

# Il giornale dell'ascolto

ANNO XV, N.1

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

*Direttore responsabile:* Dr.Eugenio Giommi

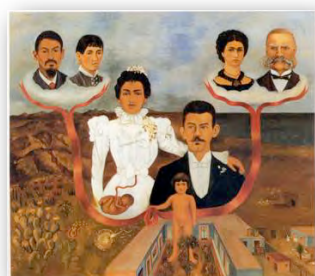
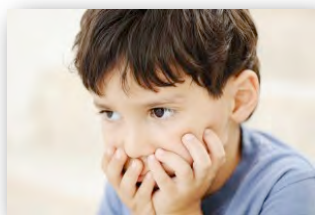
Registrazione n.5/98 del 30/11/98 presso il Tribunale di Prato

*Direttore:* il Presidente della Società dell'Ascolto

*Comitato di Redazione:* Barbara Noci, Isabella Turino, Mariella Pavani, Paola Zipoli, Enrica Gallina, Giorgio Becevel

*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 30 gennaio 2013*



### Attività della Associazione

#### Servizio di segreteria e punto di ascolto

Abbiamo istituito un servizio di segreteria telefonica per il numero 0574.580943 e un punto di ascolto funzionanti con i seguenti orari:

martedì e giovedì ore 10,30 – 12,30

mercoledì ore 15-17.

Chiunque lo desidera può quindi telefonare in questi orari sicuro di avere una risposta e può anche recarsi direttamente presso la sede in Via Campolmi 5, primo piano (sul campanello Ascolto) e troverà qualcuno a cui chiedere informazioni e con cui comunque comunicare.

Riceverà notizie sulle diverse attività della Associazione attualmente in svolgimento:

**Gruppo di Ascolto Aperto**, il giovedì dalle ore 21 alle 23, ospitato dalla Associazione ARCA sdc, Via Giubilei 18, in Prato (Coiano). Chiunque desideri ascoltare ed essere ascoltato può venire nel gruppo, la partecipazione è libera e gratuita. I membri del Comitato Direttivo e i soci più esperti e formati garantiscono il rispetto dei principi e degli orientamenti dell'ascolto che aiuta, proposto dalla Associazione.

#### Gruppo di auto aiuto sul sovrappeso

Si incontra il mercoledì dalle ore 21 alle 23, presso la sede di Via Campolmi 5, la partecipazione è libera e gratuita. Per informazioni e per poter prendere parte al gruppo telefonare a Valeria cell. 349 5607304.

#### Gruppo di auto aiuto sul lutto

Si incontra nel pomeriggio del sabato presso i locali della parrocchia della Chiesa dei Cappuccini, Via Diaz. La partecipazione è libera e gratuita, per informazioni ed iscrizioni telefonare a Enrica cell. 339 7219604.

### Sommario

- **Sara Massone:** L'esperienza di volontariato all'interno del Meyer pag. 2
- **Maria Conti:** Il Counseling nella mia attività di volontariato pag. 6
- **Daniela Giommi:** Il genogramma fotografico pag. 9
- **Alessandra Bondi:** Aiutatemi a prendere in mano la mia vita pag. 11
- Il Gruppo di Ascolto aperto pag.12
- **Isabella Turino:** Danzare la schiena con il Metodo Feldenkrais pag. 13
- La formazione del Metodo Feldenkrais® a Prato pag. 14

**L'esperienza di volontariato all'interno del Meyer**

È passato ormai quasi un anno da quando sono entrata per la prima volta nel reparto di oncologia del Meyer come volontaria.

Non so dire di preciso quale sia stata la vera motivazione che mi abbia spinta ad intraprendere questo percorso. Sicuramente c'era la voglia di mettere in pratica quello che stavo studiando, il Counseling quindi e anche Psicologia. Legato a questo c'era anche la volontà di mettermi in gioco, di vedere se l'amore che nutro verso i bambini e le conoscenze teoriche acquisite in questi anni di studi potessero dare origine a qualcosa di buono. C'era poi la voglia di sentirmi utile, in un reparto come questo dove spesso le persone non si sentono neanche di entrare. In primis, e sicuramente sarà scontato dirlo, vi era la voglia di portare un sorriso in più a questi bambini davvero speciali.

Ho elencato per ultima questa motivazione, perché credo che non esista una forma di altruismo assolutamente pura. Vorrei precisare questa affermazione. Quando decidi di spendere il tuo tempo libero per aiutare qualcuno che è più in difficoltà di te, non si tratta semplicemente di un dare, ma anche e soprattutto di un ricevere. In questo reparto io credo di essere cresciuta molto, sia a livello professionale, che personale. Ho avuto modo di fare esperienza, di stare vicina a questi bambini e ai loro genitori e ogni volta che terminava il mio turno e tornavo a casa, mi sentivo sempre un po' più ricca. Ricca di esperienza, ricca di emozioni.. Ho imparato ad apprezzare i piccoli gesti, le piccole attenzioni, a gioire per cose vere e sincere svincolate da qualunque tipo di materialismo, a dare valore ad ogni giorno, a non lamentarmi per ogni stupidaggine.

Il percorso prima di poter accedere al reparto è stato lungo. Prima ho dovuto frequentare un corso, dove ci hanno spiegato in maniera chiara a cosa saremmo andate incontro: la malattia, la chemioterapia e tutte le sue possibili conseguenze. Dopo dovemmo effettuare vari colloqui per verificare se fossimo stati idonei per poter accedere al reparto. Mi ricordo ancora bene il giorno del mio colloquio, l'ansia che provai. Lo psichiatra era inizialmente dubbioso: temeva che con il mio percorso di studi avessi potuto intralciare il lavoro di equipe all'interno del Meyer, ma alla fine, dopo una serie di domande "trabocchetto", mi disse che potevo iniziare già dalla settimana successiva e io ne fui orgogliosissima!

Quando raccontavo alle persone a me vicine cosa sarei andata a fare al Meyer, la maggior parte di loro sembrava quasi volesse convincermi a cambiare idea. Il loro: "Mah! lo non so come farai!" oppure "Io non ce la farei mai.. ma come fai?" è stato quello che mi ha dato una grinta in più. Ogni volta che mi dicevano queste frasi io ero ancora più convinta di aver fatto la scelta giusta. "Se tutti la pensassero così, questi bambini sarebbero soli" mi dicevo e così diventavo più forte e andavo dritta per la mia strada.

Il mio primo giorno al Meyer fu veramente difficile. La signora che mi affiancava, in realtà, non mi accompagnò molto, mi lasciava spesso da sola a sbrigarmela da me. Ma per me era una realtà completamente nuova. Fortunatamente nella mia vita non ho mai dovuto fare i conti con questa terribile malattia ed è inutile dire che trovarsi di fronte un bambino malato di cancro con i suoi genitori, spesso disperati e stanchi, non è la stessa cosa che vederli in televisione.

Tutto sommato, però, posso dire di essermela cavata bene, mi sono lasciata andare, cercando di ascoltare anche ciò che sentivo. Non volevo superare il mio "limite di sopportazione", altrimenti non sarei più riuscita a dare a questi bambini e ai loro genitori ciò che era mia intenzione donar loro, ovvero supporto, sostegno e magari qualche sorriso.

Con il passare dei vari mercoledì, questo è il giorno in cui vado al Meyer, le cose sono andate sempre meglio. Adesso non li vedo più come bambini malati di cancro, ma semplicemente come bambini e più che soffermarmi sulle loro testoline senza capelli, sono maggiormente attratta dai loro occhi e dai loro sorrisi.



Certo, alcune giornate sono più difficili di altre, incontri genitori che stanno perdendo la speranza o bambini che stanno soffrendo terribilmente. Quando affronto queste giornate, posso solo essere felice di avere la fortuna di avere come coinquilina una collega che ascolta tutti i miei sfoghi!

Comunque sia, anche nelle giornate peggiori, non mi pento mai della scelta che ho fatto e una cosa è certa: sono io che devo dire grazie ad ogni bambino che ho incontrato e incontrerò durante questa esperienza.

**Fare da "tutor" ai nuovi volontari**

**Prima dell'incontro...**

La mia crescita personale e professionale all'interno del Meyer continua.. Adesso mi hanno affidato un nuovo compito.. quello di fare da "tutor" ad una nuova aspirante volontaria.. Quando mi hanno proposto questa possibilità ero all'inizio eccessivamente spaventata. È vero, ormai è quasi un anno che vado all'interno dell'Ospedale, ormai conosco medici e infermieri e loro sono veramente cordiali e disponibili con me.. Ma ogni volta all'interno dei reparti è come fosse la prima volta.. I bambini in oncologia sono accomunati dalla stessa malattia, combattono per la medesima battaglia, ma ogni bambino ha una sua storia, una sua famiglia, un suo dolore.. E ogni giorno, appena indosso il camice ed entro nei reparti, è come fosse il mio primo giorno e l'emozione che provo è sempre la stessa.. Un mix infinito di sensazioni : la paura di sbagliare, la voglia di far sorridere un bambino, di esserci per una mamma che sta male..

Per questo motivo inizialmente ero un po' dubbiosa su questo nuovo incarico.. mi sembrava un po' di dover fare da guida ad un'altra persona non avendo conoscenze ed esperienze a sufficienza..

Non ero sicura di possedere ancora strumenti guida da poter condividere. E mi sentivo addosso un'enorme responsabilità.. La responsabilità di "iniziare" un perfetto estraneo a questo percorso complesso.

Questa persona che avrei affiancato all'interno del Meyer "dipendeva" da me. Stava a me farla avvicinare a questo mondo a piccoli passi, farle amare questo percorso, allo stesso modo, difficile e intenso, tanto quanto lo amo io. Stava a me farle capire l'importanza di ciò che stiamo facendo per gli altri e anche , e forse soprattutto, per noi stessi. Stava a me non farle vivere questa esperienza come un qualcosa di traumatico. E poi ero spaventata anche dal fatto che questa persona fosse per me una perfetta estranea.

Parlo al femminile perché questa era l'unica informazione che avevo di lei. Nessun incontro precedente, nessuna parola scambiata prima dell'atteso appuntamento al Meyer. Non avevo idea di che volto avesse, di come fosse caratterialmente.. Mi chiedevo se mi sarei sentita a mio agio con lei e se sarei riuscita a far sentire anche lei a suo agio. Mi chiedevo se avrebbe seguito le mie indicazioni. Ho incontrato persone all'interno del Meyer, che non hanno la minima idea di cosa significhi ascoltare l'altro e che tendono a parlare di sé anche in un reparto, come quello di oncologia, dove realmente spesso non servono parole per stare vicini ai genitori di questi bambini: spesso un sorriso o una mano sulla spalla è tutto ciò che a loro serve.. spesso basta soltanto la tua presenza, il renderli consapevoli che si è lì x loro, semplicemente far loro sentire che "ci sei".

Ero preoccupata per i "miei" bambini. Non sapevo cosa l'avesse spinto ad intraprendere questo viaggio, quali fossero le sue motivazioni.. e che personalità avesse.. Forse sarebbe stata invadente e non opportuna verso i bambini o i loro genitori? E in questo caso sarei riuscita ad arginare la situazione? Insomma, milioni di preoccupazioni mi si presentavano nella mente. Preoccupazioni che solo dopo ho scoperto non essere reali. Molto probabilmente era solo una mia paura, quella di non essere all'altezza e deludere le aspettative di chi credeva in me. La forza di affrontare questo percorso per me nuovo l'ho trovata nel momento in cui mi sono detta che se il Presidente e lo Psichiatra dell'Associazione di cui faccio parte mi avevano affidato questo compito era perché, evidentemente, avevo dimostrato le capacità necessarie per poterlo fare.

**L'incontro tanto atteso...**

Ed eccoci arrivati a questo tanto atteso mercoledì. Il tragitto da casa verso il Meyer, che è già lungo di per sé, mi è sembrato interminabile questa volta. La sensazione che provavo adesso era principalmente di curiosità, non più di paura. Ero curiosa di conoscere Erika (il nome è, per motivi di privacy, di fantasia), di scoprire cosa avrei provato a primo impatto, quale sarebbe stata la mia impressione iniziale e curiosa di vedere come avrei saputo gestire questa nuova sfida.

Inoltre, ripensai a me nel mio primo giorno al Meyer, a come mi aveva "accompagnata" il mio tutor di allora, a come mi ero sentita..

Scesa dall'autobus ero serena e ancor di più quando finalmente ci incontrammo. Ciò che dovevo fare era semplicemente starle vicina, ascoltare i suoi bisogni nel rispetto di quelli dei bambini, dimostrarmi empatica e natu-

rale, non esibire un atteggiamento da "maestrina". Ecco, questo era per me fondamentale, non volevo darle assolutamente questa impressione. Non possedevo infatti rispetto a lei chissà quali strumenti in più, avevo solo avuto l'occasione di avvicinarmi a questo percorso un po' prima di lei.

Dopo le presentazioni "ufficiali" e le iniziali indicazioni relative ai vari reparti, ho pensato di non andare subito in oncologia, ma di accompagnarla prima nel Week Hospital. Questo essenzialmente per "tutelarla", per farle conoscere la "vita nei reparti" a piccoli passi. All'interno di questo reparto ci sono bambini che devono sottoporsi ad interventi non importanti, diciamo di routine, che per quanto, giustamente, spaventino lo stesso i bambini, hanno un impatto più tranquillo per noi che operiamo all'interno di questo reparto. Il clima che si respira è sereno e serene sono anche, nella maggior parte dei casi, le mamme.



L'impatto in oncologia è ben diverso e molto più forte. Tutti sappiamo cosa sia il cancro e tutti conosciamo quali siano gli effetti visibili della chemioterapia, ma relazionarsi con questi bambini, entrare realmente in contatto con loro e con le loro famiglie è tutt'altra cosa. In più uno dei requisiti fondamentali per poter accedere a questo reparto, almeno secondo i principi dell'Associazione di cui faccio parte, è il non aver avuto esperienze di questa malattia nella propria famiglia. Questo per tutelare noi e i piccoli pazienti, per evitare di essere sopraffatti dalle emozioni e dai ricordi, per essere più aperti e disponibili verso questi bambini.

All'interno del Week Hospital però non c'era molto da fare : alcuni bambini stavano dormendo ed altri aspettavano di essere chiamati dai dottori per l'intervento, quindi non avevano molta voglia di passare del tempo con noi. Così ho chiesto ad Erika se se la sentiva di andare in oncologia, con la promessa che se l'impatto fosse stato per lei troppo forte saremmo venute via.

Arrivate in reparto le ho spiegato le due "regole base": disinfettarsi le mani ogni volta che entriamo e quando passiamo da una stanza all'altra e chiedere sempre agli infermieri quali sono i bambini a cui possiamo fare visita e coloro che invece non possono avere contatti con l'esterno. Erika mi ascoltava attentamente e seguiva passo passo cosa io le suggerivo di fare; mi stava vicinissima e io gliel'ho lasciato fare, volevo si sentisse protetta in quest'esperienza e assolutamente non forzata, doveva sentirsi libera di dirmi quando per lei la situazione si stava facendo troppo pesante e io, come da promessa, l'avrei accompagnata fuori dal reparto.



L'infermiere di turno, che ormai conosco abbastanza bene, mi ha indicato il bambino da cui andare e così, dopo aver bussato, siamo entrate.

Come ho detto già precedentemente, prima di entrare nella stanza dei bambini, sono anch'io sempre un po' agitata e questo non l'ho nascosto ad Erika. Ho preferito

essere sincera e trasparente con lei e forse, il fatto di condividere la stessa emozione, l'ha resa più sicura, perché pian piano si è sciolta un po'...

La mia agitazione deriva dal fatto che non so chi incontrerò in quella stanza, non so come i bambini e i loro genitori reagiranno alla mia visita. Ne saranno felici? Oppure avrebbero preferito restare da soli nel loro dolore? Queste sono le domande che mi pongo ogni volta.. ma poi puntualmente queste domande trovano una risposta non appena varco quella porta...

A dirmi di entrare è S., un bambino di 5 anni di origini albanesi, ma con un buon accento italiano. È impegnato a guardare i cartoni in televisione e a colorare un libretto con i personaggi della Disney.. Mi sorride, ma poi torna a guardare la televisione. E allora io mi avvicino a lui gradualmente, cercando di coinvolgerlo con i giochi che porto sempre con me quando vado al Meyer. E tutto diventa improvvisamente semplice!

Questo perché lo strumento privilegiato di sostegno e supporto al bambino al fine di gestire meglio l'angoscia e ritrovare, per quanto possibile, sicurezza e serenità, è appunto il gioco. Il gioco diviene strumento di comunicazione, di relazione, di recupero della normalità oppure anche semplice mezzo di evasione. Il gioco nella sua forma di *Play Therapy* non è stare alla larga da esperienze difficili, ma è l'espressione del tentativo di attraversarle senza soccombervi; è la strada per superare con successo la malattia, potendola "pensare" e "guardare" senza immergersi in una situazione di incomunicabilità ed angoscia. Giocare è una modalità di esistere in modo personale, uno spazio per l'illusione, in cui il bambino può collocare le sue esperienze: è un modo autentico di dare vita alle fantasie.

Gli obiettivi del *Play Therapy* sono quindi:

- giocare per divertirsi e riempire i momenti di noia, valorizzando la parte "sana" del bambino;
- giocare per comprendere e rielaborare: il gioco aiuta il bambino nel suo processo di crescita e sviluppo, gli consente di svolgere attività di problem solving all'interno di un ambiente sicuro e protetto;
- giocare per avere l'opportunità di esprimere sentimenti e timori riguardo alle sue attuali esperienze di vita.

Altra metodologia utile oltre la *Play Therapy*, è l'*Art Therapy*: questa permette di dare parole all'inconscio attraverso l'espressione artistica di pensieri, sensazioni ed emozioni. L'immagine artistica veicola significati emozionali non convenzionali, è fonte di esperienza di piacere, attiva forme di piacere divergente, permette il passaggio

dal concreto al simbolico, valorizza la comunicazione interpersonale. Può inoltre essere un mezzo per esprimere la rabbia, una via per il ridurre il senso di colpa in quei bambini che credono che la malattia sia una punizione ai loro comportamenti, può diventare una valvola di sfogo durante una malattia invalidante (Il bambino in pigiama, Dott.ssa Silvia Scuderi).

Ma tornando a S., il bambino che ho avuto oggi la fortuna di conoscere... Mi avvicino a lui cautamente, gli chiedo come si chiama e poi mi presento a mia volta e per convincerlo che non sono un medico (il mio camice è azzurro e rosso, ma molti bambini si spaventano lo stesso...) gli mostro la mia borsa colorata, ricca di giocattoli. A quel punto vedo il suo faccino illuminarsi.. e il mio di conseguenza!! Giochiamo a carte, con i palloncini e poi mi chiede di aiutarlo a colorare il suo libretto della Disney.

Erika stava ancora al mio fianco, non prendeva mai l'iniziativa, ma era lì, presente e si lasciava coinvolgere quando io la chiamavo in causa. Era presente, ma non invadente.. Ci tengo a sottolineare questi due aggettivi, perché, come ho detto precedentemente, di questo ero un po' spaventata non conoscendola. Tutto, invece, stava procedendo bene.. Ovviamente, dal mio punto di vista, non potevo realmente sapere se lei si sentiva tranquilla, come a me appariva.

Anche S. mi appariva piuttosto sereno, così quando mi ha chiesto di fare un altro gioco, gli ho proposto di fare un disegno, sempre se lui ne avesse avuta voglia. Non ha esitato un istante, mi ha chiesto un quaderno su cui poter disegnare e ha ripreso i suoi pennarelli.

Spesso propongo ai bambini di fare un disegno, quando sono nella possibilità fisica ed emotiva per poterlo fare. Credo che il disegno sia un mezzo eccellente per far aprire i bambini; attraverso il disegno hanno la possibilità di raccontarsi e di raccontare molte più cose di sé di quanto non riescano spesso a fare le parole. Ovviamente quando propongo ai bambini di farmi un disegno ho come finalità semplicemente quella di farli svagare un po' e nella più buona delle ipotesi di farmi raccontare qualche cosa in più della loro vita. Non vi è assolutamente nessuna intenzione di provare ad interpretare i loro lavori.

A disegno, o x meglio dire, a disegni ultimati, me li ha mostrati con un sorrisino timido. Io l'ho subito elogiato e così lui ha iniziato senza che io gli ponessi domande a parlare come un fiume in piena. Adesso sembrava davvero soddisfatto dei suoi disegni e lo ero anch'io.. Adesso capirete il perché..

Nel primo disegno che mi mostra ci sono raffigurati tanti bambini e una signora e S. mi spiega che ha voluto rappresentare lui alla scuola materna. Inizia così a raccontarmi che lui parla meglio l'italiano del padre, che è nella stanza con noi e gli sorride, proprio per questo motivo. In casa infatti con i genitori parla la sua lingua madre, l'albanese, ma a scuola con gli altri bambini ha modo di imparare l'italiano. Ma è il secondo disegno quello che mi scalda il cuore.

Ha disegnato lui stesso, nel lettino dell'ospedale, con un ragazzo vestito da clown da una parte e una ragazza con un camice azzurro dall'altra parte del letto. Inizia quindi a raccontarmi di quando il clown è andato a fargli visita e di quanto si sia divertito e poi mi "confessa" che la ragazza con il camice azzurro sono io! Credo che la sensazione che ho provato quando, con un'espressione che sembrava un mix tra malinconia e gioia, mi ha detto: "Quando bussano alla porta e non sono i medici, ma siete voi.. a

me sembra di essere di nuovo alla scuola materna!!" sia veramente difficile da spiegare.

Un groviglio di emozioni.. Tenerezza infinita per questo bambino costretto a stare in un letto di ospedale, invece che essere fuori all'aria aperta come tutti gli altri bambini e soddisfazione, se così la possiamo definire, per quello che sto facendo, per questo percorso difficile ma estremamente appagante, che mi permette di far sorridere un bambino speciale. Ecco, questo è quello che spero di aver trasmesso oggi ad Erika..

Quello che noi facciamo al Meyer è un dare, ma anche e forse soprattutto un ricevere.. il sorriso di quel bambino e la consapevolezza di essere stata io a provocarlo, sono ciò che più mi rende orgogliosa e sono il motore principe che mi permette di andare avanti in questo percorso: sono i sorrisi di questi bambini che mi fanno dimenticare le mie paure e insicurezze.

Durante tutto il tempo che abbiamo passato con S. suo padre, anche se ci ha accolte con il sorriso, se ne è rimasto in silenzio in disparte ad osservarci. Ogni tanto mi voltavo verso di lui, come a cercare approvazione per quello che stavo facendo con il figlio, ma lui si limitava ad annuirmi con un segno della testa. Il momento più delicato è stato quando, improvvisamente, ha iniziato a parlarmi, a confidarsi e dalle sue parole trapelava il bisogno che aveva di sfogarsi relativamente a quella situazione che, come lui stessa ha definito, "è capitata"..

Mi ha raccontato di quanto la vita della loro famiglia sia cambiata dopo la scoperta della malattia di S., mi ha detto cosa S. avrebbe voluto fare da grande e l'enfasi posta su quel *da grande* lasciava intendere tutta la sua paura verso un futuro incerto.. Sembrava volesse chiedermi: "S. diventerà grande?"..

Ecco, il dolore che trapelava dalle sue parole è stato sicuramente il momento più difficile. Istintivamente avrei voluto rassicurarlo, infondergli speranza, rispondergli: "Certo, certo che ce la farà!". Ed invece mi sono avvicinata e l'ho ascoltato, gli ho permesso di "tirare fuori" questo dolore. Non ho fatto niente di particolare, se non stargli vicina in un momento in cui aveva bisogno di uno spazio tutto per sé.

Ma deve essere bastato semplicemente il fatto che fossi lì, presente, con una mano appoggiata sulla spalla dopo aver chiesto a lui il permesso, perché dopo un po' è come se la situazione si fosse alleggerita, la sua espressione appariva più serena.. A quel punto entrambi ci siamo scambiati un sorriso "complice" e siamo tornati da quel bambino meraviglioso che aveva ancora dipinto il sorriso sulle labbra.

La cosa sorprendente è che, in questo reparto, i bambini hanno un'enorme forza e questa traspare. Traspare la loro energia e la loro voglia di vivere. Sono bambini consapevoli della loro malattia, bambini spesso attaccati ad una macchina per le terapie, ma sono pur sempre bambini, con il dolce sorriso che li contraddistingue.

Ed eccoci arrivate al momento dei saluti. Le due ore passate con S. e suo padre sono, a mio avviso, volate.. E come sempre accade quando esco dal reparto, sono felice, emozionata ed appagata. Il sorriso di S. ha dato un senso alla mia giornata..

### Dopo l'incontro...

Adesso era giunto il momento di capire come si sentiva Erika. Non volevo lasciarla sola neanche in questo momento. Ricordo che per me fu un momento delicato e avrei voluto dividerlo con qualcuno che conosceva altrettanto bene la sensazione che si prova ad essere lì ma, per mia sfortuna, il mio tutor di allora non se ne preoccupò, forse dette semplicemente per scontato il fatto che, una volta uscita dal reparto, "il peggio fosse passato".

E così ho chiesto ad Erika come si sentiva e come aveva vissuto questa nuova esperienza. Era ancora emozionata, come me del resto, faceva dei grandi sospiri, ma era serena e soddisfatta di come era andata la giornata. Avrei voluto farle più domande, cercare di capire molte più cose, ma non la spronai a parlarmi ancora. Forse aveva bisogno di un po' di tempo, per ripensare con calma a questa giornata particolare.

La soddisfazione più grande l'ho provata quando la signora che coordina noi volontari, mi ha ringraziata calorosamente per come avevo affiancato Erika quel giorno e, per darmi una prova delle sue parole, mi ha inviato la mail che Erika le aveva scritto.

Nella lunga ed emozionante mail, Erika diceva di sentirsi soddisfatta di come fosse andata la giornata, cosa che per altro mi aveva già accennato. Parlava di me come una persona attenta e disponibile, diceva di non essersi mai sentita una "mina vagante", bensì protetta. Il punto in



cui mi sono sentita più "fiera" di me, è stato quando Erika racconta di essersi sentita accompagnata e non forzata a fare qualcosa che non voleva fare, ovvero andare in oncologia. Era proprio questo quello che volevo trasmetterle. Il momento per lei più delicato è stato quando il padre di S. ha iniziato a confidarsi con me ed anche in questo caso mi ha elogiata, dicendo che sono stata eccezionale! La sua mail si conclude così: "Grazie a Sara, adesso so che mercoledì prossimo avrò un po' meno paura!".

Beh.. Inutile descrivere quanto mi abbiano fatto piacere e mi abbiano commossa le sue parole. Sicuramente sono state importantissime per me. Mi hanno fatto capire quanto spesso le mie paure e le mie insicurezze siano fin troppo esagerate. Ricevere un feedback di questo tipo non sempre è possibile, anzi direi raramente, ma io ho avuto questa preziosa possibilità e non posso far altro che coglierne tutti gli aspetti positivi. Adesso mi sento sicuramente più sicura di me in questo percorso e sono certa che il nostro prossimo incontro andrà bene come questo, ormai famoso, mercoledì..

**Riflessioni**

Adesso vorrei fare alcune considerazioni in merito a questo percorso di formazione che sta giungendo al termine, il Counseling, che ha rappresentato per me un'esperienza di crescita e cambiamento a livello sociale, psicologico, affettivo e relazionale.

Mi sono avvicinata a questo percorso dopo che un mio amico, che già lo aveva frequentato, me ne parlò così a lungo e così bene da incuriosirmi.. Così, dopo aver preso le necessarie informazioni, decisi di iscrivermi anch'io..

Mi ricordo ancora quanto siano stati difficili per me i primi incontri: tendevo a stare in disparte, a non parlare, a non mettermi in gioco.. In effetti era questa per me la prima importante esperienza che intraprendevo da sola. Mi sono iscritta all'Università con una mia amica, sono andata a vivere in una città che non era la mia, sempre con un'amica. Questo percorso invece intendevo farlo con me e per me, per mettermi alla prova e crescere.

Con il passare dei mesi ho imparato a prendere il mio spazio all'interno del gruppo, a fidarmi e a sentirmi libera di esprimermi, senza aver paura del giudizio degli altri. Questo è sempre stato un mio grosso scoglio: la paura del giudizio, la paura di non essere all'altezza. Adesso invece ho imparato a conoscere i miei limiti, ad accettare le mie debolezze, a riconoscere che sono umana e che anche sbagliare lo è. Nessuno è perfetto, no? Adesso però mi accetto così, per quello che sono, con i miei pregi e i miei difetti.

La paura di non essere all'altezza non è completamente sparita, ma adesso riesco a riconoscerla e a tenerla in qualche modo sotto controllo. Non permetto più che questa mia paura mi blocchi o mi limiti nelle mie azioni. È stato così anche per l'esperienza da "tutor" al Meyer. Ero spaventata, ma sono comunque riuscita ad andare avanti in ciò che realmente volevo fare.

Sono maggiormente capace di ascoltarmi e così facendo, dando il giusto spazio alle emozioni che vogliono venir fuori con prepotenza, non sono più bloccata. In un certo senso credo di aver acquisito una maggiore consapevolezza di me. Non mi guardo più solo con occhio totalmente critico, ma gioisco per i miei traguardi, riconoscendo che spesso sono il frutto delle mie capacità e non di una serie casuale di circostanze. Diciamo che adesso sono in grado di lodarmi quando me lo merito, mentre prima tendevo solamente a rimproverarmi.

Un altro aspetto di me che credo sia cambiato notevolmente, grazie a questo percorso, è la capacità di gestire le emozioni, in modo particolare la rabbia. Adesso non metto più in atto quella famosa strategia che mi apparteneva, ovvero "attacco per non essere attaccata", ma tendo ad ascoltare l'Altro, le sue motivazioni prima di reagire istintivamente; non attribuisco subito un'intenzione ostile alla persona con cui sto discutendo. Ho imparato che le discussioni non devono per forza sfociare in un litigio, ma possono essere un'importante occasione di conoscenza, cambiamento e miglioramento.

Ho imparato ad apprezzarmi di più, a riconoscere che sono una buona persona e che merito di essere trattata con rispetto. Ho acquisito una maggiore stima di me. Ho fatto finalmente "pace con il mio passato".

Sento meno addosso la forza del senso di colpa con cui, purtroppo, ho vissuto a lungo e intensamente quasi come fosse una parte inseparabile di me e questo mi ha migliorata nei rapporti con persone importantissime nella mia vita.

Sono più sicura di me adesso. Credo che sia anche grazie a questo percorso se sono riuscita a trovare il coraggio e la forza per intraprendere da sola (e sottolineo da sola) quel faticoso, ma appagante percorso al Meyer. Precedentemente ho scritto di aver iniziato questo Corso di Counseling per mettermi alla prova e crescere.. Beh.. Credo di aver raggiunto i miei obiettivi..



Vorrei concludere questa relazione con una citazione di Carmela Mantegna una counselor di Roma, che ho avuto modo di "conoscere" grazie ad Internet : "Bisogna sempre tenere presente che un counselor non può stabilire nessuna relazione di aiuto con gli altri, se prima non stabilisce un contatto autentico e reale con se stesso". Forse sono ancora all'inizio di questa autentica conoscenza di me, ma credo di essere sulla buona strada..

**Sara Massone**

**Il Counseling nella mia attività di volontariato**

**L'incontro**

Parlare del Corso di Formazione è per me raccontare di un percorso personale che passa attraverso il dolore e il pianto, per arrivare a un abbraccio.

Ho conosciuto la Biosistemica grazie all'associazione di volontariato della quale faccio parte. La nostra associazione stava attraversando un momento particolarmente conflittuale e bisognava scegliere quale strada intraprendere: eravamo a un bivio, sono stati mesi laceranti per tutti noi e decidemmo, quindi, di farci aiutare.

La nostra presidente invitò per un seminario Jerome Liss e quella circostanza fu "l'inizio della fine"; non capivo bene cosa stesse succedendo, ma vedendo rappresentati i nostri conflitti tutto sembrava più chiaro e quando Jerome mi scelse come facilitatore del gruppo, perché secondo lui ne avevo le caratteristiche, non mi sentii imbarazzata.

Mi comportai come il buon senso mi suggeriva; arrivammo a una soluzione condivisa e fu l'inizio di un profondo cambiamento e rinnovamento dell'associazione, che da allora continua a mettersi in discussione, con passione, spesso con molto "ardore", per cercare soluzioni appropriate valutando, come diceva Jerome, vantaggi e svantaggi, trovando ogni volta il punto d'incontro possibile in quel momento e cercando di trasformarlo in un inizio.

Ho partecipato, in seguito, ad altri incontri di Biosistemica.

Man mano che sperimentavo su di me l'effetto positivo di quelle esperienze fatte di lavoro sul corpo e sulle emozioni, senza passare da tanti discorsi teorici, ma provando sulla pelle l'effetto di un ascolto profondo, ho maturato la necessità di intraprendere il cammino del Corso di Counseling.

Il titolo del corso: " Imparare l'arte di aiutare. Contatto, parola, fantasia e arte" è stato per me come il richiamo di una sirena: mi sono tuffata nel mare.

L'immagine che ho di Maria, all'inizio del corso, è quella di una donna di fronte al suo dolore: ne è sovrastata, non riesce a guardarlo, è lì di fronte, ma non lo guarda. Ora Maria lo guarda, lo riconosce, lo lavora, lo manipola, lo colora, lo immagina, lo strappa, lo chiama per nome, ha imparato a dargli una forma, lo può chiudere in un cassetto, può andare a trovarlo per poi richiuderlo, può trasformarlo e lasciarlo andare...; forse non sempre ci riesce, ma sa che può farlo.

E' una sensazione rassicurante; mi sento forte, è come prendere fra le mani qualcosa di prezioso e delicato, ma ho la forza di tenerlo in mano e se dovesse rompersi non sarà un evento irrimediabile, potrebbe diventare l'inizio di qualcosa di altro, di nuovo: un'opportunità.

### Il Counseling nella mia attività di volontariato

Ho iniziato a svolgere il volontariato domiciliare ai malati oncologici dopo avere avuto un'esperienza di volontario nella clown terapia. Il mio nome d'arte è Zizzola: in **toscano** vuol dire freddo: "che zizzola stamani!". La mia preferenza è andata subito agli ospiti della residenza sanitaria assistita: ai vecchi. La persona che ricordo con grande affetto è A., una donna di circa novanta anni vissuta sempre in collegi o comunità.

Proveniva da una famiglia povera e durante il ventennio fascista era diventata "signorina" in un collegio femminile; era una maestra, per quello che sono riuscita a capire. Quando mi vedeva mi trattava male: non sopportava il naso rosso e se volevo parlare con lei dovevo toglierlo. Eppure, la domenica era contenta di vedermi per rimproverarmi e per ricordarmi che c'erano delle regole da rispettare.

La domenica prima che morisse, la vidi sdraiata sul letto con la sua "coperta" legata al ginocchio dolente; fece cenno di non avvicinarmi, non l'ho più vista. Allora capii che la mia strada era un'altra e dai "nasi rossi dei clown" arrivai alla mia nuova associazione.

### La prima assistenza

Ricordo la mia prima riunione di programmazione delle attività di assistenza; mi sentivo persa, sapevo che volevo essere lì eppure avrei voluto essere trasparente, invisibile. Sono entrata nella stanza e ho cercato il posto più nascosto. Ho continuato per mesi a partecipare alle riunioni, a frequentare i corsi di formazione, le supervisioni di gruppo e tutto quello che prevedeva la formazione per i neo volontari, cercando di dare meno fastidio possibile.

Un lunedì D., la psicologa dell'associazione, mi affidò un caso: devo andare da una donna operata di un tumore

al seno, con metastasi. Questo è tutto quello che mi è stato detto. Sono contenta e spaventata, siamo in estate e non ci sono altri volontari con i quali confrontarsi.

Telefono per prendere appuntamento; sento dall'altra parte un'aspettativa grande, sono un po' preoccupata. Il giorno stabilito, durante il tragitto per arrivare all'appuntamento, rifletto: mi tolgo gli orecchini, possono essere troppo vistosi; mi rendo conto che indosso una canottiera che fa troppo notare il seno: passo da casa, metto un vestito a camicia e riprendo il viaggio, che sembra non finire mai.



A un certo punto mi prende la paura di avere sbagliato strada; inizio a tossicchiare, mi capita spesso quando ho paura di non essere all'altezza della situazione.

Arrivo a destinazione. Sono accolta da G. e suo marito F.; mi sento squadrata, mi sta studiando: "Che bella collana, non le ho mai viste così", mi dice. "Grazie, è fatta di semi di pesca". L. inizia a farmi domande: dove lavoro, dove abito, se ho figli. "Sì, ne ho due, femmine"; allora avviene l'incontro: siamo mamme tutte e due, non c'è più la malata e la sana. Dopo circa un'ora saluto e rimaniamo d'accordo che se le fa piacere posso tornare a trovarla la prossima settimana. Durante il ritorno mi sento stanca, penso che non sarà facile...

Rifletto molto sulla mia femminilità e penso di essere fortunata ad avere un corpo morbido, un po' sovrappeso ma piacevole; certo sarei più bella se fossi più magra. Durante un incontro riesco a rimanere sola con lei ...: si apre la vestaglia e non dice nulla. Penso che voglia mettermi alla prova, che io possa provare pena; vorrei rassicurarla, ma sento che non è il tempo delle parole. Ho superato l'esame: inizia a raccontare la sua storia.

Torno altre volte a trovarla e mi accorgo che non sempre riesce a fare discorsi compiuti, anche se brandelli di verità dolorose emergono quando siamo sole. La situazione peggiora e l'ultima volta trovo il marito prostrato. Metto una mano sulle spalle, inizia a piangere; vedere un omo-ne così con le lacrime agli occhi mi commuove. Non dico nulla, ma continuo a tenere la mano sulle spalle ....

Ecco che arriva il figlio e la nuora e la scena cambia: la nuora si avvicina al letto, mi passa quasi sopra e prende la mano di G.. Ora c'è lei, non devo invadere il campo. Sento che il cerchio si è stretto e che quello non è più il mio posto; ora sono di troppo, saluto e me ne vado.

**A. e B.**

L'assistenza di A. è stata, fra tutte, quella che ha richiesto lo sforzo maggiore per un ascolto profondo di me stessa, per riconoscere ciò che era parte del mio vissuto e ciò che apparteneva alla storia di A. e della sua famiglia.

Al primo appuntamento, A. mi fa trovare un bel dolce da mangiare insieme al tè. Mi riceve come una signora di altri tempi; mi sembra di giocare, sono a mio agio e lei sfoggia tutta la sua ospitalità e parlantina. E' proprio contenta di avere visite; mi trattengo un'oretta e prima di salutare le chiedo se le fa piacere che io torni a trovarla. Mi dice di sì e la prossima volta promette che mi farà trovare un altro dolce.

B., il figlio, mi accompagna fino alla macchina e passa un'altra ora. Povera me, penso, mi era arrivato sulle spalle tutto il peso di un rapporto non risolto con la mamma, e che peso! Dentro di me risuonano alcune parole: vittima, sacrificio, lavoro, ricatto. Salgo in macchina e rimango un po' così, ferma e in silenzio, con un nodo in gola e un senso di spossatezza che avverto quando mi capita qualcosa di troppo faticoso da fronteggiare.



Ecco, questo è stato l'inizio di un'assistenza che mi ha portato a rivedere il rapporto con mia madre. Ho assistito A. e B. per circa un anno. Ogni incontro era un interminabile racconto fatto di ricordi, aneddoti.

Eppure, raccontare non era sufficiente ad A. per scaricarsi: aveva sempre quello sguardo malinconico che mi lasciava al momento del saluto come sospesa. Quello sguardo lo conoscevo bene: era simile a quello che ho visto tante volte negli occhi di mia madre, che mai sono riuscita a consolare, nonostante fin da piccola abbia cercato di fare quello che poteva renderla felice.

Sono stata una bambina brava a scuola, facevo tutto da sola, andavo a fare la spesa; non chiedevo mai niente eppure... mancava sempre l'allegria in casa, c'era sempre qualcosa che non andava, non si poteva essere sereni. Ascoltando me stessa e riconoscendo quanta parte del vissuto di A. e B. era simile al mio, ho usato tutti gli strumenti del counseling per proteggermi, per essere di aiuto a A. e di supporto a B.

Propongo quindi a A. di scrivere i suoi ricordi, perché mi sembravano pezzetti di vita che forse i suoi nipoti avrebbero voluto conoscere e che lei non aveva potuto raccontare loro perché vivevano a tanti chilometri di distanza. A. accetta con entusiasmo la proposta. All'appuntamento successivo porto alcuni quaderni a righe grandi, con la copertina di carta grossa, riciclata, di vari colori e lei, con un'espressione meravigliata ed eccitata, sceglie quello giallo: "vedrai che ti divertirai", mi dice. Il quaderno giallo ha sulla copertina la scritta "A." a lettere maiuscole. Inizia l'avventura dei ricordi, ogni pagina un titolo.

Alla fine di ogni incontro ho bisogno di rimanere in silenzio per ascoltarmi, per sentire cosa risuona in me. Anche ora che sto scrivendo sento un morso alla bocca dello stomaco e quel nodo al lato della gola che ora, però, non mi soffoca più. Dentro di me posso accarezzare quella Maria bambina che si sentiva sola, che faceva finta di morire, che la sera nel suo lettino si copriva con il lenzuolo anche la testa e che aveva il mal di gola che le toglieva la parola. La mattina, però, era sempre pronta alle 7:30 per andare a comprare il pane, prima di andare a scuola.

A. nel frattempo peggiora e i nostri incontri si modificano. Non ha più tanta voglia di parlare. Le chiedo se le fa piacere se mi siedo accanto a lei sul divano, lei mi fa cenno di sì e così trascorriamo le ore vicine, una accanto all'altra. Le chiedo se posso abbracciarla, lei acconsente. Ogni volta ci sediamo vicine; la luce spenta, la stufetta elettrica accesa rivolta verso le gambe, lei che si lascia abbracciare e pian piano scivola sempre di più verso di me.

La lascio fare; a volte si appisola e appena se ne accorge ha come un sussulto: è troppo per lei e perde il controllo. Una sera, prima di andarmene, mi dice: "il Signore ti renderà merito per quello che fai; sei una cara amica". A. mi regala il suo quaderno giallo. Tornando a casa, rifletto sull'incomunicabilità che può esserci fra due persone che si amano e penso che debba fare qualcosa per me e per migliorare il rapporto con la mia di madre.

La salute di A. peggiora ancora. Quando vado a trovarla mi riconosce, ma pensa che io sia la moglie del sindaco: io glielo lascio credere e gioco con lei. Parla della sua casa, di come sono belle le sue tende e del suo giardino. Durante gli ultimi incontri la trovo spesso assopita e non riesco a capire se il suo torpore sia procurato dai medicinali o dal peggioramento della malattia.

Provo a farle dei massaggi leggeri, ma non li gradisce: vedo che si agita. C'è ancora tanta forza vitale in lei e non vuole lasciarsi andare; mi limito a starle accanto in silenzio e recito l'Ave Maria, perché lei ama tanto questa preghiera.

A. muore. Continuo a vedere altre volte B., ma sento che devo lasciarlo andare; ora devo lavorare su di me.

**Cambiare prospettiva**

Questi giorni di prolungata convivenza con mamma malata, mi hanno permesso di guardare le cose da un altro punto di vista. Vederla oggi malata mi ha permesso di capire tante cose di me e di lei.

Forse è stata una mamma bambina; anzi sicuramente lo è stata, ma sento che ci ha dato tutto quello che poteva darci.

Non è facile per me lavorare su questo rapporto, è ancora molto doloroso. Sentirmi chiamare tesoro al telefono mi provoca un fastidio fisico. Vorrei riattaccare la cornetta e quando la sento parlare non riesco ad ascoltare senza pregiudizio; mi sembra di sapere già dove vuole arrivare. Un passo indietro e uno avanti; la "ricaduta", l'importante è non rimanere a terra.

Mi sento ancora molto arrabbiata, anche se quando riesco a osservare il passato con gli occhi dell'adulto, la rabbia lascia il posto alla compassione e penso ai tanti errori compiuti durante la mia vita di mamma e spero che anche le mie figlie possano vedere, guardandomi, che sono soltanto una donna che cerca di diventare la persona migliore che può.

**Maria Conti**

### I Genogramma Fotografico

*Non portare nell'animo l'idea che la verità sia tua e che nient'altro sia vero*  
Sofocle

Il genogramma fotografico è uno strumento operativo che permette, attraverso l'uso dell'immagine e del racconto, un accesso alla propria storia per almeno tre generazioni. Il primo passo è rappresentato dalla raccolta delle foto: l'allievo compie una sorta di viaggio nella propria famiglia d'origine, perché dovrà recarsi a casa dei familiari per cercare le foto che non ha con sé, e se le farà prestare per fare il genogramma.

Il secondo passo è dato dalla selezione: tra tutte le foto disponibili ne deve preparare un massimo di trenta da presentare al gruppo, scegliendo le foto che ritiene più significative.

Il terzo ed ultimo passaggio è quello di portarlo al gruppo. Si sceglie così di mostrare attraverso le fotografie la propria storia familiare, partendo dai nonni, passando attraverso i genitori e arrivando a sé stessi, immergendosi talvolta nella famiglia creata da adulti.

I componenti del gruppo ascoltano ed osservano attentamente una per volta tutte le fotografie e guardano con attenzione lontananze, vicinanza, sguardi, relazioni privilegiate, assenze e somiglianze, tutto ciò che permette la costruzione di un'ipotesi su quella storia e su chi la racconta.

Ognuno ha poi la possibilità di fare una domanda che non contenga un giudizio sull'allievo o sulla sua famiglia, ma che consenta di verificare un'ipotesi sul funzionamento delle relazioni dentro quella famiglia.

La persona che ha offerto le proprie immagini risponderà alle domande e, a poco a poco, la storia avrà il suo corpus.

Una volta terminate le domande ciascuno potrà elaborare una restituzione finale che, partendo da tutti i dati raccolti, conterrà una personale lettura della storia illustrata con le immagini.

Colui che riceve le restituzioni dovrà restare in silenzio per poter portare dentro di sé le cose che i compagni han deciso di comunicargli, e decidere con calma cosa tenere e cosa espellere.

Talvolta qualche intervento porta con sé angoscia e non pensieri rasserenanti, ma trattenendo la voglia di

rispondere subito per liberarsi dall'effetto negativo dato dalle parole ascoltate, si avrà la possibilità di rielaborarle con il tempo dentro di sé.

A colui che conduce il gruppo spetta il compito di guidarlo durante le varie fasi e passaggi, e alla fine esprimerà anche lui sensazioni e risonanze cercando di restituire un pensiero per riflettere su cose importanti emerse dalla storia narrata per immagini, e darà indicazioni su cosa, in base a ciò che ha mostrato e raccontato, potrà aiutare o meno la persona nel futuro ruolo professionale al quale si sta preparando.



Nel lavoro con il gruppo l'uso del genogramma dovrebbe raggiungere due obiettivi: il primo individuale, perché l'allievo inizia un percorso che lo porterà a fare della famiglia un oggetto di ricerca per arrivare a comprendere sistemi, regole e funzionamento.

Il secondo obiettivo concerne il gruppo, perché lavorando sulle immagini familiari si impara ad osservare una famiglia, a formulare ipotesi, a costruire una diagnosi.

Al termine il viaggio intrapreso si rivela sempre profondo e portatore di emozioni e sviluppi: ogni componente del gruppo, mostrando le proprie ferite impara a riflettere sulla propria e altrui storia familiare, ad affrontare bisogni non ancora appagati e paure rimaste, ad intuire quale funzione è stata svolta all'interno della propria famiglia d'origine.

Ognuno si scoprirà così o genitore protettivo o partner sostitutivo, bisognoso di protezione o invulnerabile, evidenziando modalità ripetitive delle proprie azioni e comportamenti verbali sui quali poi è possibile riflettere per trovare un modo di cambiare le cose.

I primi volontari sono pionieri, impreparati a difendersi dallo strumento senza un'idea precisa di dove l'uso del genogramma li porterà, e spesso si muovono con tenerezza e coraggio nei loro universi familiari antichi e attuali, dando vita ad un percorso che non sempre è in discesa.

In alcuni momenti la narrazione nei genogrammi successivi si fa particolarmente dolorosa perché a poco a poco le persone imparano ad esporsi di più e, ricercando le radici dell'altro, ognuno incontra le proprie.

E' la persona che porta le foto che seleziona il materiale da mettere a fuoco, ma chi guarda e ascolta spesso vede cose che per un motivo o per un altro interessano anche lui.

Aree emozionali profonde vengono attivate quando il racconto di un altro porta con sé riferimenti o rimanda a fatti e persone della propria storia familiare: si cominciano qui a manifestare segni di una maggiore ansietà perché gli eventi ricordati da un altro rivelano parte della propria storia.

Così, nonostante il materiale sia presentato in ordine cronologico, per la tensione emotiva può accadere che chi presenta salti un argomento, lasciando che gli altri seguano le tracce di quello precedente, e chi ascolta faccia subito domande, spinto più che dalla necessità di riannodare le fila del discorso da quella di allentare la tensione.

Quando i segnali dell'ansia salgono può accadere che il conduttore debba soffermarsi con il gruppo per amplificare, spiegare cosa sta succedendo, e mettere le redini all'emozione elaborando fantasie e sentimenti che possono aver portato qualcuno a reagire a tutto ciò, cercando così di far emergere le difficoltà personali risvegliate dal lavoro sulle fotografie di un'altra persona.

In base alla creatività di ciascuno possono essere introdotti nel genogramma oggetti metaforici, brani di musica etc. che permetteranno di dare sfumature emotive alla presentazione.

Il genogramma è uno strumento usato nella formazione sistemico-relazionale: per me che ho una matrice psicoanalitica partecipare ai gruppi che lavorano con il genogramma fotografico significa accogliere una vita con le sue luci e le sue ombre tutta insieme, e non diluita un po' per volta di seduta in seduta.

Quando Carl G. Jung parlava del ruolo dell'analista usava la metafora di rain maker, uomo della pioggia, cioè un guaritore ferito.

Jung partiva dall'idea che i pazienti hanno un forte impatto sull'analista e che l'analista è in analisi quanto il paziente: il paziente sarà capace di guarire nella misura in cui l'analista, facendosi carico della sua sofferenza, ripercorrerà anche le proprie ferite, (Jung 1951, p.128)

Paradossalmente è dunque questa vulnerabilità che media il potere terapeutico.

Nel lavoro analitico non si possono nascondere ferite o debolezze, né l'analista deve strapparsi di dosso la propria patologia, bensì conoscerla ed utilizzarla senza mai agirla nel lavoro con l'altro.

Così dal punto di vista junghiano guaritore ferito non è colui che è stato ferito ed ora è guarito, ma colui che è continuamente vulnerabile (dal latino vulnus, ferita).

Anche quando si usa lo strumento del genogramma l'identificazione reciproca diviene profonda: si attua una disintossicazione dalle proprie ferite ascoltando quelle degli altri e vedendo scorrere tante vite parallele, mentre con gentilezza si ascoltano commoventi descrizioni e con tatto si pronunciano considerazioni prudenti.

Nella mia professione ascolto da sempre vicende di famiglie altrui, ma ogni volta mi sento come scriveva il Manzoni nel capitolo 34 dei Promessi Sposi quando, all'inizio del famoso episodio della madre di Cecilia, descrive il sentimento ormai stracco e ammortito nei

cuori che si risveglia alla vista di questa donna che va verso il convoglio dove giacciono i cadaveri degli appestati: l'iniziale distacco lascia subito il posto a sensazioni venute da lontano, che contornano e descrivono una vita diversa, che commuove ed invade con un dolore pacato e profondo che non può non renderti partecipe.

Ogni dolore nasce nella notte dei tempi e riconduce al concetto di archetipo junghiano.

Il termine archetipo è tratto dalla filosofia, dove indica il modello originario di una serie qualsiasi: attraverso l'ipotesi di una psicologia sine tempore, Jung annuncia la presenza nella psiche umana di immagini e disposizioni alle immagini che hanno un carattere immutabile, universale e imperituro.



Questa prospettiva, pur non negando l'importanza dell'esperienza e l'impatto dell'individuo su altri individui soprattutto nella prima infanzia, permette agli archetipi, in quanto originali modelli immaginali, di stabilire un nesso tra le vicende psicologiche individuali e quelle avvenute all'interno di ciascuno di noi.

E' questo che mi piace molto e non mi stanca mai ed è rimedio contro la solitudine, perché inserisce ciascuno di noi in una storia collettiva dentro la quale si trova anche la nostra biografia.

**Daniela Giommi**

**BIBLIOGRAFIA**

- Bowen M. "Dalla famiglia all'individuo " a cura di Andolfi M. et al, Astrolabio, Roma
- de Bernart R. "L'uso delle fotografie e dell'immagine per conoscere la propria famiglia " in Galdo G., De Crescenzo D: (a cura di) Gli apprendisti stregoni " Ed Cuen, Napoli, 1999
- de Bernart R. et al "Il letto a sei piazze" Psicoobiettivo, n.1, 2001
- de Bernart R. "The photographic genogram" in :Loewenthal D. (ed) "Clinical photography in the digital era "Routledge in press Aiuratemia

**Aiutatemi a prendere in mano la mia vita...**

Qualche anno fa mi è capitato di avere sotto mano una lettera, le cui ultime parole racchiudono l'accorato appello di molte donne che subiscono maltrattamenti: "aiutatemi a prendere in mano la mia vita!"...

Non è un mistero quanto sia presente nella società di oggi, una vera e propria difficoltà nel trattare le emozioni, che dipendono dai maltrattamenti fisici e verbali sulle donne. Difatti, quella che per gli altri è solo una lettera, per chi decide di fare l'operatrice di accoglienza è un viso, sono degli occhi pieni di paura, due mani che gesticolano in maniera agitata, e che si stringono, facendosi forza per non crollare.

Voglio condividere con voi un'esperienza che per me è stata una crescita personale, professionale, ma più che altro un'avventura dentro un mondo in parte ancora inesplorato! In previsione della mia laurea in Psicologia, ho deciso di preparare una tesi non solo centrata sulla tematica della violenza, ma soprattutto che raccontasse quali sono i risvolti emotivi, i punti deboli, le fragilità, così come le risorse, e le capacità di coloro che stanno a contatto con il dolore di tante donne.

Ne è emersa una moltitudine di opinioni, rappresentazioni, universi differenti tra loro, e in alcuni casi anche contraddizioni...ho deciso però di riportarvi l'immagine di una donna, che mi è stata "donata" proprio da un'operatrice; questa donna ha deciso di "mollare la presa", di liberarsi dal "dominio" del marito, e di riprendersi la propria libertà.

Ho detto "donata" perché i racconti che ho potuto ascoltare sono stati dei veri e propri doni da parte delle operatrici, attraverso le loro parole forti e risonanti, perché si tratta di storie che toccano la profondità dell'animo umano, e che purtroppo sono a volte inenarrabili per la loro crudeltà.

Una mattina Laura (nome fittizio) arriva al centro di accoglienza: è piuttosto stanca, ha un aspetto trascurato che lascia comprendere una scarsa cura di sé, fisicamente presenta una forte magrezza, e anche la postura curva, insieme al mantenere lo sguardo basso, indicano una sorta di "ripiegamento" non solo fisico, ma anche interiore; si mette seduta, ed è in grado di dire solo una frase: "mi vergogno!" Si! perché è questo l'unico modo che si manifesta tutta la sofferenza di Laura: il senso di vergogna nel raccontare di aver subito violenza per un tempo così prolungato, e questo provoca allo stesso tempo un senso di sollievo, ma anche di dolore.

A distanza di tempo, è il primo incontro con l'operatrice...in realtà, era venuta un'altra volta, quando il marito l'aveva mandata all'ospedale per un episodio grave di maltrattamento, e sembrava quasi fosse davvero intenzionata a fare denuncia dell'accaduto; ma, come succede sempre, passata la tempesta, tutto è tornato come prima, forse anche per il desiderio di dare un'altra possibilità al partner, e così anche lei è ritornata in quella casa, casa che ormai non le sapeva più regalare momenti di serenità.

La situazione, poi, si complica visto che un altro fattore influente è la condizione economica di Laura, senza lavoro, e completamente dipendente dal marito, che le dà i soldi sufficiente per tirare avanti giorno dopo giorno; dunque, ecco, un altro ennesimo potere dell'uomo, che

non le permette di potersi comprare un gelato o un paio di scarpe, senza prima aver giustificato tale spesa. Questa volta, però, Laura è pronta ad intraprendere un cambiamento, e la motivazione maggiore che la porta a presentarsi al centro, è l'acuirsi della violenza, che si fa più frequente e più grave all'interno della sua vita, non



più solamente dentro quella casa; racconta che le è come scattata una "molla", la classica "goccia che ha fatto traboccare il vaso", o anche una sorta di "confine", che non può essere più oltrepassato.

Un po' di tempo fa non riusciva a capacitarsi che la persona che diceva di amarla era in realtà la

persona che le faceva più male, e fa una descrizione di una persona, il marito, che è un "mostro", ma con il quale, in verità, ammette di avere un fortissimo legame affettivo, per cui la reazione è sicuramente di incredulità, di delusione, e anche di confusione; e poi, continua a raccontare, quanto sia altalenante il comportamento dell'uomo, con momenti di affettuosità, e "pseudo-amore" nei suoi confronti, con la caratteristica tipica di "minimizzare" qualsiasi azione violenta.

Adirittura dice: "Ma lui a volte è anche affettuoso con me"...quasi come fosse un atto straordinario, quando dovrebbe essere invece un gesto quotidiano di puro amore. E' talmente vulnerabile alla presenza del marito, che è come se si fosse convinta che un uomo capace di un gesto nobile non possa essere così malvagio...

Ma in fondo cos'altro potremmo aspettarci, se non questo scenario? Laura vive da anni in uno stato di forte isolamento sociale, perché così va chiamato, e la parte peggiore è che ha trascorso le sue giornate in funzione di quello che poteva infastidire o accontentare il suo partner. A Laura ci sono voluti tanti anni per capire che non doveva sentirsi in colpa, quando il partner le faceva del male, e tipicamente utilizzava frasi del tipo: "guarda cosa mi hai costretto a fare!" per indicare che la colpa è della compagna, e che lui non avrebbe voluto, in realtà, giungere a comportarsi come ha fatto.

Vorrei ricordare che per lei il rapporto col marito è motivo di autostima e di sicurezza, e senza quel rapporto, anche se "malato", non riuscirebbe a vivere, e si sentirebbe una "fallita". Infine, per Laura l'apparenza non conta, ed è un concetto che non le appartiene, e per questo un'altra motivazione che la spinge al cambiamento è la discrepanza tra il comportamento pubblico del marito, e le modalità relazionali di coppia; il marito tende a comportarsi in maniera ineccepibile al di fuori del contesto familiare, e questo porta alla costruzione di un'immagine sociale rispettabile, che contrasta vivamente con l'immagine che non solo ha la donna, ma anche la cerchia di amici, familiari, conoscenti, persone care...

Adesso però Laura riesce a guardare se stessa con occhi diversi, a percepire gli stimoli che potrebbero fornirle un aiuto. L'incontro con l'operatrice si conclude con diversi pianti da parte di Laura, che spezzano la sua ansia e la sua angoscia per il futuro.

Dopo 5 mesi, Laura è ancora alla ricerca di un'occupazione, ma la cosa più importante è che sia riuscita ad abbandonare la casa del marito, ha chiesto la separazione, e anche se sa che ci vorrà molto tempo, ha già fatto tanti piccoli passi avanti per ricostruire la propria identità di donna, un'identità che aveva perso.

Vi ringrazio per aver dato spazio a queste miei pensieri, e per aver ascoltato la storia di Laura.

Mi piace pensare che questo mio breve racconto possa farvi pensare alla violenza sulla donna in maniera diversa, da un'ottica differente. Bisogna riconoscere la propria impotenza a cambiare l'altro, rompere il silenzio attorno alla violenza, e credo che Laura sia un esempio come sia possibile re-imparare ad ascoltarsi dentro, in fondo all'anima, senza vergogna, né giudizio.

**Alessandra Bondi**

### IL GRUPPO di ASCOLTO APERTO (GAA)

il giovedì alle 21 presso l'ARCA ascd.  
via Giubilei 18, Prato.

*Riportiamo qui una piccola parte del racconto di una partecipante al Gruppo, di cui non diamo il nome per proteggere la sua riservatezza.*

Sono tornata a casa giovedì sera dopo l'incontro al Gaa davvero contenta e anche però molto sorpresa. Avevo sentito parlare di fantasie guidate, ma Paola Zipoli mi ha dato l'occasione per provarne finalmente a farne una, e il risultato è stato molto positivo, almeno per quanto mi riguarda.

Eravamo più o meno 15 persone, comprese me e Paola. Mancavano alcuni dei frequentatori assidui negli ultimi tempi...e c'erano invece 5 persone nuove; alcune erano invece venute l'altra volta.

Cominciamo a sederci e verso le 21:15 si comincia.

Paola dice di presentarsi, se si ha voglia di farlo...soprattutto chi non c'è mai stato... Alcuni prendono la parola, ma c'è un po' di timidezza, sicuramente data dal fatto che sono forse di più le persone nuove di quelle, come me e M. L., "vecchie", insieme ad E..

Per questo motivo all'inizio si è creato un po' di imbarazzo, poi una delle donne nuove rompe il silenzio, dice che chiacchiera troppo e vorrebbe imparare ad ascoltare.

Finalmente si comincia ,abbassiamo le luci e cominciamo a rilassarci. Il tutto prenderà 15 minuti.

Una volta finito l'esercizio dovevamo condividere con qualcuno e ci siamo divisi a coppie. Io ero con M. L. Ho scelto lei perché avevo voglia di condividere con una persona che conoscevo da un po' di tempo...una cosa così personale volevo dividerla solo con una persona con cui avevo un po' di confidenza.

Per me è stata un'esperienza particolare. Mi sono rilassata moltissimo e mi sono anche sentita poi di raccontare a tutto il gruppo, non nei dettagli, quello che ho vissuto.

La fantasia guidata riguardava i pesi; Paola ci ha fatto immaginare di essere su una sponda di un fiume, in una tarda serata, e a un certo punto c'è accanto a noi un sacco con tanti sassolini dentro; tutti sassolini che rappresentavano i pesi nella nostra vita, e noi avevamo la possibilità di eliminarne qualcuno. A un certo punto sul fiume compariva una zattera e quindi quella era la tua possibilità per finalmente liberarti dei "tuoi pesi"!

Per me è stato bellissimo, perché la fantasia guidata ha proprio "pescato" un peso di cui io ero inconsapevole, che riguarda una persona cara e la sua salute. Mai avrei pensato di poter reagire in questo modo, con quel pensiero, tanto che mi è venuto anche un po' da piangere e mi sono anche commossa. Mi sono commossa perché mi sono forse liberata di un piccolo peso, che avevo dentro finora, ma che però cerco di tranquillizzare, tenere sotto controllo e di non far pesare.

Ecco, pensavo di tirar fuori un altro peso, ma mi sono ritrovata con un altro tra le mani... e per questo un po' ero sconvolta, proprio perché è stato spontaneo e all'improvviso; però allo stesso tempo è stato bello come è accaduto.



*dr. Eugenio Giommi,  
responsabile del Gruppo*



*Paola Zipoli,  
counselor biosistemico*

**Danzare la schiena con il Metodo Feldenkrais**

*Vi sono alcuni indicatori che possono rivelare una postura scorretta; ad esempio, se trattenete il respiro, vuol dire che la vostra posizione corporea è inadeguata e farete fatica anche a camminare ed a stare seduti ... Nel Metodo Feldenkrais® la schiena, come parte di un tutto, partecipa ad un processo.*

**Ricongiungere il movimento alla vita**

Ripercorrendo la mia formazione di insegnante mi accorgo di essermi dedicata praticamente da sempre allo studio del movimento umano: ho un passato di atleta nell'atletica leggera, ho frequentato l'Istituto superiore di Educazione fisica di Firenze. Nel 1984 ho cominciato a studiare il Metodo Feldenkrais®, dapprima attraverso seminari e poi frequentando la scuola di formazione diretta da Ruthy Alon.

Questo lavoro illumina veramente la mia vita e posso dire che ancora oggi, ogni volta che arrivo a qualcosa di nuovo, quella scoperta mi rende felice.

Mi interessa trovare il modo di condurre le persone a sentire il corpo attraverso il piacere, la soddisfazione e la pienezza durante le azioni usuali di tutti i giorni.

In questo periodo la mia attenzione è presa dalle costole, dal torace e dalle sue relazioni con la colonna vertebrale e le altre parti del corpo. Come fare perché possano essere percepite, perché si possa dire: "guarda, le mie costole si muovono, ci sono, provo piacere nel sentirle, nel sentire il respiro fluire pieno, profondo, totale"?

Se ci pensate vi renderete conto che, solitamente, ci accorgiamo di avere le costole soltanto quando, all'improvviso, sopraggiunge qualche fitta intercostale o quando sbattiamo contro qualche spigolo.

Nelle lezioni di Consapevolezza attraverso il movimento® (questo è il nome delle lezioni di gruppo del Metodo Feldenkrais®) facciamo spesso qualcosa per coinvolgere le costole nel movimento di altre parti del corpo, ma lo facciamo dall'esterno del corpo, ascoltiamo come si muovono, se sono ferme, quando iniziano a muoversi, se si sollevano verso il soffitto.

Ho pensato allora di capovolgere questo concetto invitando gli studenti ad immaginare il torace da dentro, dalle parti interne.

Dove è che le vertebre dorsali si collegano con le costole? Com'è la forma del torace? Come sono le sue pareti immaginandole dall'interno, cosa c'è dentro?

Quale consistenza ha il polmone: è una massa solida, liquida, morbida? Seguiamo l'aria quando entra (anche noi mentre leggiamo possiamo farlo) dove si dirige, cosa spinge, qual è il suo colore? E' fresca: cosa sposta, cosa muove, quando inspiriamo? Pensiamo che l'aria muove le costole e la schiena quando entra in noi.

Ascoltiamo anche cosa succede quando l'aria esce e vediamo come si muove il torace e dove non si muove.

E ancora ... espiriamo emettendo un suono qualsiasi e poi un LA, un DO, sentiamo le vibrazioni tra le costole, le differenze di vibrazioni. L'aria esce con un suono e le costole vibrano, quali di più, quali di meno; dove sentiamo più facilità di movimento, più piacere?

Nel seminario che ho tenuto a dicembre a Rovereto alla fine i suoni che si udivano per la palestra erano armoniosi: alti, bassi, schietti, commoventi e le persone avevano un portamento aperto, quieto, le spalle basse, il petto largo e pacifico, la schiena lunga e distesa, le ginocchia soffici ed i piedi forti, gli occhi luminosi.

Il piacere di vedere così le persone è stato veramente grande; l'aspetto più entusiasmante dei seminari di Consapevolezza attraverso il movimento® è che il lavoro si sviluppa intorno ad una mia idea iniziale legata ad alcune funzioni neuromotorie e poi cresce seguendo le necessità del gruppo. Sento di lavorare con le persone, di respirare con loro, percepisco dove c'è libertà, dove c'è difficoltà e aggiusto le proposte. Sento se le direzioni sono chiare, se le singole persone percepiscono, ad es., la loro schiena. Dai loro movimenti e dai loro respiri posso capire molto e posso sintonizzarmi.



I seminari e le lezioni di gruppo sono un dialogo continuo, così come le lezioni individuali, che sono chiamate Integrazioni Funzionali®. Nelle lezioni individuali la comunicazione e l'apprendimento avvengono attraverso il tocco, attraverso la via tattile, sensoriale, più diretta e più capace di ottenere sostanziali cambiamenti funzionali.

In certi momenti, mentre lavoro, c'è in me come uno stato di attesa, un vuoto che può essere riempito da ciò che proviene dall'altra persona che sto toccando. Ci sono momenti in cui l'ascolto dell'altro diventa profondo e la ricerca del movimento "buono" avviene senza alcuna forzatura. Perché più la persona sente di essere guidata, ascoltata, toccata con rispetto, più le sue articolazioni acquistano spazio interno e alcune zone muscolari si dispongono ad abbandonare protezioni eccessive, non necessarie.

Anche quando vi sono parti della schiena doloranti, possiamo arrivare ad un processo di movimento soddisfacente che consenta comunque il compimento di una buona funzione. Più si scopre che i movimenti sono possibili, più sopportabile diventerà il dolore e l'organismo nella sua globalità recupererà la sua capacità di movimento.

**Isabella Turino**

[www.feldenkraistraining.it](http://www.feldenkraistraining.it) , [isabellaturino@gmail.com](mailto:isabellaturino@gmail.com)

## FELDENKRAIS TRAINING FIRENZE 6 con Ruthy Alon

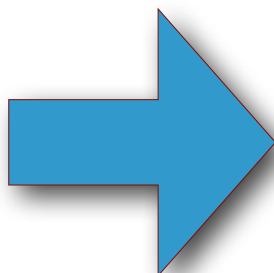


Il 29 giugno inizierà il Training Firenze 6 - una occasione unica per prepararsi ad una nuova professione. Un regalo meraviglioso per la nostra vita!

Il Metodo Feldenkrais è tra le nuove professioni ora regolamentate dallo Stato italiano ed è inserito dalla Regione Toscana tra le DBN (Discipline del Benessere Naturale)

Sono stati richiesti i crediti ECM per i fisioterapisti

Per conoscerci e fare esperienza gratuitamente venite a trovarci nel training



**Sabato e domenica  
2 - 3 marzo**

**martedì 2 aprile  
con Ruthy Alon**

**Sabato e domenica  
25 - 26 maggio**

L'intero training si compone di 160 giorni, divisi in circa 4 anni. La frequenza è stata divisa in tre brevi periodi di circa 13 giorni. Inoltre, in caso di assenza, verrà data la possibilità di frequentare dei weekend di recupero.

La quota di ogni anno può essere versata in frazioni.

I periodi principali includono il più possibile week-end e giorni di vacanza nazionali, come ad esempio il 1° maggio, il lunedì dopo Pasqua, i sabati e le domeniche.

Abbiamo organizzato in questo modo perché in questi anni abbiamo notato che la cosa più difficile per gli studenti è avere abbastanza giorni di studio liberi dal lavoro.

Le iscrizioni sono aperte e si continueranno a raccogliere durante tutto l'anno.

*Incominciate ad aprirvi la strada verso quello che vi attira (Ruthy Alon)*

*Quanto più il cervello affina l'intelligenza del corpo, tanto maggiori sono le possibilità di arrivare ad un livello migliore di funzionamento. (Moshe Feldenkrais)*

*Acquisire maggiori competenze è la risposta dell'intelligenza umana alla crisi (Isabella Turino)*

**ASSOCIAZIONE PER LO STUDIO DEL METODO FELDENKRAIS® A.S.C.D. Via Campolmi, 5 - 59100 Prato**  
Tel/fax: +39 0574 595813 e-mail: [iturino@alice.it](mailto:iturino@alice.it) e [info@feldenkraistraining.it](mailto:info@feldenkraistraining.it)  
Sito: [www.feldenkraistraining.it](http://www.feldenkraistraining.it)  
Cod. fiscale e P. IVA 01750720979



**RUTHY ALON** ha studiato per molti anni con Moshe Feldenkrais, facendo parte del primo gruppo di allievi da lui creato. Ha guidato corsi di formazione in tutto il mondo, insegna all'Università di Tel Aviv ed ha diffuso il Metodo in Italia, conducendo 6 corsi di formazione, 5 dei quali a Firenze.

Insegna nei suoi corsi di Firenze e Gerusalemme nel modo sottile, ispirato e inventivo che le è caratteristico. Parla correntemente l'italiano.

Ha creato il programma **Bones for Life**®

Dividerà la direzione pedagogica del Training di formazione di Firenze con la Trainer Ruty Bar.

Gli altri Trainers sono: Basil Glazer, Carl Ginsburg e Lucy Schuette Ginsburg; gli Assistant Trainer sono: Isabella Turino e Cinzia Faccin.

L'insegnante presta allo studente la sensibilità delle proprie mani e del proprio livello di consapevolezza, aiutandolo ad ampliare e riorganizzare i patterns motori, in modo da migliorare i movimenti abituali che ancora risultino insoddisfacenti o siano stati alterati da lesioni.

Il contatto nel nostro metodo è come uno specchio capace non solo di parlare, ma anche di ascoltare, un contatto che non viene per manipolare, ma per dialogare e attendere una risposta.

Nel momento in cui la persona percepisce se stessa, comprende quello che accade dentro di sé in una sorta di conoscenza che precede il pensiero.

*Integrazione funzionale*



Nelle lezioni di Consapevolezza attraverso il movimento® il gruppo viene guidato dalla voce del trainer, che invita ad eseguire movimenti facili e inusuali e ad ascoltare le sensazioni che li accompagnano. Si esplorano possibilità alternative di movimento, risvegliando l'intelligenza organica per programmare schemi di movimento più funzionali. Ripercorrendo tappe antiche del nostro sviluppo motorio, il nostro corpo scoprirà il piacere di muoversi; le tensioni non necessarie spariranno e comprenderemo come organizzarci per ridurre gli sforzi di tutti i giorni. L'ansia e la stanchezza saranno sostituiti dalla fiducia nelle nostre possibilità e dalla gioia del movimento.

**Siamo a disposizione per darvi maggiori informazioni**

**METODO FELDENKRAIS®** - nuovo Training per diventare Insegnanti del Metodo Feldenkrais®, sotto la guida di Ruthy Alon e di Isabella Turino, in Toscana. Maggiori informazioni sul sito: [www.feldenkraistraining.it](http://www.feldenkraistraining.it) - te. 340 7723817

**A CHI SI RIVOLGE:**

- A tutti coloro che dopo la conclusione degli studi medi superiori vogliono dedicarsi allo studio di un metodo che li aiuti ad acquisire una professione valida senza intraprendere la lunga strada universitaria
- A musicisti, danzatori, attori, che vogliano liberare e perfezionare la propria capacità espressiva
- A insegnanti di educazione fisica e terapeuti della riabilitazione
- A psicologi, a medici e a laureati in scienze motorie che intendano arricchire i propri strumenti di introspezione e di intervento terapeutico
- Ad atleti, allenatori, insegnanti ed esperti di discipline corporee
- A chi per motivi professionali o personali si trova spesso a dover affrontare situazioni di stress o di limitazione del movimento

**A proposito del Metodo Feldenkrais®...**

Moshe Feldenkrais (1904 - 1984), ingegnere e fisico israeliano, è l'ideatore di Awareness through Movement® (Consapevolezza attraverso il movimento®) e il fondatore, a Tel Aviv, dell'Istituto per la divulgazione del metodo di apprendimento motorio che porta il suo nome e che attualmente è diffuso in tutto il mondo.



Attraverso il Metodo si ottengono grandi miglioramenti nel movimento, ma non è ginnastica; c'è un grande recupero motorio e buona riabilitazione, specialmente attraverso le lezioni individuali chiamate Integrazione Funzionale®, in cui si tocca la persona, ma non si tratta di medicina, fisioterapia o manipolazione.

Le persone acquistano fiducia in sé stesse e nelle proprie possibilità, vedono prodursi in loro dei cambiamenti emotivi anche se non è psicoterapia.

Attraverso il Metodo Feldenkrais® si impara a conoscersi meglio, si trovano modi nuovi per eseguire le stesse azioni, si riconoscono gli sforzi superflui, si può sviluppare il proprio potenziale umano che spesso viene scarsamente utilizzato. Si impara a stare in piedi e a respirare con maggiore facilità, a stare meglio con se stessi e con gli altri. Si può collocare il Metodo nell'area dell'apprendimento e dell'autoeducazione.

Attraverso movimenti piacevoli, comodi, eseguiti con curiosità, le persone scoprono modi di muoversi alternativi, cioè come si può eseguire la medesima azione in più modi (un semplice esempio: desidero portare un braccio verso l'alto, come posso farlo utilizzando varie modalità?). Si possono riscoprire modelli di movimento forse nascosti, dimenticati. Si possono avere quindi modalità diverse per eseguire la stessa azione.

Il Metodo mette in moto un processo che riporta il cervello alle sue funzioni più alte: esplorare, cercare, imparare, creare.

Feldenkrais parte dalla constatazione che il movimento e la vita sono inseparabili, l'uno non può esistere senza l'altra. Il Metodo di apprendimento di Feldenkrais sceglie il movimento e il contatto e il loro ascolto profondo come mezzi di autoconoscenza, come strada da percorrere per imparare e per procedere verso il miglioramento della qualità della vita.

**Isabella Turino**

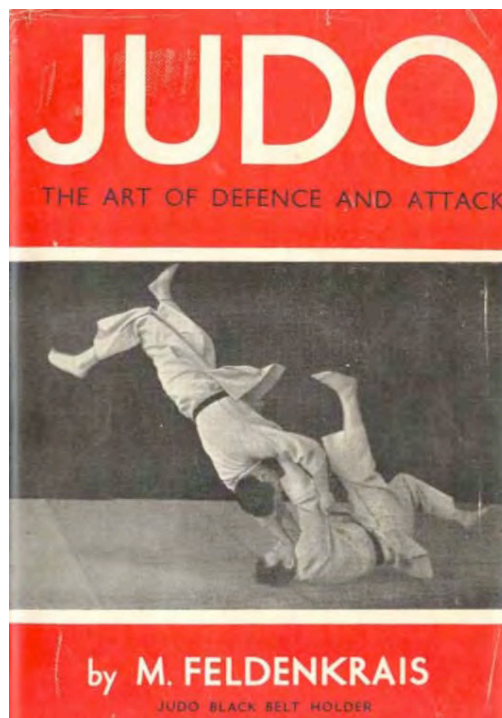
[www.feldenkraistraining.it](http://www.feldenkraistraining.it) , [isabellaturino@gmail.com](mailto:isabellaturino@gmail.com)



*Isabella Turino, durante una Integrazione Funzionale*



*Moshe Feldenkrais, cintura nera Judo*



*Moshe Feldenkrais, cintura nera Judo*