni esterne cambiano, ovvero il bambino le sente cambiate e percepisce che gli altri lo guardano in modo diverso: "Poverina ha perso il babbo non parlate di questo, giocate con lei ...." e altro ancora questa tipologia di frasi e di gentilezza può essere devastante per i bambini perché distorce le loro relazioni amicali, per prima cosa parlate dell'evento con delicatezza, ma mai con sotterfugi o con modalità non chiare perché il bambino penserà che è qualcosa di sbagliato e di non raccontabile lederà la sua autostima, si sentirà contagiato da qualcosa di non edificante per lui, chiedetegli semmai se lui o lei ne vogliono parlare, chiedere il permesso di parlare di eventi emotivamente significativi può essere una cosa buona sempre e per tutti.

Lasciate che i compagni, ovviamente moderando e facilitando, facciano domande e si avvicinino al compagno i bambini sanno essere molto bravi quando non vengono confusi, la spontaneità è vero che può ferire ma se con adulti competenti vicini è possibile fare molte cose buone e anche alcune frasi poco felici possono divenire occasione per una condivisione emotiva importante.

**Barbara Noci**

*barnoci@tin.it*

