

"ACCADEMIA DELL'ESSERE"

Verona

Counseling Integrale Olistico

Anno 2011 - 2012

Tesi finale

"Biodanza® e Counseling, per chiudere il cerchio"



a cura di Virna Tagliaro

INDICE

➤ INTRODUZIONE

➤ CAPITOLO PRIMO: LA BIODANZA®

- Definizione di Biodanza®
- Rolando Toro
- Il modello teorico
- Il principio biocentrico
- La vivencia
- La gestalt musica-movimento-vivencia
- Il contatto e la carezza
- Le applicazioni della Biodanza®
- Verbalizzazione nella Biodanza®

➤ CAPITOLO SECONDO: RELAZIONE D'AIUTO - COUNSELING

- Che cosa si intende per "Relazione d'aiuto"
- Counseling e Counselor
- Che cos'è il Counseling Integrale ad indirizzo Olistico
- Chi è il Counselor Integrale ad indirizzo Olistico
- Il modello Rogersiano
- Carl Rogers
- Qualità del Counselor rogersiano
- La riformulazione secondo Rogers
- Gestalt – Terapia del contatto emotivo
- Fritz Perls
- Le radici della Gestalt
- Sulla psicologia o teoria della Gestalt
- Tecniche della Gestalt

- CAPITOLO TERZO: IL COUNSELING NELLA BIODANZA®
 - In linea generale
 - La verbalizzazione nel gruppo
 - I colloqui individuali

- CAPITOLO QUARTO: LA BIODANZA® NEL COUNSELING
 - La Biodanza® nel Counseling di gruppo
 - La Biodanza® nel Counseling individuale
 - Sviluppo di qualità umane e competenze pratiche per il futuro Counselor

- CAPITOLO QUINTO: POSSIBILI SINERGIE ED INTEGRAZIONI
 - Integrazione delle due tecniche
 - Come la Biodanza® asseconda "l'attualizzazione" di Rogers
 - Biodanza® e Gestalt

- CAPITOLO SESTO: ESPERIENZA DI INTEGRAZIONE

- CAPITOLO SETTIMO: EVOLUZIONI PERSONALI

- CAPITOLO OTTAVO: CONCLUSIONI

- BIBLIOGRAFIA

INTRODUZIONE

Già da alcuni anni lavoro con le persone nell'ambito dello sviluppo umano e del rinnovamento esistenziale basato sull'approfondimento della conoscenza di se stessi e l'autoaccettazione.

Lo strumento da me usato, la Biodanza[®], combina musica, movimento ed esercizi di incontro per sviluppare i potenziali umani di vitalità, affettività, creatività, sessualità e trascendenza.

Quando ho incontrato questa tecnica, o meglio, questa pedagogia, come amava definirla il suo creatore Rolando Toro, subito ne ho amato i contenuti, gli obiettivi, i principi che la ispirano e i risultati che produce.

In qualità di Conduttore di Biodanza[®], ho sentito forte, sin dalle prime conduzioni, il bisogno di accostare a questo strumento un altro che mi desse la possibilità di gestire in modo più adeguato e professionale il vissuto che scaturiva dagli allievi dopo ogni singolo esercizio.

Intraprendere il percorso di Counseling Integrale Olistico ha rappresentato per me la risposta alla necessità profonda di "chiudere un cerchio" che, personalmente, sentivo mancante di qualcosa.

L'esigenza era di trovare una tecnica che potesse migliorare e completare le mie competenze di Operatore Didatta di Biodanza[®].

Lo scopo di questa tesi è di dimostrare il contributo che il Counseling può dare alla Biodanza[®] e viceversa, oltre ad individuare le possibilità di una loro integrazione.

Si tratta perciò di stabilire come, all'interno dei confini di ciascuna, queste due discipline si possano incontrare in un territorio comune e arricchirsi reciprocamente.

Secondo la mia esperienza, ognuno dei due strumenti non è totalmente esaustivo ma mancante di una parte che può essere colmata dall'altro.

Il punto di partenza è lo stesso: l'essere umano ha una spinta naturale ad auto-realizzarsi e ciò di cui necessita è un ambiente ("ambiente" per C. Rogers - "eco fattori positivi" per R. Toro) che gli permetta l'esplorazione e che lo accolga nella sua individualità.

CAPITOLO PRIMO: LA BIODANZA®

Definizione di Biodanza®

La Biodanza® è un sistema d'integrazione umana, di rinnovamento organico, ri-educazione affettiva e di ri-apprendimento delle funzioni originarie della vita. (R. Toro, dispense di formazione)

La Biodanza® tende a ristabilire l'unità perduta tra la percezione, la motricità, l'affettività e le funzioni viscerali; tutte queste funzioni si possono integrare attorno all'affettività che è, secondo la Biodanza®, il nucleo integratore.

L'affettività ha diretta influenza sul sistema regolatore limbico-ipotalamico e influisce quindi sul grado di salute e benessere della persona.

Lo scopo è quello di portare l'essere umano dissociato all'integrazione (un "tutto"), dove ogni singola parte è in comunicazione con le altre..

Per **integrazione umana** si intende la possibilità che ciascun individuo si integri a sé stesso attraverso la dissoluzione delle tensioni croniche e il riscatto dell'unità psico-fisica; si integri agli altri attraverso il rafforzamento della capacità di sviluppare relazioni sane; si integri all'universo facilitando in questo senso il ristabilirsi del legame tra uomo e natura per permettere quindi all'uomo di sentirsi parte di un qualche cosa di più grande.

Il **rinnovamento organico** è l'instaurazione dell'armonia omeostatica, (omeostasi = *omeo-* (dal greco: ὅμοιος = simile) e *-stasi* (dal greco στάσις = stabilità, a sua volta derivato della radice στα- del verbo greco ἵστημι, stare) e quindi dell'autoregolazione propria di ogni sistema vivente. Il rinnovamento organico si attua principalmente attraverso stati particolari di trance che attivano il processo di rinnovamento e regolazione globale delle funzioni biologiche, riducendo i fattori di disorganizzazione-entropia del sistema. Attraverso la stimolazione dell'omeostasi e la riduzione dello stress con

esercizi che producono un profondo rilassamento, si offre la possibilità di stabilire nell'organismo nuovi livelli di equilibrio.

Per **ri-educazione affettiva** si intende la possibilità di sviluppare una affettività matura ed equilibrata nell'essere umano, soprattutto dopo che esperienze di mancanza hanno creato diffidenza o chiusura nell'individuo.

Il riapprendimento delle funzioni originarie della vita si attua attraverso il riappropriarsi degli istinti di base e della propria programmazione genetica che genera una retro-alimentazione sul comportamento e sullo stile di vita. Lo stile di vita deve avere coerenza con gli impulsi primordiali di vita.

Essendo gli istinti deputati a conservare la vita e a permettere la sua continuità ed evoluzione, devono avere la precedenza rispetto alla cultura che non produce evoluzione biologica. Una sensibilizzazione agli istinti di base produce una risposta armonica alle necessità organiche e mantiene l'essere umano in salute.

Lo sviluppo dei potenziali genetici, in un contesto ecologico, riattiva le funzioni originarie della vita: capacità di amore, gioia, coraggio di vivere. La Biodanza® è un lavoro sulla parte sana della persona, l'obiettivo non è lavorare sulle difficoltà ma bensì potenziare le innumerevoli risorse e capacità che la persona possiede. Operativamente non si propongono esercizi che stimolano le difficoltà ma le emozioni piacevoli come la gioia, il piacere, l'allegria, e si accolgono e si contengono affettivamente le emozioni spiacevoli che le persone possono vivere quali la tristezza, il dolore, l'angoscia, la paura immobilizzante.



Rolando Toro

Il creatore della Biodanza® è Rolando Toro (Concepción (Cile) 1924 - Santiago de Chile 2010), vissuto nel periodo della dittatura e per questo costretto ad emigrare. Psicologo e antropologo, dai suoi primi esperimenti in ambito psichiatrico intuisce l'influenza della musica sulle persone e sugli stati d'animo. La guerra, il pericolo atomico, la violenza, lo spingono ad elaborare un metodo che aiuti le persone a ritrovare la gioia di vivere, il piacere, la connessione con gli altri e la natura.

Attingendo dalla biologia, dall'antropologia, dalla psicologia, dallo studio della musica e della danza elabora il sistema Biodanza® che dal Sud America si diffonde anche in Europa e in altre parti del mondo.

Ha tenuto la cattedra di Psicologia dell'Arte e dell'Espressione nell'Istituto di Estetica della Pontificia Università Cattolica del Cile. Come docente del Centro di Antropologia Medica alla Scuola di Medicina dell'Università del Cile ha realizzato ricerche su "Espressioni dell'Inconscio", "Arte delle Origini" e sugli stati di "Espansione della Coscienza". È stato nominato Professore Emerito dell'Università Aperta Interamericana di Buenos Aires (Argentina).

Rolando Toro è stato poeta e pittore: ha pubblicato libri di poesia ed ha realizzato esposizioni di pittura in Brasile e in Europa.

Il modello teorico

In generale, il Modello Teorico è uno strumento di ricerca e di manipolazione del reale. E' una immagine costruita dal ricercatore per agire sulla realtà.

Il modello teorico di Biodanza® prevede che l'uomo, alla sua nascita, porti con sé tutta la storia delle specie viventi (filogenesi), dalla loro comparsa sino a quel momento nonché il potenziale genetico ereditato dai genitori.

L'individuo tende, nella sua vita, verso l'integrazione per mettere in relazione le parti con la totalità ed assicurare quindi la stabilità al sistema (ontogenesi).

In Biodanza®, il processo di integrazione si realizza mediante la stimolazione della funzione primaria di connessione alla vita (istinti) la quale permette all'individuo di realizzare azioni che rinforzano il suo sviluppo. Il potenziale genetico ereditato dai genitori, nel corso della vita può svilupparsi o meno a seconda degli stimoli che l'individuo riceve dall'ambiente che lo circonda. Gli stimoli vengono chiamati da Rolando Toro "ecofattori" che possono essere positivi (sviluppo) o negativi (inibizione). Una sessione di Biodanza® è un vero e proprio concentrato di ecofattori positivi.

La metodologia di Biodanza® prevede l'induzione di vivencia per attivare una profonda connessione con sé stessi cui vengono associate situazioni piacevoli in base alla teoria di Skinner del *rafforzamento positivo* : un apprendimento si stabilizza incentivando il positivo piuttosto che castigando il negativo. A differenza delle terapie cognitive che lavorano a livello verbale su un percorso che va dai significati alle emozioni, Biodanza® si basa sul percorso inverso e va dalle emozioni ai significati; attiva, attraverso vivencia specifiche, la produzione di ormoni che agiscono come fattori di stimolazione dell'espressione genetica.

L'espressione del potenziale genetico viene riunito da Rolando Toro in 5 linee di vivencia.

- Vitalità:** afferisce alla salute, all'impeto vitale. E' allegria. Su un piano organico afferisce all'omeostasi. Comprende gli istinti primari di fame, sete e conservazione, le risposte di lotta e fuga, la regolazione tra attività e riposo.
- Creatività:** innovazione, fantasia, costruzione. Capacità di rinnovamento applicata alla propria vita. Comprende l'istinto di esplorazione e gli impulsi di innovazione.
- Affettività:** amore, amicizia, altruismo. Capacità di dare protezione, accettazione della diversità umana senza discriminazione, istinto di solidarietà, impulso gregario, solidarietà etc.
- Sessualità:** piacere sessuale, piacere nel vivere. Istinto di riproduzione.
- Trascendenza:** legame con la natura, sentimento di appartenenza al Tutto.

Lo sviluppo e l'integrazione dei potenziali genetici, nel modello teorico è un processo a cuspide verso cui si dirige lo sviluppo delle suddette linee. E' pulsante tra momenti di maggiore identità (e quindi di coscienza di sé e del mondo) e regressione.

Si passa attraverso la naturale alternanza degli stati di coscienza: l'identità è la nostra essenza, è corporea, in movimento.

L'esperienza del ritorno all'indifferenziato dove essa viene avvertita come una parte del "Tutto" costituisce il punto di unione tra Identità e Regressione. In Biodanza® il tutto avviene in modo progressivo e armonioso.

Il modello teorico si articola quindi lungo due assi collocati all'interno di una spirale: l'asse verticale è stabile, quello orizzontale è pulsante. La spirale rappresenta l'apertura del modello ai processi universali.

Nel modello teorico troviamo il concetto di "inconscio vitale", postulato dal prof. Rolando Toro e si colloca in relazione a quelli di "inconscio personale" e di "inconscio collettivo" definiti rispettivamente da Sigmund Freud e Carl Gustav Jung.

L'inconscio personale si nutre della memoria dei fatti vissuti specialmente durante l'infanzia. E' accessibile mediante l'anamnesi, l'interpretazione dei sogni, le associazioni libere e l'analisi dei meccanismi di difesa dell'Io.

L'inconscio collettivo si nutre della memoria della specie e studia gli archetipi che sono comuni a tutta l'umanità. Le modalità di accesso all'inconscio collettivo sono l'analisi del repertorio archetipico del soggetto attraverso la pittura, la poesia, i racconti, i sogni guidati e le cerimonie di applicazione dei miti proposte in Biodanza®.

L'inconscio vitale si nutre della memoria della vita. E' la genesi di tutto quello che sorge senza partecipazione del pensiero, senza forma iniziale, di tutto quello che sorge come manifestazione spontanea della vita.

Il concetto di inconscio vitale si riferisce allo psichismo cellulare. Esiste una forma di psichismo degli organi, tessuti e cellule, che obbedisce a un senso globale di autoconservazione. L'inconscio vitale dà origine a fenomeni di solidarietà cellulare, creazione di tessuti, difesa immunologica e, alla fine, al successo esistenziale del sistema vivente.

E' il punto in cui non sono ancora iniziati i condizionamenti culturali. La via di accesso all'inconscio vitale è la vivencia, con la quale andiamo a cambiare i messaggi di sofferenza con messaggi d'amore e di gioia.

I modi di accesso all'inconscio vitale sono: vivencia di comunicazione ed incontro, abbracci, carezze ed erotismo, giochi (umore e risa), alimentazione, vincolo con la naturalezza. estasi cosmica, regressione mediante trance di sospensione, medianità per identificarsi attraverso la danza con la musica, risveglio degli istinti mediante danze primitive etc.

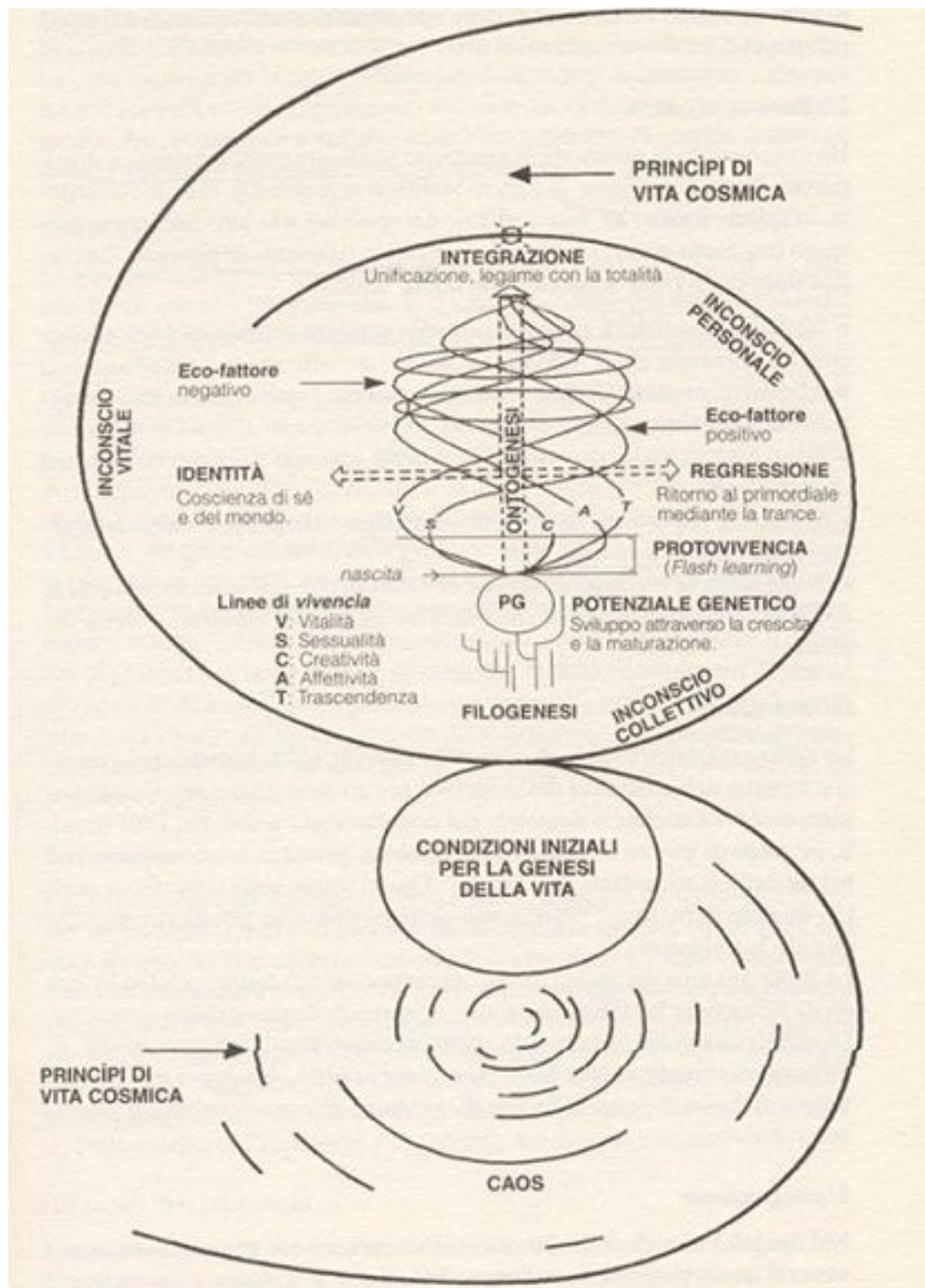
La Biodanza® lavora specialmente con l'inconscio vitale, condizione che permette un'azione molto efficace nel disordine molto profondo del sistema vivente umano.

"Attraverso le vivencia s'inizia un'avventura cosmica nella quale si naviga con un percorso sconosciuto, verso forme di vita ottimizzata.

La vivencia è la via diretta all'inconscio vitale." (Dispense di R. Toro).

Rolando Toro sostiene che, rafforzando i comportamenti innati e lavorando sulla parte sana, migliora lo stato di salute dell'essere umano.

MODELLO TEORICO



Il Principio Biocentrico

“Il Principio Biocentrico pone il rispetto alla vita come centro e punto di partenza di tutte le discipline e comportamenti umani; ristabilisce la nozione di sacralità della vita.

Il Principio Biocentrico si ispira all'intuizione di un universo organizzato in funzione della vita. Tutto ciò che esiste, elementi, piante, stelle, animali ed umani sono le componenti di un Sistema Vivente Maggiore.

L'universo esiste perché esiste la vita e non il contrario.

I rapporti della trasformazione materia-energia sono gradi diversi d'integrazione alla vita. L'evoluzione dell'universo è, in realtà, l'evoluzione della vita. ” (R. Toro, Dispense di formazione.)

Questa elaborazione nasce dall'esperienza trascendente di connessione con la vita che anima le nostre cellule e fa muovere le galassie. È un'emozione che diventa pensiero.

Nella società occidentale evoluta prevale secondo Rolando Toro un principio antropocentrico confermato da Bruno Ribant: “ ...si può sfruttare la natura a condizione che ciò vada a vantaggio degli uomini; nel caso peggiore, un principio di profitto a breve termine: si può fare tutto, anche contro l'uomo, a condizione che ciò sia proficuo finanziariamente; il tutto in un ambiente culturale che valorizza il lavoro, il sacrificio, la sofferenza e la morte.” (R. Toro e Bruno Ribant, 2004).

Il Principio Biocentrico è un assioma, un'ipotesi o meglio un nuovo rivoluzionario approccio per una nuova concezione del mondo e della vita. **Con tale principio, infatti, non si pone più la Terra, il Sole o l'Uomo al centro dell'Universo ma la Vita, in ogni sua forma e stadio.** Non più quindi la concezione della Vita esistente perché esiste l'Universo ma, bensì quest'ultimo esistente perché esiste la Vita. Questo rivoluzionario concetto, deve rendere implicito nell'uomo il profondo rispetto per tutto ciò che è vivente, dove per vivente non si devono intendere solo gli esseri umani, gli

animali e le piante ma l'intero ecosistema. Ecosistema formato, oltre che dagli esseri viventi, dai fiumi, dai laghi, dal cielo, dall'aria, dal Sole e da tutto ciò che è presente nell'Universo, contribuendo alla sua continua evoluzione. Un universo pulsante dal più piccolo neutrino alla più grande quasar. Un universo in costante sviluppo come la vita che in esso è contenuta, dove anche la forma più piccola ed apparentemente inanimata si evolve in generale e progressivo sviluppo. L'Universo esiste perché esiste la vita. La vita, che si esprime secondo infinite forme, non proviene da un processo evolutivo della materia inanimata, ma la materia apparentemente inanimata, si organizza come il risultato di un sistema vivente onnipresente.

A questo punto il Principio Biocentrico sarà il nuovo paradigma per le scienze umane, che si propone di orientare le attività di azione sociale e di educazione verso la creazione di una struttura psichica capace di proteggere la vita e di permettere la sua evoluzione.

La vivencia

La *vivencia* è, secondo R. Toro, un'esperienza vissuta con grande intensità da un individuo nel momento presente, che coinvolge la cinestesia, le funzioni viscerali ed emozionali. È insomma la "via regia" per conoscere ed apprendere, per portare verso l'integrazione gli aspetti viscerali, emotivi e cognitivi. La precedenza è data al vissuto e rispetto alle terapie verbali R. Toro afferma: "Le terapie cognitive che lavorano a livello verbale si basano sul percorso che va dai significati alle emozioni. A mio avviso, la comprensione dei significati non modifica le risposte immediate di fronte alla vita, sino a quando non influisce nell'ambito della decisione. Biodanza® dunque si basa sul percorso inverso: quello che va dalle emozioni ai significati". (R. Toro, 2000)

La vivencia è anteriore alla coscienza, esprime l'identità, è spontanea (non è controllabile dalla coscienza), è soggettiva, è variabile nella sua intensità (diminuendo l'attività di controllo aumenta la profondità della vivencia), è passeggera ed è il punto di congiunzione tra psichismo ed organico.

La gestalt musica-movimento-vivencia.

Nella Biodanza® la musica opportunamente selezionata, studiata e verificata viene associata a specifici esercizi. L'invito è quello di muoversi a partire dall'emozione generata dalla musica per recuperare il senso del movimento ed uscire dal meccanicismo e dal manierismo. È essere in contatto con se stessi e stabilire comunicazioni reali e sincere con gli altri. Questi tre elementi formano un'unità inscindibile, pena la perdita d'integrazione tra motricità ed emozione e relativa dissociazione. Essi si influenzano reciprocamente e formano i binari dentro i quali le persone sono invitate a muoversi e a fare esperienza.

Il contatto e la carezza

In Biodanza® il contatto e la carezza sono tra i meccanismi d'azione utilizzati per indurre vissuti profondi e piacevoli.

“Quando una persona si sente amata e accarezzata da un'altra, rinforza il proprio senso d'autostima e valorizza il proprio corpo come qualcosa di piacevole, capace di suscitare desiderio e donare piacere. Ogni corpo non accarezzato incomincia a morire. ” (R. Toro, 2000).

Il concetto di “contatto” in Biodanza® si riferisce all'unione di due o più sistemi (sistema = complesso di elementi che, mantenendo le proprie caratteristiche, formano un tutto organico, integrandosi a vicenda) per permettere il flusso di informazioni.

La conduzione di segnali da un sistema ad un altro si produce per continuità (coesione) e non per semplice contiguità (prossimità).

Applicando questo concetto al contatto tattile, verbale o visuale tra gli esseri umani, nonostante le diverse caratteristiche dei distinti tipi di contatto, il messaggio emozionale che ne deriva è simile. Questa circostanza permette che si adoperino distinti livelli di comunicazione che vanno dalla semplice informazione sino alla comunione affettuosa e alla comunione telepatica.

“La carezza è una espressione di affetto attraverso il contatto corporeo la cui condizione essenziale è un equilibrio tra il desiderio di darla e il desiderio di riceverla.

La carezza ha dimensioni organiche ed esistenziali. Quando non esiste ricettività alle carezze, in realtà si tratta di un monologo i cui messaggi espressi non hanno risposta né significato nell’altro.

L’essenza della carezza è lo stabilirsi di un circuito di dare e ricevere tra gli individui, un dialogo corporeo che raggiunge gradi diversi di intensità.

La carezza, essendo un processo tanto profondo di mobilitazione e trasformazione, costituisce lo strumento più efficace per l’induzione di cambiamenti integranti, nel connettere l’energia della vita con l’altro e con l’universo”. (R. Toro – Dispensa “Contatto e Carezze”)

Il contatto deve essere chiesto e ricevuto in accordo con l’altro e con l’ambiente; ognuno si prende la responsabilità dei suoi atti, per evitare invasioni e frustrazioni.

Instaurare un dialogo tonico attraverso il contatto con gli altri ci apre ad una forma di comunicazione che è stata essenziale nella fase pre-verbale della nostra esistenza. Nelle fasi di regressione più profonda e di trance integrative, il poter ricevere un contatto sano e gratificante produce effetti altamente benefici sui partecipanti. “Il contatto è l’azione terapeutica più importante. Trovare le strade attraverso cui tutti, da bambini fino all’età più anziana, abbiano accesso alle carezze, è forse l’unica rivoluzione che abbia senso. La nostra pelle è la soglia di un mondo meraviglioso. Nel contatto carico d’intenzionalità affettiva, nell’atto di avvicinarci che cerca l’intimità, è racchiuso il circuito creatore dell’energia vitale.”. (R. Toro, 2000).

Il contatto e le carezze producono effetti emozionali e viscerali sul nostro corpo. Dal punto di vista psicologico, le carezze riducono la repressione sessuale e la tendenza all’autoritarismo, facilitano l’integrazione dell’identità e inducono a un aumento dell’autostima.

Sotto l'aspetto organico poi, vengono avviati una serie di processi neuroendocrini che innalzano il tono vitale.

Le carenze infatti stimolano la produzione di ormoni che rinforzano il sistema immunitario e contribuiscono altresì alla regolazione del tasso di ormoni sessuali e alla maturazione della sessualità in generale.

Sugli effetti terapeutici e pedagogici della carezza, attualmente esistono molteplici ricerche. La coscienza che un amorevole contatto fisico, rispettoso e sensibile, sia d'importanza vitale per migliorare la qualità delle relazioni d'amore, d'amicizia e anche delle professioni di aiuto è ormai acquisita a livello scientifico.

L'educazione al contatto è una metodologia per crescere, educare e riabilitare attraverso il contatto affettivo con il fine d'integrare l'Identità.

Ciò nonostante non basta il contatto, è necessaria la connessione, ossia qualunque forma di vincolo fisico deve essere motivato da una forza affettiva sincera.

Le applicazioni della Biodanza®

La Biodanza® lavora con il gruppo e trova la sua applicazione in più contesti. Il più comune è il gruppo settimanale (durata circa 1,5 ore) all'interno del quale gli allievi sono stimolati a fare un percorso di crescita personale. La regolarità degli incontri facilita l'integrazione dei nuovi vissuti nella quotidianità di ognuno. Lavori più specifici e approfonditi possono poi essere fatti tramite stages di durata variabile (generalmente 2 giorni).

Personalmente, trovo molto interessante un modulo intensivo di quattro/cinque ore con cadenza mensile.

In quattro/cinque ore c'è la possibilità di portare il gruppo in profondità rispetto alla tematica oggetto dell'incontro e c'è un tempo sufficiente per "lavorare" sul singolo all'interno del gruppo stesso.

Viene poi lasciato, tra un incontro e l'altro, un arco temporale abbastanza lungo (circa tre settimane) affinché il partecipante possa metabolizzare ed

elaborare il vissuto, eventualmente anche attraverso sedute individuali con il Counselor.

In ambito istituzionale e sociale la Biodanza® è applicata con i bambini e i ragazzi, con gli anziani, con i disabili fisici e psichici, con i bambini di strada, nell'accompagnamento alla gravidanza, negli ambienti di lavoro, nelle organizzazioni ed associazioni. Ci sono esperienze anche con i malati di Parkinson, le donne mastectomizzate, gli infartuati, i cerebrolesi e altre patologie.

La Biodanza® può inoltre essere applicata con successo anche nelle aziende: creare nell'ambiente di lavoro le condizioni per percepire, conoscere e relazionarsi con l'altro a partire dalla considerazione del suo "essere", significa saper attivare una poderosa forza vitale a sua volta in grado di creare motivazione, entusiasmo, vincolo con gli altri e con il comune scopo aziendale.

Verbalizzazione nella Biodanza®

Sebbene ci siano alcuni (pochi) esercizi in cui si usa la parola, la voce ed il canto, la Biodanza® prevede un uso molto limitato della parola. Si dà infatti assoluta precedenza all'esperienza diretta vissuta con il corpo attraverso la "vivencia".

La prima parte di ogni incontro è dedicata alla *verbalizzazione* in gruppo in cui ognuno è invitato ad esprimere con le parole ciò che ha sentito e vissuto nella seduta precedente. L'operatore invita tutti i partecipanti ad ascoltare e quando parlano a farlo in prima persona. Non vi sono interpretazioni o commenti e all'operatore è lasciato il compito di fornire spiegazioni a riguardo della metodologia per facilitare le persone nella comprensione dell'effetto di un dato esercizio o del processo d'evoluzione.

“ La condivisione verbale delle vivencia si realizza all'inizio della sessione di Biodanza® e mai alla fine perché l'attivazione corticale provocata dal

linguaggio annulla gli effetti psicofisiologici prodotti dalla vivencia” (R. Toro, dispense di formazione).

“Il colloquio individuale è uno strumento che può essere richiesto dalle persone quando si sentono in particolare difficoltà durante la vivencia. “ L’atteggiamento dell’operatore durante il colloquio deve **limitarsi all’ascolto attivo**. Non si tratta pertanto di una sessione di psicoterapia”. (R. Toro, dispense di formazione).

CAPITOLO SECONDO: RELAZIONE DI AIUTO - COUNSELING

Che cosa si intende per "Relazione d'aiuto"

"Si ha relazione di aiuto quando vi è un incontro fra due persone di cui una si trova in condizioni di sofferenza/confusione/conflicto/disabilità (rispetto a una determinata situazione o a un determinato problema con cui è a contatto e che si trova a dover gestire) ed un'altra persona invece dotata di un grado 'superiore' di adattamento/competenze/abilità, rispetto a queste stesse situazioni o tipo di problema. Se fra queste due persone si riesce a stabilire un contatto (una relazione) che sia effettivamente di aiuto (...) allora è probabile che la persona in difficoltà inizi qualche movimento di maturazione /chiarificazione/ apprendimento che la porti ad avvicinarsi all'altra persona (assorbendone per così dire le qualità e le competenze) o comunque a rispondere in modo più soddisfacente al proprio ambiente ed a proprie esigenze interne ed esterne" (Folgheraiter nell'introduzione a Mucchielli).

Molte relazioni amicali, familiari, di vicinato, sono così relazioni di aiuto ma possono esserlo anche molte relazioni a sfondo professionale (operatore-allievo, medico-paziente, sacerdote-fedele, avvocato-assistito, operatore di orientamento-cliente, oltre che naturalmente quelle sviluppate da psicologi, Counselor e psicoterapeuti). L'aiuto può assumere varie forme, sono ad esempio forme di aiuto ascoltare, informare, insegnare, fare cose pratiche a supporto di qualcuno (fare la spesa, pulizie, etc).

Lo studio delle relazioni di aiuto ha portato negli ultimi 70 anni (a partire dall'impulso iniziale del terapeuta americano Carl Rogers) a mettere a punto una metodologia particolare di interazione fra persona 'aiutante' (cioè che aiuta) e persona 'aiutata', che chiamiamo colloquio d'aiuto. L'idea alla base del colloquio di aiuto è che "se una persona si trova in difficoltà il miglior modo di venirle in aiuto non è quello di dirgli cosa fare (...) quanto piuttosto di aiutarla a comprendere la sua situazione e a gestire il suo problema prendendo da sola e pienamente la responsabilità delle scelte eventuali" (Folgheraiter in Mucchielli). Il presupposto è che nella persona vi sono le risorse (emozionali,

cognitive, affettive, etc.) necessarie a che l'aiuto si produca. L'aiuto consiste nel rendere possibile una riattivazione o riorganizzazione di queste risorse originarie.

Counseling e Counselor

La figura professionale del Counselor (colui che aiuta) nasce negli anni trenta in America e risponde a tutte quelle persone che pur *"non desiderando diventare psicologi o psicoterapeuti svolgono un lavoro che richiede una buona conoscenza della personalità umana."* (Rollo May)

Il Counselor è la figura professionale che, attraverso le proprie conoscenze e competenze, è in grado di favorire la soluzione ad un quesito che crea disagio esistenziale e/o relazionale ad un individuo o ad un gruppo di individui. E' un professionista capace di sostenere in modo adeguato la relazione con un **interlocutore che manifesta temi personali emotivamente significativi**. E' in grado di favorire la soluzione di disagi esistenziali di varia origine che non comportino tuttavia una ristrutturazione della personalità.

L'intervento del Counselor può essere definito come la possibilità di offrire un orientamento o un sostegno a singoli individui o a gruppi, favorendo lo sviluppo e l'utilizzazione delle potenzialità del cliente.

L'obiettivo fondamentale del Counseling consiste nell'aiutare i clienti ad individuare e prestare fiducia alle proprie capacità e punti di forza. Qualsiasi approccio usi il Counselor con il cliente, lo scopo fondamentale è l'autonomia del cliente: che possa fare le sue scelte, prendere le sue decisioni e porle in essere (British Association for Counseling – dal testo di Margaret Hough "Abilità di Counseling").

Il Counseling è una attività che si verifica quando una persona cerca aiuto per risolvere dei problemi personali e un'altra persona – il Counselor – fornisce

tale aiuto. Il Counseling si verifica anche in un setting di gruppo, e in questo caso un certo numero di persone ricevono aiuto simultaneamente non soltanto dal Counselor, ma anche dall'interazione con gli altri membri del gruppo.

"Il Counseling è un processo relazionale di tipo professionale che coinvolge un Counselor e una persona che sente il bisogno di essere aiutata a risolvere un problema o a prendere una decisione; l'intervento si fonda sull'ascolto, il supporto e su principi peculiari ed è caratterizzato dall'uso da parte del Counselor di qualità personali, di conoscenze specifiche, nonché di abilità e strategie comunicative e relazionali finalizzate all'attivazione e alla riorganizzazione di risorse personali dell'individuo al fine di rendere possibili scelte e cambiamenti in situazioni percepite come difficili dalla persona stessa, nel pieno rispetto dei suoi valori e delle sue capacità di autodeterminazione."
(Bellani M.L. 2002) – Tratto dalla Guida di Aggiornamento Professionale SIAF

I clienti nel Counseling vengono visti da una prospettiva empatica. Ciò significa che il Counselor riconosce e alimenta le risorse, le capacità e i punti di forza propri dei clienti in relazione alla soluzione dei problemi. Il Counselor perciò non si pone in qualità di tecnico esperto, ma come una persona che offre aiuto e, soprattutto, è convenientemente formata per offrirlo. L'intento consiste nel porre i clienti in grado di identificare di che cosa essi stessi abbiano bisogno e che cosa vogliano. La funzione del Counselor è di aiutare i clienti a parlare dei loro problemi in un setting confidenziale, a esprimere i sentimenti associati a tali problemi, ad aiutarli a ideare piani e strategie per risolverli o gestirli. Quando i clienti effettuano un cambiamento con i loro propri sforzi, spesso sentono che la vita diventa più facile all'interno della loro rete sociale, ma ciò avviene come diretta conseguenza del loro impegno e dei loro risultati personali.

In teoria non esiste un campo di attività specifico per il Counseling. Se pensiamo al ruolo del Counselor come la persona che favorisce lo sviluppo e l'utilizzazione delle potenzialità già insite nel cliente, aiutandolo a superare quei problemi di personalità che gli impediscono di esprimersi pienamente e liberamente nel mondo, ci rendiamo immediatamente conto che tutto questo

può avvenire in ogni tipo di contesto. In ambito scolastico, religioso, comunitario, interculturale, familiare, aziendale, socio-lavorativo, artistico, filosofico, esistenziale, medico, naturopatico, ospedaliero, privato, sociale, sportivo etc.

Il Counseling non è psicologia e non è psicoterapia, ovvero: psicologia e psicoterapia non sono Counseling.

Si tratta di discipline diverse con ambiti di competenza diversi.

Lo psicologo è formato e preparato per il primo ascolto, valutazione, diagnosi, orientamento e supporto, riguardo a tutti i disagi e disturbi psicologici ed è la principale figura di riferimento per tutti coloro che vedono compromessa la propria salute psicologica.

Il percorso formativo per le due figure (Counselor e Psicologo), è diverso: nel Counseling si parla di formazione (triennale) e l'allievo viene preparato attraverso un percorso di gruppo rivolto alla persona nella sua globalità (mentale, affettiva, esperienziale). Uno psicologo, per diventare tale, ha seguito 5 anni di percorso di studi universitario, ha svolto il tirocinio professionalizzante per un anno ed ha sostenuto l'esame di stato. Deve poi aggiungere 4 anni di specializzazione se desidera diventare psicoterapeuta.

Il Counseling ha tradizioni culturali diverse in quanto nasce da una concezione dell'umano di matrice fenomenologica e, a differenza della psicologia, non utilizza strumenti diagnostici nel suo lavoro, non utilizza test e parametri nosografici finalizzati (per *nosografia* si deve intendere una classificazione razionale delle varie malattie, il loro studio descrittivo) a svolgere una diagnosi.

Il Counseling si applica nell'ambito della prevenzione, sostegno e attivazione di risorse umane.

Prevenzione: è un intervento applicato nei confronti di un disagio per evitare che questo possa aggravarsi. Disagio NON è psicopatologia. L'intervento è rivolto ad un miglioramento della qualità della vita dell'individuo, per aiutarlo a

scoprire nuove possibilità in ambito affettivo, lavorativo, di coppia e nuove potenzialità personali.

Sostegno: si intende l'aiuto alla persona malata, morente, disabile, carcerata.

Attivazione di risorse umane: si può intendere formazione, Counseling con gruppi di lavoro, Counseling aziendale etc.

Il Counseling può dunque essere considerato un intervento sociale e cioè rivolto alla persona con scopo preventivo o di sostegno o di attivazione di risorse.

Il Counseling è una forma di aiuto rivolta a persone mentalmente "sane", "ben integrate e adattate" che stanno semplicemente attraversando momenti di crisi, di conflitto o di stress che capitano normalmente nel corso della vita.

La psicologia e la psicoterapia sarebbero invece rivolte a persone affette da un disturbo psicopatologico che necessitano di essere curate con strumenti terapeutici.

Evidenziare queste distinzioni significa evidenziare che Counselor, psicologo e psicoterapeuta sono professionisti che operano in ambiti distinti e che possono collaborare e integrare i loro interventi.

Che cos'è il Counseling Integrale ad indirizzo Olistico

Il Counseling Integrale ad indirizzo Olistico è una specializzazione per la Relazione di Aiuto che prende ispirazione e fondamento da molteplici studi ed esperienze effettuati nel campo della coscienza umana, nell'arco degli ultimi trent'anni, da un gruppo di formatori e ricercatori olistici attualmente coordinati da Alberto Mantovani (Shivaprem) e Stefania Muraro.

La sintesi di queste esperienze ha dato vita a una nuova metodologia, denominata "**Rinasceutica Evolutiva®**", una disciplina umanistica intesa come "L'arte di rinascere a Se stessi", che permette un profondo processo di consapevolezza e rinnovamento del proprio essere, nella totalità di corpo, mente, emozioni e coscienza.

Il Counselor Integrale ad Indirizzo Olistico si basa su questa metodologia e si ispira alla visione dell'Essere Umano e della Società all'interno del paradigma olistico in cui tutto è considerato organicamente interconnesso. Olistico (da Olos = Intero) è infatti un modo di concepire la realtà, l'essere umano e la vita intera all'interno di un unico modello esistenziale, unitario ed organico.

L'approccio del Counseling Integrale, di conseguenza, si pone l'obiettivo di prendere in considerazione la totalità dell'essere umano nella sua interezza di corpo, mente, emozioni e coscienza in relazione alla vita familiare sociale e planetaria.

Il Counseling Integrale Olistico si fonda sul principio che il bisogno di "terapia" nasce laddove ha fallito l'educazione e pertanto propone un nuovo approccio nella relazione d'aiuto in cui, **oltre ad ascoltare e sostenere il Cliente nella risoluzione delle sue problematiche personali ed emotive, intende offrirgli una serie di strumenti e di esperienze utili a risvegliare in lui l'innata pulsione all'autorealizzazione quale meta della sua esistenza significativa.**

Tale mèta è raggiungibile mediante un approccio "eclettico", che fonde in un'unica esperienza integrata la natura psico-fisica del Cliente con la sua essenza coscienziale e spirituale. La relazione di aiuto quindi è intesa come un "processo educativo assistito" verso una sempre maggior comprensione ed integrazione di sé.

La peculiarità unica di questa metodologia è di fondere la pratica del Counseling tradizionale con un percorso di educazione ed iniziazione a varie tecniche olistiche per l'armonizzazione psico-energetica e la crescita della consapevolezza umana. (Tratto dal sito di "Accademia dell'Essere")

Chi è il Counselor Integrale ad indirizzo Olistico

Il Counselor Integrale Olistico non effettua interventi diagnostici e/o terapeutici, ma offre un aiuto ed un sostegno professionale nella ricerca delle soluzioni possibili. Il Counselor olistico è la persona che favorisce lo sviluppo e l'utilizzazione delle potenzialità già insite nel cliente, aiutandolo a superare

quei problemi di personalità che gli impediscono di esprimersi pienamente e liberamente nel mondo.

Secondo i criteri di riferimento del Counseling integrale si ritiene che, per essere un buon professionista della relazione di aiuto, oltre ad aver acquisito una valida competenza professionale, sia essenziale avere consolidato una relazione equilibrata ed armonica con se stessi ed aver inoltre sviluppato le abilità relazionali necessarie per poter instaurare una relazione empatica costruttiva con i propri clienti.

Ciò significa aver accolto ed integrato i vari aspetti della propria personalità, aver accettato il rapporto con se stessi, con i propri limiti, con le proprie ambiguità e ambivalenze.

Il Counselor integrale è un professionista della relazione di aiuto che si ispira alla visione dell'essere umano e della società all'interno del paradigma di esistenza olistica, in cui tutto è considerato organicamente interconnesso. Di conseguenza egli prende in considerazione la totalità dell'essere umano nella sua interezza di corpo, mente, emozioni e coscienza in relazione alla vita familiare, sociale e planetaria.

Oltre agli strumenti ed alle tecniche acquisiti nella formazione di Operatore Olistico Integrale, egli possiede le conoscenze e le competenze della relazione di aiuto ed è pertanto in grado di sostenere la persona nella soluzione di temi personali emotivamente significativi o disagi esistenziali e/o relazionali di origine psico-emotiva, che non comportino tuttavia una ristrutturazione profonda della personalità.

Con la sua attività egli fornisce al Cliente una serie di strumenti cognitivi ed esperienziali per lo sviluppo delle capacità comunicative, dell'intelligenza emotiva e della creatività, per attivare in lui un naturale processo di trasformazione e di crescita evolutiva e ritrovare l'armonia psicofisica e la consapevolezza di sé.

Il Counselor integrale inoltre tende ad orientare, sostenere e sviluppare le potenzialità del cliente, promuovendone atteggiamenti attivi, propositivi e stimolando le capacità di scelta.

Il Counselor integrale non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche; non prescrive medicinali o rimedi, quindi non si pone in conflitto con la medicina ufficiale e con la legge rischiando l'abuso della professione medica; anzi collabora con essa, la sostiene e la integra con le sue competenze olistiche al fine di potenziare il benessere globale della persona. Con queste premesse il disagio e la malattia non sono più vissuti in modo oppositivo, ma considerati quali segnali metacorporei da portare alla luce della consapevolezza per essere accolti e compresi, quali messaggi per ritrovare la direzione della propria crescita ed evoluzione personale.

Il modello rogersiano

“Se una persona si trova in difficoltà, il modo migliore di venirle in aiuto non è quello di dirle esplicitamente cosa fare, quanto piuttosto di aiutarla a comprendere la situazione e a gestire il problema facendole prendere, da sola e pienamente, le responsabilità delle proprie scelte e decisioni. Gli individui hanno in se stessi ampie risorse per auto-comprendersi e per modificare il loro concetto di sé.”

Questo in sintesi il Counseling di Carl Rogers, attraverso le sue parole.

Per Carl Rogers l'essere umano ha una spinta naturale ad autorealizzarsi e ciò di cui necessita è un ambiente che gli permetta l'esplorazione e che lo accolga nella sua individualità. Gli atteggiamenti del Counselor devono essere d'accettazione positiva incondizionata, di congruenza e di comprensione empatica. In questo clima, la tendenza all'attualizzazione si può dispiegare.

La posizione rivoluzionaria di Carl Rogers: il cliente è il miglior esperto della sua vita

Il punto cruciale rivoluzionario della teoria di Carl Rogers è che il terapeuta non interviene e non vuole intervenire poiché ha fiducia nella tendenza all'attualizzazione del cliente e ritiene che un clima libero e incoraggiante consentirà al cliente di risolvere da solo i suoi problemi.

Il terapeuta si impegna ad andare nella direzione del cliente, al passo del cliente e nel modo unico di essere del cliente.

Il concetto base su cui si struttura la teoria rogersiana della personalità è il concetto di ORGANISMO inteso nel suo significato di globalità psico-fisica, di un tutto organizzato che interagisce con la realtà; l'organismo non può essere scisso in parti separate, è un tutto irriducibile alla semplice somma delle parti. La persona è considerata come un organismo nella sua totalità.

Nell'organismo vi è intrinseca la *"tendenza attualizzante"*, una tendenza, cioè, ad attualizzare tutte le proprie potenzialità. Potremmo paragonare tale tendenza ad un sistema propulsore, al "motore" dell'individuo.

E' una tendenza fondamentale che porta l'individuo ad affrontare anche difficoltà per andare verso una sempre maggiore autonomia, maturità e realizzazione.

E' l'organismo in quanto totalità che esercita tale tendenza. La fonte di energia è intrinseca nella persona e orienta lo sviluppo verso l'attuazione ottimale delle sue potenzialità.

(Tratto da un articolo del 1978 – recuperato da una ricerca in Internet - in cui Carl Rogers descrive la tendenza all'attualizzazione)

"La tendenza attualizzante è una tendenza selettiva, direzionale e costruttiva. Alla base di ogni motivazione sta la tendenza organismica al completamento che può esprimersi in un'ampia gamma di comportamenti ed in risposta ad una larga varietà di bisogni. La gerarchia dei bisogni di Maslow cerca di esprimere il fatto che debbono essere soddisfatti, almeno in parte, certi bisogni fondamentali prima che altri divengano urgenti. In certi momenti la tendenza dell'organismo ad autorealizzarsi si esprime nella ricerca del cibo, in

altri nella soddisfazione sessuale; in ogni caso, a meno che tali bisogni non siano eccessivamente forti, anche queste soddisfazioni sono cercate in modo da aumentare, piuttosto che diminuire, la stima di sé.

Abbiamo a che fare con un organismo che è sempre motivato, è sempre intento a qualcosa, che cerca sempre qualcosa. La mia opinione è che c'è nell'organismo umano, una sorgente centrale di energia, e che tale sorgente è funzione di tutto l'organismo, non solo di una sua parte. Il modo migliore per esprimerla con un concetto è di definirla tendenza al completamento, all'attualizzazione, alla conservazione ed al miglioramento dell'organismo".

(Mi permetto qui di aprire una domanda: è forse questo l'Inconscio Vitale di Rolando Toro?)



Abbiamo quindi in Carl Rogers una visione ottimistica dell'uomo e una piena fiducia nelle sue risorse. Una visione ottimistica che si basa sulla fiducia nelle capacità che ogni persona ha in sé di compiere un cammino costruttivo e realizzante, purché, naturalmente, siano presenti quelle condizioni che consentano di essere genuinamente se stessi.

Incongruenza

Si parla di incongruenza quando si crea una discrepanza fondamentale fra il significato della situazione, come è registrato a livello organismico, e come esso è rappresentato simbolicamente a livello di coscienza, affinché non sorga un conflitto con l'immagine che il soggetto ha di sé.

Es.: posso provare paura per un esame, ma ciò sarebbe in contrasto con il concetto che ho di me e allora rappresento in modo distorto questa paura di essere inadeguato (per es. attacco di panico).

Secondo Carl Rogers gli individui sviluppano problemi psicologici in conseguenza dell'introiezione dell'accettazione condizionata da parte dei genitori e di altre persone significative. Queste introiezioni di considerazione condizionata creano un'incoerenza fra l'esperienza organismica e il concetto di sé. Il sé, oppresso dalle condizioni di valore, diventa ansioso e vulnerabile

Il cambiamento si verifica quando:

- Due persone sono in contatto psicologico
- La prima, che chiameremo cliente, è in uno stato di incoerenza, vulnerabilità e ansia
- La seconda, il Counselor, è in uno stato di congruenza
- Il Counselor funziona da ambiente decondizionante creando un clima facilitante e l'ampliamento della consapevolezza

Gli esiti del processo di aiuto secondo Carl Rogers implicano che il cliente divenga:

- Più aperto all'esperienza
- Più capace di esperire la minaccia dell'incoerenza (cioè di farne esperienza e quindi di accoglierla)
- Capace di mantenere il concetto di sé coerente con la propria esperienza
- Più efficace nel risolvere i problemi
- Più realistico ed oggettivo nelle percezioni



Carl Rogers

Carl Ramson Rogers (1902 - 1987) è stato uno dei più importanti psicoretapeuti degli Stati Uniti. Ha lavorato come terapeuta al Rochester Guidance Center dal 1931 al 1940. In seguito è stato professore in numerose università americane. Nel 1964 ha lasciato l'università per dedicarsi a una serie di ricerche sulla psicologia di gruppo. Nel 1969 nasce il "Center for the Study of the Person" creato da Carl Rogers con alcuni colleghi, punto d'incontro dei professionisti che in tutto il mondo seguono l'approccio centrato sulla persona. Successivamente Rogers fonda l'"Institute of peace", Istituto per lo studio e la risoluzione dei conflitti.

Esso sarà un punto d'incontro fra i rappresentanti dell'est e dell'Ovest, cattolici e protestanti a Belfast, neri e bianchi in Sudafrica, esponenti del governo.

Carl Rogers è il fondatore della **terapia non direttiva** ed è noto in tutto il mondo per i suoi studi sul Counseling e la psicoterapia all'interno della corrente umanistica della psicologia.

È infatti l'opera di Rogers (*Counseling and Psychotherapy*) che getta le basi della sua *client-centered therapy* e del movimento di psicologia umanistica.

Sarà lui a fondare a Chicago (sua città natale) nel 1944, il primo *Counseling center* all'interno del quale effettua, oltre alla sua modalità di "terapia non direttiva", anche ricerca clinica. Da questa attività deriva, alcuni anni dopo, il libro *Client-centered-Therapy* ("Terapia centrata sul cliente"), testo fondamentale e *manifesto* del pensiero di Carl Rogers. In questo libro vengono infatti ampliate tematiche già affrontate in *Counseling and Psychotherapy*.

Qualità del Counselor Rogersiano

Secondo Carl Rogers, affinché la tendenza all'attualizzazione venga promossa, è sufficiente che il Counselor esprima con tutto se stesso tre specifiche attitudini. Rogers suggerisce infatti che i facilitatori hanno bisogno di comunicare **tre** qualità di base affinché la relazione d'aiuto sia efficace ed abbia un esito positivo tanto da ottenere un cambiamento significativo nel cliente: la prima è **l'empatia**, che secondo Carl Rogers è la capacità di sperimentare il mondo di un'altra persona come se fosse il proprio, ma senza mai perdere quella qualità del "come se".

L'empatia (dal greco "empathia" composto da "en", dentro e "pathos", sofferenza o sentimento) viene "sentita" come la comprensione dell'altro che si concretizza immergendosi nella sua soggettività, senza sconfinare nella identificazione.

Il secondo tratto di aiuto che il Counseling di Carl Rogers considera essenziale è **il calore**, ossia la considerazione positiva incondizionata del cliente per quello che è, per la sua unicità ed individualità.

Il Counselor sente di accettare con calore ogni aspetto dell'esperienza del cliente, ogni suo sentimento, anche quelli negativi.

L'ultima qualità che il Counselor dovrebbe avere è **la genuinità**, ossia la capacità di aprirsi spontaneamente nella comunicazione col cliente, in modo da essere sempre autentico nell'esprimersi. L'autenticità, cioè la capacità di esprimere genuinamente ciò che si prova, non significa che il Counselor sia obbligato ad esprimere tutto ciò che sente, ma significa che tutto ciò che esprime deve corrispondere realmente a ciò che sente.

Per Carl Rogers bisogna essere capaci di entrare in un rapporto intensamente personale e soggettivo con il cliente, non in un rapporto come quello tra scienziato e oggetto del suo studio o fra medico e diagnosi e cura, ma in una relazione da persona a persona.

In questo caso il Counselor è in grado di considerazione o accettazione positiva incondizionata verso il cliente nella misura in cui sente di accettare ogni aspetto dell'altro, ogni sentimento espresso o non espresso.

E' grazie a questa assenza di giudizio che il terapeuta potrà avere una comprensione empatica di quanto il soggetto in questione "sente" a livello cosciente.

Carl Rogers sottolinea il fatto che il facilitatore può sentire il mondo dell'altro come se fosse proprio, senza perdere di vista mai tale qualità del "come se". Sentire la paura, l'ira, l'odio, il turbamento dell'altro senza aggiunte proiettive. Ecco quindi che la relazione diviene un incontro tra due esseri umani in evoluzione.

La grande lezione di umiltà che giunge da Carl Rogers ci richiama sempre alla necessità di calarsi ogni volta nella relazione sapendo di uscirne trasformati avendo sempre chiara la relatività delle nostre convinzioni.

"Ogni organismo è animato da una tendenza intrinseca a sviluppare tutte le sue potenzialità e a svilupparle in modo da favorire la sua conservazione e il suo arricchimento." (Rogers e Kinget, 1965).

La riformulazione secondo Rogers

Presupposti: il cliente è la persona realmente più a conoscenza del problema; il comportamento umano ha sempre un senso e per il soggetto è di grande importanza riflettere su ciò che dice e fa, per fare chiarezza in se stesso ed essere consapevole dei propri atti.

La tecnica base del Counseling è la riformulazione alla quale Carl Rogers ha attribuito un'importanza particolare.

Si chiama riformulazione un intervento dell'operatore che consiste nel ridire con altre parole e in maniera più concisa e chiara, ciò che l'altro ha appena detto, e questo in modo tale che l'operatore ottenga l'accordo da parte di quest'ultimo.

Così facendo si ottengono subito tre primi risultati molto importanti:

- l'operatore si accerta di aver ascoltato e capito e il soggetto sente di essere ascoltato e compreso.

- il soggetto è sicuro, se egli si riconosce nella riformulazione, di essere sulla buona strada nel farsi comprendere ed è così portato ad esprimersi ulteriormente.
- viene offerta al cliente la possibilità di vedere da un altro punto di vista le proprie percezioni.

Gestalt – Terapia del con-tatto emotivo

Il termine "Gestalt" rimanda alla nozione di struttura e di totalità.

È un termine che indica un processo, quello di "messa in forma, dare una struttura significativa" con un assunto di base secondo una prospettiva olistica: **il tutto è diverso dalla somma delle singole parti** (es: un grido emesso durante un gioco è diverso rispetto ad un grido emesso in una strada deserta). Questo per dire che per comprendere un comportamento è indispensabile avere una visione completa secondo uno sguardo allargato, senza soffermarsi in un singolo punto.

La Gestalt si presenta come un'autentica filosofia esistenziale, una "arte di vivere", una maniera particolare di concepire i rapporti dell'essere vivente nel mondo.

La genialità di Fritz Perls e dei suoi collaboratori (Laura Perls e Paul Goodman) è consistita nell'elaborare una sintesi coerente fra più correnti filosofiche, metodologiche e terapeutiche sia europee che americane e orientali, costruendo così una nuova "Gestalt" il cui "tutto è diverso dalla somma delle parti".

Essa pone l'accento sulla presa di coscienza dell'esperienza attuale (il "qui ed ora") e restituisce dignità al "sentito" emozionale e corporeo, ancora troppo spesso censurato nella cultura occidentale che codifica rigidamente l'espressione pubblica della collera, della tristezza e dell'angoscia, nonché della tenerezza, dell'amore o della gioia.

Pur rivivendo un vissuto trascorso è importante dare dignità al "sentito emozionale e corporeo": un'esperienza globale in cui il corpo possa parlare e la parola incarnarsi.

La Gestalt favorisce un contatto autentico con gli altri e con se stessi, un adattamento creativo dell'organismo all'ambiente unitamente ad una presa di coscienza di quei meccanismi interiori che ci spingono spesso a cadere in comportamenti ripetitivi. Non mira semplicemente a spiegare le origini delle nostre difficoltà bensì a **sperimentare il percorso per nuove soluzioni.**

Ognuno quindi è responsabile delle proprie scelte e dei propri evitamenti (per evitamento si intende una risposta comportamentale messa in atto prima dell'insorgenza di uno stimolo percepito come spiacevole tendente ad evitare il ripresentarsi dello stimolo stesso. Ad es. se temo gli spazi chiusi, cerco di scegliere percorsi stradali senza gallerie).

La persona lavora al ritmo e al livello che sente come più adatti, a partire da ciò che emerge in quel momento.

La Gestalt integra e combina in maniera originale un insieme di tecniche diverse verbali e non verbali: il risveglio sensoriale, il lavoro sull'energia, il respiro, il corpo o la voce, l'espressione dell'emozione, il lavoro sui sogni, la creatività (la danza, la musica etc.).

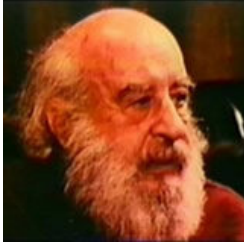
Importante è che non si tratta di capire, analizzare o interpretare degli avvenimenti, dei comportamenti o dei sentimenti, ma piuttosto di favorire la presa di coscienza globale della maniera in cui funzioniamo e dei propri processi di adattamento creativo all'ambiente, di integrazione dell'esperienza presente, dei propri evitamenti e dei propri meccanismi di difesa o resistenze.

Illuminante la frase di Sartre "l'importante non è ciò che si è fatto di me ma ciò che io stesso faccio di ciò che si è fatto di me".

In estrema sintesi, **ritrovare una coerenza dell'essere nel mondo ed essere ciò che si è prima di essere in qualsiasi altro modo.**

La Gestalt incoraggia in qualche modo a navigare secondo la propria corrente personale piuttosto che a sfinirsi a contrastarla: individuare le correnti interne e profonde della propria personalità, sfruttare i variabili venti del proprio ambiente, conservando sempre la vigile responsabilità del governo delle vele e del timone, per realizzare ciò che siamo e tracciare il nostro effimero solco sulla superficie dell'oceano, secondo la rotta che noi stessi abbiamo scelto.

(testo: GESTALT - Terapia del con-tatto emotivo, S. Ginger)



Fritz Perls

La Psicoterapia della Gestalt nasce intorno agli anni 50 dal genio del fondatore Fritz Perls (1893 –1970) , psichiatra e psicoanalista berlinese che fuse in essa la tradizione psicanalitica, le correnti filosofiche esistenzialiste e soprattutto l’approccio fenomenologico, che era il fondamento dell’agire della psichiatria europea prima dell’avvento degli psicofarmaci, e per ultima la Psicologia della Gestalt.

Fritz Perls, e' noto per aver aperto nel 1935 (con l'aiuto di E. Jones), l'Istituto Sudafricano di Psicoanalisi.

Nel 1951 pubblica, insieme a R. Hefferline e P. Goodman, Gestalt Therapy ("Terapia della Gestalt"), un testo fondamentale della psicologia gestaltica.

L’aspetto rivoluzionario della Gestalt in quei tempi consisteva nel dare spazio e centralità alle elaborazioni emozionali, corporee ed esperenziali al posto della sola rielaborazione cognitiva dei temi emergenti dal cliente.

Fritz Perls aveva un approccio irriverente nei confronti di qualsiasi teorizzazione.

Nella premessa del libro “GESTALT - Terapia del con-tatto emotivo”, S. Ginger anticipa il carattere della Gestalt, come arte piuttosto che una scienza, praticabile da chiunque secondo la propria personalità ed esperienza, offrendoci una frase di Perls: “perdete la testa e date retta ai sensi ”.

Le radici della Gestalt

La Gestalt si è nutrita, implicitamente o esplicitamente, della combinazione di molte correnti filosofiche e terapeutiche di fonte diversa: europee, americane, orientali.

Tra le più importanti, che hanno lasciato tracce fondamentali nella Gestalt troviamo la fenomenologia e l'esistenzialismo.

Della corrente **fenomenologica** – Husserl (padre della fenomenologia) “Tornare dal discorso sulle cose, alle cose stesse, così come appaiono in realtà, a livello di fatti vissuti, precedentemente a qualsiasi elaborazione intellettuale deformante” – la Gestalt conserva soprattutto:

- *è più importante descrivere che spiegare; l'elemento essenziale è il vissuto immediato* così come viene percepito o sentito a livello corporeo, è il processo che si sta svolgendo “*qui e ora*”.
- la nostra percezione del mondo e del nostro ambiente è dominata da fattori soggettivi irrazionali che conferisce loro significati diversi da individuo a individuo; ciò implica una presa di coscienza del proprio corpo e del tempo vissuto come esperienza unica di ogni essere umano, estranea a qualsiasi teorizzazione prestabilita.

Dell'**esistenzialismo** – Binswanger (creatore dell'analisi esistenziale) “L'uomo è responsabile della propria esistenza e presenza nel mondo; importanza del vissuto corporeo e dell'ambiente” – parente stretto della fenomenologia, la Gestalt in particolare conserva:

- la **precedenza al vissuto concreto** rispetto ai principi astratti. Può essere considerato come esistenziale, infatti, tutto ciò che si riferisce al modo in cui l'uomo prova la propria esistenza, l'assume, la orienta, la dirige. La comprensione di sé per vivere, per esistere, senza porsi domande di filosofia teorica, è esistenziale: è spontanea, vissuta, non saccente.

- la **singolarità di ogni esistenza umana**, l'originalità irriducibile dell'esperienza individuale, oggettiva e soggettiva;
- la nozione di **responsabilità personale** di ciascun individuo che partecipa attivamente alla costruzione del proprio progetto esistenziale e conferisce un significato originale a ciò che gli accade e al mondo che lo circonda.

Sulla psicologia o teoria della Gestalt

A partire dall'assunto che *"il tutto è una realtà diversa dalla somma delle parti"*, i gestaltisti introducono successivamente il concetto di "isomorfismo" (somiglianza percettiva) tra il dominio fisico e quello psichico che obbediscono a leggi analoghe e si oppongono al dualismo tra spirito e materia, tra l'oggetto e il suo principio: *"l'oggetto non ha una forma, esso stesso è un forma"*, una Gestalt, un tutto specificato, delineato, strutturato, significativo.

Qualsiasi campo percettivo si differenzia in uno sfondo e una forma o figura. La forma è chiusa, strutturata. E' ad essa che il contorno sembra appartenere. Non è possibile distinguere una forma senza uno sfondo.

La Gestalt si interessa all'una e all'altra, ma soprattutto alla loro interrelazione. Il soggetto tende ad isolare delle "buone forme" o "forme pregnanti" che regolano le relazioni tra l'organismo e l'ambiente.

I gestaltisti sottolineano la relazione dialettica tra l'oggetto e il soggetto dando un colpo fatale alle credenze dell'epoca sulla pretesa "oggettività scientifica": si dimostra che *"l'aspetto dell'oggetto dipende dai bisogni del soggetto"* e viceversa.

Ad esempio se il soggetto ha sete riuscirà a vedere una fontana anche a distanza e la vista della fontana aumenterà l'intensità della sua sete.

L'aspetto dell'oggetto dipende dai bisogni del soggetto e, inversamente, il bisogno di quest'ultimo dipende dall'aspetto del primo.

Riconoscere la figura dominante permette di riconoscere anche il bisogno in un determinato momento. *Qualsiasi fenomeno osservato non è minimamente una*

realtà oggettiva bensì una interrelazione globale tra il fenomeno e il suo ambiente in un dato momento.

La percezione dipende a volte da fattori sia oggettivi che soggettivi la cui importanza relativa è variabile.

La polisemia delle forme, pluralità di significati.

L'essere umano, quindi, ha un potere insospettato: egli può creare intere costellazioni.

E' il suo sguardo soggettivo, infatti che conferisce forma simbolica – e arbitraria – a degli astri in realtà sparsi nello spazio.

Nella sua estenuante ricerca di coerenza e controllo, l'uomo attribuisce un significato a ciò che prima non ne aveva, o meglio, a ciò che potrebbe averne diversi.

Una Gestalt è così un insieme significativo non necessariamente di *per se stesso* bensì *per me stesso*.

Una percezione della "realtà" esteriore così personalizzata è, di fatto, costantemente presente nel nostro quotidiano, in cui ogni gesto e ogni parola contengono contemporaneamente più significati a più livelli e per ciascuno dei partners presenti.

Ad esempio: "Sono stanco", che può significare sia "Lasciami in pace!" oppure, al contrario "Prenditi cura di me!" o ancora "Sono sempre io che sgobbo per tutti" e così molti sottintesi.

La Gestalt si sforza di introdurci in questo fitto tessuto polisemico che costituisce la densità e l'infinita ricchezza della vita di ogni giorno e implica una lettura al *plurale* della nostra multidimensionale esistenza.

Fondamentalmente si tratta di restituire all'uomo tutta la sua dignità nel rispetto di tutte le dimensioni (sensazioni, bisogni vitali, emozioni) e il diritto di costruire tutta la sua unicità e specificità (unico, irripetibile, diritto alla differenza).

Lo scopo della Gestalt e' di far scoprire alla persona la "sua propria forma", il suo modello e la sua interezza.

L'analisi può costituire una parte del processo ma lo scopo della terapia della Gestalt e' l'integrazione di tutte le parti della persona.

In questo modo l'individuo può far emergere liberamente tutte le proprie potenzialità rimaste, fino a quel momento, sopite o represses.

Tecniche della Gestalt

La consapevolezza nel qui ed ora delle proprie emozioni, sensazioni e pensieri è incoraggiata attraverso tecniche ed esperienze dirette proposte dal Counselor e vagliate insieme al Cliente. Si tratta di entrare nel vissuto, di fare esperienza e non solo raccontare con le parole.

È un approccio di tipo semidirettivo dentro al quale il Counselor è nel processo insieme al Cliente, prova emozioni, ha dei pensieri e ha dei comportamenti che può manifestare o comunicare se li ritiene utili al Cliente. Il Counselor non interpreta al posto del Cliente, ma lo assiste nello sviluppare i modi in cui egli stesso elabora le proprie interpretazioni. Dal Cliente ci si aspetta che identifichi e lavori sulle sue vicende non concluse che, dal passato, interferiscono con il suo funzionamento corrente; ciò accade quando egli sperimenta di nuovo situazioni traumatiche del passato come se stessero accadendo nel presente.

Secondo la Gestalt quando emerge un bisogno interno od esterno alla persona, esiste un percorso preciso dentro al quale può trovare la sua soddisfazione. È il ciclo del contatto costituito da pre-contatto, presa di contatto, contatto pieno, post-contatto.

Quando il ciclo è sano si passa attraverso queste fasi in modo fluido e soddisfacente o viceversa possono avvenire delle interruzioni e la gestalt rimane aperta. Il lavoro del Counselor è riconoscere le interruzioni e in che fase del ciclo accadono per facilitare il Cliente a chiudere i propri sospesi

integrandoli a sé. È così che poi possono sorgere nuovi desideri e nuove esperienze.

Nell'approccio pluralistico integrato le tecniche di Gestalt si utilizzano dopo che si è stabilita l'alleanza terapeutica per esplorare ed espandere la consapevolezza del Cliente. L'alleanza terapeutica è l'accordo che sancisce lo speciale rapporto che si crea tra Counselor e cliente.

Si riferisce alla qualità e alla forza della relazione collaborativa che si instaura tra i due soggetti, di solito misurata come accordo sugli obiettivi, consenso rispetto ai compiti e confini relazionali.

Cliente e Counselor si alleano con l'intento di procedere insieme per il raggiungimento delle finalità del cliente.

Dal punto di vista dell'atteggiamento è favorita da:

- Abilità nella comunicazione
- Empatia
- Apertura
- Mancanza di ostilità

Tutte qualità di cui il Counselor deve essere in possesso.

“In realtà non esiste uno strumento specifico che legittima e giustifica la Gestalt (Serge Ginger) bensì è lo spirito generale nell'insieme delle tecniche operate in felice armonia”.

Tra le tante nel testo vengono elencate:

- 1) **Esercizio di consapevolezza:** porre attenzione alle proprie sensazioni fisiche, ai propri sentimenti che appaiono in primo piano dallo sfondo: cosa stai facendo in questo momento?/Cosa senti in questo momento?/Cosa stai cercando di evitare?/Cosa vuoi, cosa ti aspetti da me?
- 2) **La sedia che scotta:** una sedia vuota di fronte al cliente il quale proietta un personaggio immaginario con cui si sentiva di entrare in relazione. La sedia può essere sostituita da dei grossi cuscini o altro oggetto che simboleggiano dei personaggi.

- 3) **La messa in atto:** agevola la presa di coscienza mediante un'azione visibile tramite corpo ed emozioni e il cliente vive direttamente la situazione piuttosto che rappresentarla.

Esempio:

Situazione iniziale: "Mi sento rifiutato dagli altri"

Passaggio all'atto: abbandono bruscamente il gruppo sbattendo la porta e mi isolo fuori coltivando le mie cupe realizzazioni

Messa in atto: mi si propone di mettermi deliberatamente, per una mezzora, in disparte, rispetto al gruppo, che prosegue senza di me. Poi esprimo ciò che sento.

- 4) **Monodramma:** il protagonista gioca diversi ruoli cambiando di volta in volta posto ogni volta che cambia di ruolo.
- 5) **Amplificazione:** rendere più esplicito ciò che è implicito, proiettando sulla scena esteriore ciò che si recita nella scena interiore al fine di prendere coscienza del confine contatto tra sfondo e "qui ed ora"; l'obiettivo è quello di osservare il processo in corso, osservando attentamente i "fenomeni in superficie" senza addentrarsi nei meandri dell'inconscio. Il professionista gestaltico procede dalla superficie verso il fondo, sino a raggiungere strati profondi, arcaici della personalità, formatisi d'altronde nel periodo evolutivo pre-verbale. Il gestaltista è attento ai così detti "micro-gesti" (delle mani, piuttosto che del viso, respirazione etc.) del cliente e generalmente consiglia di amplificarli. L'amplificazione può avvenire anche come "giro di gruppo": il cliente viene invitato a rivolgere a ciascun membro, ripetendolo, il medesimo gesto o frase che corrisponde al proprio vissuto al fine di un profondo insight (presa di coscienza). La ripetizione si accompagna, talvolta, all'abreazione emozionale (improvvisa e liberatoria presa di coscienza di sentimenti rimossi legati al ricordo di un trauma) : sentire sé stessi affermare qualcosa a voce alta davanti ad un gruppo di testimoni rappresenta un'esperienza intensa. Laddove in psicoanalisi, è l'evocazione verbale di un ricordo che può indurre una emozione attuale,

in Gestalt è piuttosto la sensazione corporea presente che induce l'emozione, la quale evoca, eventualmente, a sua volta, un ricordo.

Esempio:

- Cosa fa la tua mano mentre parli?
- Oh, non so, non facevo caso.
- Ti consiglio di amplificare questo gesto.

La cliente sfilava l'anello dal dito e, gettandolo grida:

- Non ne posso più di questa prigione, LUI mi prende per la sua serva...

- 6) **Parlare direttamente:** in Gestalt ci si rivolge direttamente a qualcuno; si evita di parlare *di qualcuno* (presente o assente che sia) ma gli si rivolge direttamente la parola. Questo permette di passare da una riflessione interna di ordine intellettuale ad un contatto relazionale di ordine emozionale e di smascherare il gioco sottile e costante delle *proiezioni* di cui inconsciamente circondiamo noi stessi. Si tratta di constatare la realtà dei fatti naturali attuali, *ciò che è* (atteggiamento che Fritz Perls definisce *è-ismo*); senza rifugiarsi in considerazioni *a proposito* degli avvenimenti (*su-ismo*) o di come essi *dovrebbero essere* (*se-ismo*).
- 7) **Espressione metaforica:** in Gestalt, oltre al linguaggio verbale e a quello del corpo, si fa ampio riferimento anche al linguaggio simbolico mediante espressione artistica, disegno, scultura, danza etc.

CAPITOLO TERZO: IL COUNSELING NELLA BIODANZA®

In linea generale ...

In un gruppo aperto come lo sono i gruppi di Biodanza® le persone che vi partecipano offrono una gamma infinita di personalità, alcune più in equilibrio, altre meno. L'evoluzione personale spesso passa attraverso momenti di crisi che contengono in sé nuove risorse e motivazioni. Affinché questi momenti di crisi possano essere riconosciuti e vissuti dalla persona come risorsa e non con atteggiamento vittimistico, la persona stessa ha bisogno di essere contenuta, sostenuta, compresa e aiutata nel superamento della difficoltà. Per chi assume il ruolo di facilitare gli altri nel percorso di crescita, è importante offrire questo contenimento ed aiuto e ciò è vincolato al riconoscimento del proprio ambito di competenza. La formazione di Counseling offre al conduttore di Biodanza® altri strumenti da poter utilizzare nelle manifestazioni di crisi ed anche una maggiore chiarezza sul proprio ambito di competenza e sui limiti del proprio lavoro.

Il percorso di Counseling Integrato Olistico intreccia la formazione teorica ad un processo di crescita personale. Offre una possibilità di esplorazione ed elaborazione di tematiche personali anche molto profonde ed offre chiavi interessanti di comprensione del proprio vissuto; permette a colui che intraprende questa strada, di acquisire maggiore chiarezza rispetto ai meccanismi che governano la sua vita, di acquisire maggiore sicurezza, maggiore fiducia in sé stesso.

Questo processo può risultare di completamento/approfondimento per il conduttore di Biodanza® che, per conseguire questo titolo, ha già affrontato un percorso di crescita che lo ha portato a confrontarsi con temi propri. A livello personale gli permette di poter ancor meglio gestire tematiche che gli appartengono che potrebbero risultare destabilizzanti durante la conduzione di un gruppo o nella gestione di un colloquio individuale.

La formazione di Counseling Integrato Olistico aiuta il futuro Counselor a comprendere come funziona l'essere umano, a coglierne, almeno in parte, le

dinamiche, a riconoscerne gli schemi e il funzionamento (vedi l'A.T., vedi la Gestalt, etc.). Impara a riconoscere le dinamiche "non sane" che sempre stanno in agguato nel rapporto tra Counselor e Cliente.

Questi aspetti rappresentano una grande ricchezza per l'operatore di Biodanza® che non riceve, nel suo iter formativo, una istruzione specifica in merito.

Gli permette di meglio comprendere l'allievo, arginarlo se necessario, e agevolarlo nella sua evoluzione.

La verbalizzazione nel gruppo

All'interno di un percorso di Biodanza® che si sviluppa con incontri settimanali o mensili, ogni incontro prevede, nella sua parte iniziale, un momento dedicato alla verbalizzazione in cui ognuno, con libertà, può esprimere a parole ciò che ha vissuto nell'incontro precedente.

Il partecipante viene invitato ad esporre liberamente, parlando in prima persona, i suoi contenuti e l'operatore invita i compagni presenti all'ascolto senza possibilità di intervenire con commenti o quant'altro.

Se l'allievo partecipa i compagni della sua esperienza con una modalità ipercritica e giudicante verso se stesso o verso i compagni stessi, è compito del conduttore fare in modo che la condivisione assuma una connotazione costruttiva e all'operatore è lasciato anche il compito di dare eventuali spiegazioni metodologiche in modo da facilitare la comprensione di quanto vissuto nello specifico esercizio.

La formazione di Biodanza® non fornisce altre indicazioni sulla gestione della verbalizzazione nel gruppo.

Il Counseling (in particolare quello Rogersiano, ma non solo), in questo contesto risulta essere uno strumento molto utile per il conduttore di Biodanza®: per esperienza personale, il tempo della condivisione può rappresentare un momento estremamente intenso, ricco di emozioni e

“vissuti” che rappresentano dei veri e propri insights per l’allievo che condivide e per i compagni presenti che ascoltano.

Non sempre però risulta facile, per il conduttore che non ha una formazione specifica adeguata, gestire quanto esce dalle condivisioni; quasi sempre infatti si tratta di emozioni forti che richiedono contenimento, ascolto empatico, capacità di discernimento e capacità di accompagnare il partecipante quando non riesce a comunicare il suo sentire e da solo arrivare all’insight. Spesso capita che quanto vissuto durante la sessione di Biodanza® sia molto forte ma difficile da portare a coscienza e comunicare all’esterno.

Utilizzare in questo caso, ad esempio la riformulazione proposta da Carl Rogers (il quale godeva della stima di Rolando Toro per la sua visione ottimistica dell'uomo e la piena fiducia nelle sue risorse) diventa prezioso per l’allievo che viene così sostenuto e accompagnato dall’operatore verso il proprio spazio di consapevolezza.

Il conduttore che ha seguito la formazione di Counseling si sente sostenuto dalle tecniche che ha appreso per trasformare un momento di condivisione di quanto si è vissuto durante una danza in una elaborazione profonda.

Ecco che allora lo spazio di condivisione diventa una seduta di Counseling di gruppo in cui tutti, non solo il soggetto interessato ma anche tutti i partecipanti, traggono beneficio.

Dalle dispense di formazione di R. Toro la condivisione verbale deve essere realizzata sempre all’inizio della sessione (soprattutto nei corsi settimanali) per evitare l’attivazione corticale provocata dal linguaggio che può annullare gli effetti prodotti dalla vivencia.

A volte però, per mia esperienza nella conduzione di sessioni sviluppate su un tempo più lungo (stages di mezza giornata, un giorno o due giorni), una condivisione “a caldo”, emozionata, senza una forte mediazione del pensiero, realizzata alla fine dell’incontro può portare grandi benefici.

E’ proprio durante queste condivisioni che ho visto emergere comprensioni profonde, intuizioni importanti accendersi come lampadine.

Ed è qui che il percorso formativo in Counseling Integrale Olistico mi ha aiutata e mi aiuta affinché tali condivisioni diventino un momento di crescita per la persona interessata e per tutto il gruppo.

I colloqui individuali

Come già sopra indicato, "Il colloquio individuale è uno strumento che può essere richiesto dalle persone quando si sentono in particolare difficoltà durante la vivencia. L'atteggiamento dell'operatore durante il colloquio deve limitarsi all'ascolto attivo. Non si tratta pertanto di una sessione di psicoterapia". (R. Toro, dispense di formazione)

Non viene chiarito da Rolando Toro che cos'as intende per ascolto attivo così come, nel percorso di Biodanza[®], non viene fornita alcuna formazione per la gestione dei colloqui individuali.

Quando l'operatore di Biodanza[®] ha integrato un percorso di Counseling Integrale Olistico possiede gli strumenti per condurre efficacemente il colloquio individuale ed ha la possibilità di accompagnare il cliente verso la comprensione e trasformazione di quanto vissuto durante la vivencia. In questo modo, dal mio punto di vista, si amplifica e diventa ancora più efficace il lavoro già svolto dalla Biodanza[®].

Il conduttore è allenato all'ascolto, all'empatia, all'autenticità ma questo non risulta sufficiente nella conduzione di un colloquio individuale. Conoscere e applicare le tecniche di Counseling, aiuta il conduttore a gestire anche verbalmente la sessione individuale.

La Biodanza[®] e il Counseling rogersiano hanno una visione dell'essere umano e delle sue risorse molto simile e dal mio punto di vista rappresentano due tecniche, una corporea e l'altra verbale, che si integrano perfettamente per un miglior risultato.

Acquisire competenze specifiche sul modello rogersiano può dare un contributo importante agli insegnanti di Biodanza[®] e non toglie nulla alla bontà del metodo.

CAPITOLO QUARTO: LA BIODANZA® NEL COUNSELING

La Biodanza® nel Counseling di gruppo

In un percorso di Counseling Integrale Olistico di gruppo che si sviluppa in più incontri, inserire sessioni di Biodanza® alternate ai moduli di Counseling tradizionale, risulta estremamente valido sotto vari aspetti:

- La Biodanza® facilita enormemente l'integrazione del gruppo e rende molto più immediata la comunicazione tra le persone partecipanti;
- l'incontro con se stesso e con l'altro non è mediato dalla parola e quindi dalla mente e risulta più autentico;
- si crea nel gruppo un profondo senso di unità e una percezione di accettazione, di non giudizio;
- in questa unità ogni componente del gruppo fa da specchio all'altro e proprio grazie a questo rispecchiarsi silenzioso nell'altro, si apprende di sé;
- la persona impara ad entrare in contatto con le proprie emozioni, ad ascoltarle e accoglierle;
- si aprono nell'allievo nuovi ed insospettati canali di consapevolezza che favoriscono la successiva elaborazione verbale, e quindi una presa di coscienza (o "insight"), nel gruppo stesso o con incontri individuali; utilizzando il linguaggio non verbale, attraverso il movimento corporeo, le persone hanno la possibilità di entrare in contatto con tematiche proprie che a volte hanno difficoltà a riconoscere o a comunicare. La vivencia può essere considerata una forma diretta di conoscenza la cui verità non passa attraverso la ragione ma attraverso tutto il nostro essere. Segue un percorso che va dal corpo alla ragione.
- l'osservazione dei clienti che esperiscono nel "qui e ora", con spontaneità, in ascolto con le proprie sensazioni corporee e le emozioni suscitate dalla musica, dal movimento e dall'incontro con gli altri, dona al Counselor numerosi spunti utili per successivi, possibili lavori personali o di gruppo.

- Spesso l'operatore di Biodanza® sceglie di danzare con l'allievo e questo gli permette di entrare in profonda empatia con il soggetto coinvolto. L'effetto di questo profondo ascolto è duplice: da un lato il cliente si sente compreso, accolto e sente di potersi fidare, dall'altro il conduttore ha una maggiore possibilità di comprendere il disagio dell'allievo e quindi di portarlo là dove lui stesso possa trovare autonomamente la soluzione.

La Biodanza® nel Counseling individuale

Per un Cliente che fa un percorso di Counseling individuale, partecipare ad un corso di Biodanza® rappresenta la possibilità di trasformare i propri schemi disfunzionali attraverso una modalità che non coinvolge la mente.

Biodanza® lavora sulla parte sana del Cliente ed offre una quantità considerevole di quelli che Rolando Toro definisce "eco fattori positivi". In un ambiente ricco di stimoli nel Cliente viene stimolata l'integrazione e la manifestazione dei propri talenti, la creatività e quindi la possibilità di trovare "soluzioni" per la propria vita. All'interno del gruppo si crea un ambiente di libertà e non giudizio che pone ognuno nella responsabilità di scegliere per sé e nel quale la persona può sperimentare le proprie dinamiche relazionali e compiere un'evoluzione verso modalità più affettive e assertive.

Il lavorare sulla parte sana, attraverso il movimento del proprio corpo, in ascolto delle proprie emozioni e nella relazione con l'altro e il mondo che lo circonda (sostanzialmente fare Biodanza®) e non soffermarsi sul proprio disagio, facilita nel Cliente l'integrazione, l'aumento della propria autostima e della propria consapevolezza.

Parallelamente al percorso con il gruppo il Cliente continua il lavoro con il proprio Counselor che accoglie il vissuto a livello di vivencia del Cliente e ne stimola l'elaborazione sul piano della coscienza. Verifica poi la ricaduta dell'esperienza nella quotidianità.

Quando il conduttore di Biodanza® e il Counselor coincidono, il tutto può diventare ancora più arricchente per il Cliente in quanto il conduttore di

Biodanza®/Counselor può cogliere, attraverso l'osservazione delle vivencia del Cliente stesso, aspetti dei quali a volte neppure il Cliente è a conoscenza o che lo stesso ha difficoltà a trasmettere.

Nel caso che Counselor e Operatore di Biodanza® non siano la stessa persona sarebbe necessaria (certamente preziosa), tra i due, una collaborazione ed uno scambio continuo di informazioni per offrire così al cliente un percorso più coerente ai suoi bisogni.

Sviluppo di qualità umane e competenze pratiche per il futuro Counselor

Come già indicato, secondo i criteri di riferimento del Counseling Integrato Olistico si ritiene che, per essere un buon professionista della Relazione di Aiuto, oltre ad aver acquisito una valida competenza professionale, sia essenziale avere consolidato una relazione equilibrata ed armonica con se stessi ed aver inoltre sviluppato le abilità relazionali necessarie per poter instaurare una relazione empatica costruttiva con i propri clienti.

Ciò significa aver accolto ed integrato i vari aspetti della propria personalità, aver accettato il rapporto con se stessi, con i propri limiti, con le proprie ambiguità e ambivalenze.

Prima di praticare il Counseling occorre quindi che il Counselor ripercorra la propria storia personale in modo da dipanarla e cambiare posizione rispetto ad essa, (illuminare i punti bui, risolvere questioni lasciate in sospeso, modificare modalità disadattate di reazione, ecc.).

Si tratta di intraprendere un percorso di chiarimento, analisi e trasformazione personale.

Sicuramente questa trasformazione può avvenire attraverso una Psicoterapia o un percorso personale di Counseling ma anche un percorso di Biodanza® produce effetti degni di nota.

In Biodanza® esiste un percorso di approfondimento chiamato "Il Percorso dell'Eroe" che rappresenta una sorta di archetipico *Viaggio alla ricerca di sé*, un viaggio che il partecipante compie per riuscire ad entrare in contatto profondo con i propri sogni, i propri desideri, per contattare la propria natura profonda e per trovare il coraggio di realizzare la propria vita.

Gli Eroi compiono il Viaggio, affrontano il drago e conquistano il tesoro del loro vero Sé. Anche se possono sentirsi molto soli durante la loro ricerca, alla fine la ricompensa è un senso di comunione con se stessi, con gli altri e con la terra. "Ogni volta che noi affrontiamo la morte nella vita, - scrive Carol S. Pearson - affrontiamo un drago, e ogni volta che scegliamo la vita rispetto alla non-vita e ci addentriamo maggiormente nella continua scoperta di chi siamo, sconfiggiamo il drago; portiamo nuova vita a noi stessi e alla nostra cultura. Cambiamo il mondo. Il bisogno di intraprendere il Viaggio è innato nella specie".

Il Viaggio eroico rappresenta la ricerca che ognuno di noi conduce al proprio interno percorrendo un itinerario segnato dai principali archetipi cui la persona si uniforma nella propria evoluzione. Dall'Innocente al Guerriero fino al Mago e al Saggio, per terminare con il Folle. E' un viaggio di trasformazione e sviluppo psicologico; la ricerca eroica equivale a dire "SÌ" a se stessi e a divenire, così facendo, più pienamente vivi e più efficienti nel mondo; significa innanzitutto partire per trovare il tesoro del proprio vero sé e quindi tornare a casa per dare il proprio contributo a trasformare il "regno" e, nel processo, la propria vita.

E' un aiuto a trovare e onorare ciò che c'è di più autentico in noi.

In questo Viaggio si è sostenuti da guide interiori o archetipi che accompagnano l'essere umano dagli albori della storia umana e che possono essere visti riflessi nelle immagini ricorrenti del mito, dell'arte, della letteratura, della religione; possono essere definiti archetipi perché li si trova dovunque, in ogni tempo e luogo.

Il Percorso dell'Eroe comprende dodici archetipi importanti per il Viaggio eroico e per il processo di individuazione.

La propria visione del mondo è definita dall'archetipo che domina normalmente il proprio pensare ed agire. Ciascuno dei dodici archetipi, è a un tempo una guida lungo il Viaggio dell'Eroe ed uno stadio al suo interno e offre insieme una lezione da imparare e una dote o un tesoro con cui arricchire la propria vita.

Ogni archetipo viene risvegliato dentro di sé attraverso la danza e sempre tramite la danza vengono sviscerati i suoi vari aspetti.

Ogni archetipo segna una tappa del Viaggio.

Questo percorso all'interno di se stessi rappresenta un potente strumento di crescita personale e una volta in più, una buona possibilità per chi ha come obiettivo quello di entrare nella Relazione di Aiuto. Per il Counselor Integrale Olistico, infatti, il senso sta nel crescere come individuo prima che nell'apprendere questo o quello strumento.

Oltre a questo la Biodanza® può risultare molto utile per acquisire quelle specifiche attitudini delle quali ci parlava Carl Rogers e che un Counselor dovrebbe possedere:

- **l'empatia**: "sentire" la comprensione dell'altro che si concretizza immergendosi nella sua soggettività, senza sconfinare nella identificazione.

In Biodanza® ci sono moltissimi esercizi che permettono di trovare diverse sintonie a livello tonico ed emozionale con gli altri e di elevare così la capacità di entrare in empatia. Attraverso la Vivencia il Counselor impara a "sentire" profondamente l'altro pur mantenendo la propria individualità.

- **la considerazione positiva incondizionata** del cliente per quello che è, per la sua unicità ed individualità.

La Biodanza® incentiva la disponibilità ai contatti umani e l'autenticità; questo aiuta ad alzare la soglia di tolleranza rispetto alle diversità focalizzandosi sul valore intrinseco della persona e sulle sue risorse spostando lo sguardo dalle mancanze.

In una sessione di Biodanza® non ci sono parole che mediano l'approccio all'altro. L'incontro è immediato e avviene principalmente attraverso lo sguardo. Le barriere "mentali" legate al giudizio (chi è, che lavoro fa, è ricco, è povero etc.) si annullano automaticamente nella sostanza di un incontro di sguardi che non lascia spazio a null'altro se non all'autenticità e all'accettazione dell'altro esattamente per com'è nel profondo.

Nella danza, intesa come movimento naturale del corpo carico di significato, è possibile vivere il senso della propria integrità scavalcando gli schemi rigidi con i quali vediamo noi stessi, gli altri, la vita in genere. Incontrare altre persone in questo stato d'apertura e non giudizio, attraverso danze condivise, sguardi, abbracci, gesti archetipici, certamente apre a nuove consapevolezze.

- la **genuinità**, ossia la capacità di aprirsi spontaneamente nella comunicazione con il partecipante, in modo da essere sempre autentici nell'esprimersi.

La Biodanza® favorisce nel soggetto l'integrazione a se stesso, all'altro e all'universo che lo circonda stimolando così un contatto profondo con la parte più vera e profonda di sé e dell'altro. L'allievo impara a stare ed a mostrarsi nella propria autenticità, nell'accettazione della propria "genuinità".

- la **creatività** è uno degli aspetti cari alla Biodanza®. Lo sviluppo della creatività nei propri gesti e movimenti espande la visuale sulla propria esistenza, facendo intravedere nuovi percorsi e possibilità di realizzazione delle proprie potenzialità.

Questo aspetto è molto importante in un processo di Counseling e permette al Counselor di acquisire quella creatività necessaria per guidare con costanza ed in modo costruttivo la relazione che si viene a creare con il Cliente.

Acquisendo lui stesso la capacità di cercare, vedere, creare nuovi percorsi, nuove soluzioni, può moltiplicare le prospettive di nuove strategie da far vedere al cliente.

- la **trascendenza** è la funzione umana legata a tutte le sensazioni interiori di pienezza, di espansione, di percezione e di intima comunione con tutte le manifestazioni della vita. E' la capacità di sentirsi parte dell'Umanità, della Natura e dell'Universo.

In Biodanza® Rolando Toro ha definito il concetto di trascendenza come la funzione naturale dell'essere umano di vincolazione essenziale con tutto ciò che esiste: esseri umani, animali, vegetali, minerali; in sintesi con la totalità cosmica. Trascendere significa andare oltre ad un limite, nel caso della Biodanza® si riferisce alla capacità di superare la forza del proprio ego, di andare oltre l'autopercezione, per identificarsi con l'unità della natura e con l'essenza delle persone. Superare l'orgoglio, la vanità, il giudizio ed accedere all'umiltà, essere se stessi e sentire la grande importanza della propria esistenza.

Avere ben sviluppata questa linea di vivencia significa non sentirsi mai soli, perché continuamente connessi con la natura, il cosmo ed avere una comprensione ed un amore profondo per tutto ciò che ci circonda. La sensibilità aumenta.

Questo è un aspetto molto importante per il Counselor. Ha a che fare con la con il punto di equilibrio dentro di sé (che comprende il fuori da sé) dal quale il Counselor può accogliere il Cliente anche con le sue esperienze dolorose ed estreme, sapendo che ognuno sta ricercando, più o meno consapevolmente, un senso più profondo e trascendente del proprio esistere.

CAPITOLO QUINTO: POSSIBILI SINERGIE ED INTEGRAZIONI

Integrazione delle due tecniche

Biodanza® e Counseling sono due tecniche che si prestano ad integrarsi l'una l'altra sotto diverse forme, o forse è meglio dire che la Biodanza® può essere uno degli strumenti a disposizione del Counselor Integrato Olistico in quanto essa stessa attiva nel soggetto processi di potenziamento delle proprie attitudini, capacità e talenti.

A livello pratico è possibile seguire un percorso di Biodanza® in gruppo (es. a cadenza settimanale o con stages mensili) e contestualmente seguire sedute individuali di Counseling. Il Cliente ha così a disposizione una molteplicità di linguaggi di espressione (corporeo, verbale, di espressione creativa etc.). Ciò diventa tanto più interessante quando l'Operatore di Biodanza® ed il Counselor sono rappresentati dalla stessa persona in quanto il professionista può osservare il Cliente nella sua manifestazione in situazioni diverse. Durante la sessione di Counseling individuale può essere rielaborato quanto vissuto nella vivencia ma, allo stesso tempo, durante la sessione di Biodanza® l'operatore può sollecitare il cliente nell'approccio attraverso il corpo a tematiche difficili da affrontare con le parole.

E' chiaro che, qualora Counselor e Operatore di Biodanza® non coincidano nello stesso soggetto, è preferibile, per l'interesse del Cliente, che i due si confrontino periodicamente.

Per quanto riguarda il percorso di Biodanza® e il percorso di Counseling di Gruppo, dal mio punto di vista possono rappresentare una risorsa interessante se si articolano a fasi alternate e all'interno dello stesso gruppo.

Proporre invece contestualmente i due percorsi separati non mi sembra molto produttivo. Ricevere una esuberanza di stimoli può creare disequilibrio nel Cliente che deve invece avere il tempo di metabolizzare i cambiamenti e consolidare le nuove esperienze sotto forma di consapevolezza e nuovi atteggiamenti.

Il percorso che io trovo più interessante è quello che vede le due "tecniche" fuse nella stessa proposta.

Il Counseling Integrare Olistico può contenere in sé la Biodanza®. Il Counselor Integrare Olistico - *"... oltre agli strumenti ed alle tecniche acquisiti nella formazione di Operatore Olistico Integrare (e quindi anche la Biodanza®), egli possiede le conoscenze e le competenze della Relazione di Aiuto ed è pertanto in grado di sostenere la persona nella soluzione di temi personali emotivamente significativi o disagi esistenziali e/o relazionali di origine psico-emotiva, che non comportino tuttavia una ristrutturazione profonda della personalità"*.

Non altrettanto si può dire della Biodanza® in quanto Rolando Toro sottolinea che la Biodanza® si basa su di un suo specifico modello teorico ed ha una sua modalità operativa coerente.

La mescolanza con altre tecniche non è prevista e qualora avvenga non si può più parlare di Biodanza®.

Ecco che allora si configura la possibilità di elaborare un proprio sistema che raccolga il meglio delle proprie conoscenze senza mai perdere di vista l'obiettivo finale che è quello di fornire al *"Cliente una serie di strumenti cognitivi ed esperienziali tesi allo sviluppo delle proprie capacità comunicative, dell'intelligenza emotiva e della creatività, per attivare in lui un naturale processo di trasformazione e di crescita evolutiva e ritrovare l'armonia psicofisica e la consapevolezza di sé."*

Il Counselor Integrare Olistico inoltre tende ad orientare, sostenere e sviluppare le potenzialità del cliente, promuovendone atteggiamenti attivi, propositivi e stimolando le capacità di scelta".

La peculiarità unica del Counselor Integrare Olistico è di fondere la pratica del Counseling tradizionale con varie tecniche olistiche (e quindi anche la Biodanza®) per la crescita della consapevolezza umana.

E' chiaro che per proporre un modello coerente, sinergico ed efficace il Counselor Integrare Olistico deve possedere una conoscenza approfondita di entrambi i sistemi.

Come la Biodanza® asseconda "l'attualizzazione" di Rogers

Per Carl Rogers "Il punto focale è l'individuo, non il problema. Lo scopo non è quello di risolvere un problema particolare, ma di aiutare l'individuo a crescere affinché possa affrontare sia il suo problema attuale che quelli successivi in maniera più integrata". In Rogers troviamo una visione ottimistica dell'uomo e una piena fiducia nelle sue risorse.

Una visione ottimistica che si basa sulla fiducia nelle capacità che ogni persona ha in sé di compiere un cammino costruttivo e realizzante, purché, naturalmente, siano presenti quelle condizioni che consentano di essere genuinamente se stessi. Va quindi fornita al cliente una "esperienza significativa" nell'osservazione di sé che gli permetta di divenire maggiormente consapevole della sua propria soggettività, del suo modello, della sua forma.

Biodanza® crea naturalmente un ambiente ricco di quelli che Rolando Toro definisce "eco fattori positivi" che vanno a favorire il percorso di crescita del soggetto.

La Biodanza® non propone un modello di comportamento né precise strutture di movimento; ogni individuo è quindi libero di esprimere il proprio "bagaglio genetico" di risposte vitali.

La vivencia è il prodotto della pratica di Biodanza® ed esprime sinteticamente il significato di "istante vissuto intensamente nel qui ed ora". Accedere all'esperienza unica della vivencia significa vivere la vita nel "qui ed ora", superando la scissione tra mente e corpo, e recuperando l'aspetto esperienziale nel processo conoscitivo. La vivencia può rappresentare in Biodanza® l' "esperienza significativa" di cui ci parla Rogers.

Attraverso la vivencia vengono stimulate le risposte naturali dell'essere umano per riconnettere i pensieri alle azioni attraverso motivazioni affettive basate sul rispetto reciproco, la valorizzazione dei singoli individui intesi come "unici" e non "diversi", il riapprendere la vita dalla vita stessa, bene primario che è al centro dello sviluppo di tutta l'umanità.

Tutto il lavoro di Biodanza® è orientato alla stimolazione dei potenziali genetici dell'essere umano, che Rolando Toro ha raggruppato nelle cinque *linee di vivencia*. Ognuna di esse si riferisce ad un contesto preciso di sviluppo, all'interno del quale si collocano tutte le caratteristiche genetiche umane ad esso relative; la Biodanza® mira a restaurare la loro reciproca armonia.

All'interno di una sessione di Biodanza® a volte, quando lo ritiene opportuno, il conduttore stesso realizza la vivencia con il partecipante, al centro, mentre i compagni sostengono con la loro presenza creando un campo di ascolto e accettazione.

Questa modalità favorisce nel conduttore l'empatia con l'allievo e quindi la capacità di sperimentare il mondo dell'altro come se fosse il proprio. Il conduttore si immerge nella soggettività dell'allievo senza però sconfinare nell'identificazione. Quando l'operatore di Biodanza® danza con l'allievo instaura con lui un dialogo profondo fatto non di parole ma di sguardi, movimenti liberi del corpo, silenzi, tocchi, carezze.

E' un "dialogo" ricco in cui l'Operatore acquisisce informazioni importanti che gli sono utili per accompagnare efficacemente l'allievo. Il tutto è ulteriormente favorito dal sostegno dei compagni che formano il cerchio dove la vivencia prende vita.

Molto spesso questo rappresenta per l'allievo un momento di grande consapevolezza. E' infatti abbastanza usuale che si verifichino nell'allievo insights a volte anche molto importanti che generalmente vengono rielaborati successivamente a livello verbale con un colloquio individuale.

L'operatore di Biodanza® invita continuamente l'allievo all'autoregolazione, ponendo attenzione alle proprie sensazioni interne. La saggezza della nostra manifestazione corporea e degli istinti ad essa collegati è così repressa che a volte le persone sono inconsapevoli di ciò che stanno sentendo/provando. Le aspettative del gruppo di appartenenza e le introiezioni possono assumere così tanto potere che le persone vivono alienate da sé stesse con evidenti pericoli per la propria salute e benessere. Riportare l'attenzione sui segnali

corporali, come ad esempio il bisogno di riposo o d'azione, riporta il riferimento del proprio agire all'interno di se stessi.

Si recupera così il senso del proprio esistere. Biodanza® offre il contatto con questa dimensione esistenziale ridando fiducia alla parte intuitiva e sensibile della propria percezione.

Questo ultimo aspetto risulta molto utile anche al Counselor nella sua formazione in quanto rappresenta la possibilità di affinare le proprie capacità d'osservazione migliorando la percezione dell'essenzialità della propria ed altrui comunicazione.

Biodanza® e Gestalt

- La Gestalt pone l'accento sulla presa di coscienza dell'esperienza attuale (il "qui ed ora") e restituisce dignità al "sentito" emozionale e corporeo, un'esperienza globale in cui il corpo possa parlare e la parola incarnarsi.

La Gestalt favorisce un contatto autentico con gli altri e con se stessi, un adattamento creativo dell'organismo all'ambiente unitamente ad una presa di coscienza di quei meccanismi interiori che ci spingono spesso a cadere in comportamenti ripetitivi.

Non mira semplicemente a spiegare le origini delle nostre difficoltà bensì a sperimentare il percorso per arrivare a nuove soluzioni.

Nella Gestalt è attivo un atteggiamento non direttivo del terapeuta e il gruppo è strumento di amplificazione della coscienza del protagonista. -

Questa descrizione potrebbe essere altrettanto corretta se sostituissimo il termine Gestalt con Biodanza® in quanto anche quest'ultima ha, tra i suoi obiettivi, l'autoconsapevolezza e l'adattamento creativo, nel senso che la Biodanza® aiuta ad aumentare le possibilità e la flessibilità dell'adattamento dell'individuo al suo ambiente (difatti, in Biodanza® parliamo di "integrazione").

Attraverso la vivencia il soggetto raggiunge una migliore consapevolezza di sé, sperimenta nuove modalità di contatto con il mondo esterno e con se stesso.

Fritz Perls, ha incorporato nella sua terapia della Gestalt la tecnica psicodrammatica di Moreno. Entrambi avevano la volontà di "liberare" e "aiutare" l'uomo a ritrovare se stesso, la sua spontaneità, come dice Moreno, e la sua autoconsapevolezza, come dice Perls, al di là di schemi teorici preesistenti e dei ruoli imposti dalla società.

La tecnica moreniana, infatti, si sposa perfettamente con gli obiettivi dell'autoconsapevolezza e dell'adattamento creativo per l'opportunità che offre al soggetto di *"trasformare i suoi pensieri circa il passato in azioni nel presente"* e così di *"elaborare e assimilare i sentimenti interrotti"* (Perls).

Lo **psicodramma** è una metodologia terapeutica di gruppo che predilige l'azione quale strumento per esternare bisogni, sentimenti e conflitti

difficilmente esprimibili nella vita reale. L'azione e il gruppo sono i principali strumenti utilizzati dallo psicodramma.

La Biodanza[®] conduce la sua esplorazione attraverso la danza.

Il processo di apprendimento in Biodanza[®] passa dall'emozione al significato dando priorità al vissuto. Attraverso la vivencia, si conoscono e si apprendono, per portarli verso l'integrazione, gli aspetti viscerali, emotivi e cognitivi.

Va aggiunto poi che anche la Biodanza[®] si svolge in un contesto di gruppo. La presenza del gruppo svolge molteplici funzioni. Prima di tutto, il gruppo crea quell'atmosfera di spontaneità e quella sensazione di contenimento necessaria affinché ogni membro possa esprimersi liberamente. Inoltre, consente al soggetto di rendersi conto di non essere solo in una situazione difficile, unica, ma di trovarsi, sia pure nella specificità dei propri vissuti personali, in una situazione comune ad altri e da altri "partecipata". Ed è proprio questa "partecipazione" a rappresentare un'importante occasione di confronto e di crescita per l'intero gruppo.

In Biodanza[®] esistono dei lavori specifici come il "Progetto Minotauro[®]" dove la persona è invitata ad affrontare una sua paura in precedenza identificata, attraverso una danza, una sequenza di gesti o un'espressione di sé.



"Il Progetto Minotauro è un approccio sorprendente al destino umano. Una metodologia per la scoperta della propria identità. Si utilizza un mito della Grecia antica e un rituale contemporaneo per aprirsi al cammino interiore."

Il labirinto è una metafora archetipica per rappresentare la nostra esistenza popolata da dubbi e da enigmi. Il Minotauro, creatura dal corpo umano e dalla testa di toro, simbolizza l'aspetto selvaggio ed istintivo che abita in noi come forza primordiale. L'obiettivo del "progetto" è di ristabilire il contatto con queste forze primordiali, valorizzare la loro bellezza e il loro potere auto regolatore. In questa esperienza la "sfida" non consiste nell'uccidere il "Minotauro Interiore" ma nell'assumerlo (farlo proprio). L'albero delle paure ci rivela le situazioni che nella nostra vita ci generano timore: paura di camminare per la vita, paura della morte, paura di perdere i limiti, paura dell'abbandono, paura dell'innovazione, paura di essere sostituito, ecc. Per ogni paura si propongono sfide specifiche. La metodologia del "progetto" consiste nell'affrontare le situazioni di crisi mediante danze e cerimonie che hanno la forma dei rituali dei "Misteri" arcaici, per condurre alla illuminazione esistenziale." Dalle dispense di R. Toro

È un lavoro individuale nel gruppo, avvicinabile come forma a quello proposto nel Counseling di gruppo ma con le prerogative proprie della Biodanza®.

Una delle tecniche utilizzate dalla Gestalt è l'amplificazione che ha lo scopo di rendere manifesto ciò che si "muove" al nostro interno al fine di prendere coscienza del confine tra sfondo e "qui ed ora". Il terapeuta gestaltico procede dalla superficie verso il fondo, sino a raggiungere gli strati profondi, arcaici della personalità, formatisi d'altronde nel periodo evolutivo pre-verbale.

Il gestaltista è attento ai così detti "micro-gesti" (delle mani, piuttosto che del viso, respirazione etc.) del cliente e generalmente consiglia di amplificarli. L'amplificazione può avvenire anche come "giro di gruppo": il cliente viene invitato a rivolgere a ciascun membro, ripetendolo, il medesimo gesto o frase che corrisponde al proprio vissuto al fine di un profondo insight (presa di coscienza): sentire sé stessi affermare qualcosa a voce alta davanti ad un gruppo di testimoni rappresenta un'esperienza intensa.

In Biodanza® esiste, tra gli altri, un esercizio in cui il compagno canta al gruppo il proprio nome. Questo esercizio è molto forte ed implica che l'allievo vada al centro del cerchio e, in profonda connessione con se stesso, cominci a

cantare il proprio nome (e lo fa diverse volte), con grande emozione, cercando di ascoltare la risonanza interiore della parola che rappresenta il suo nome/identità.

L'obiettivo di questa vivencia è un esercizio di rinforzo della propria identità, che può condurre all' "intasi" (stato di coscienza intensificata di se stessi e di essere vivi). Laddove in psicoanalisi, è l'evocazione verbale di un ricordo che può indurre una emozione attuale, in Gestalt e in Biodanza® è piuttosto la sensazione corporea presente che induce l'emozione, la quale evoca, eventualmente, a sua volta, un ricordo.

CAPITOLO SESTO: ESPERIENZA DI INTEGRAZIONE

Ritengo interessante riportare in questo capitolo, testimonianze concrete di esperienze vissute dai partecipanti ai miei gruppi di lavoro.

In particolare mi riferisco ad un gruppo misto (sia per età che per sesso) che ha cominciato a lavorare con il progetto "Il Percorso dell'Eroe" lo scorso ottobre (2012) e che tuttora sta continuando.

Il lavoro si sviluppa con incontri a cadenza mensile della durata di circa 4/4,5 ore cad.

Ricordo che il percorso dell'Eroe è un invito alla ricerca attraverso i miti ed uno stimolo all'autoconoscenza.

In questo gruppo ho scelto di integrare la Biodanza[®] con le tecniche di Counseling.

A livello pratico l'integrazione si attua in questo modo:

per ogni sessione preparo il percorso, ovvero la "scaletta" di esercizi di Biodanza[®], tenendo conto non solo dell'archetipo oggetto della sessione ma anche delle caratteristiche e delle tematiche personali di ogni singolo partecipante.

Durante lo svolgimento della sessione, quando, dopo attenta osservazione del gruppo e dei singoli partecipanti, ne intravedo la possibilità o la necessità, invito il singolo presente (il quale, ovviamente, si può rifiutare se non se la sente) ad affrontare il suo disagio danzando al centro del cerchio formato dal gruppo.

Lo invito a fare esperienza di sé attraverso il vissuto nel "qui ed ora" che coinvolge il corpo e le emozioni; non si limita a rappresentare attraverso la danza una determinata situazione ma la vive in tempo presente nel corpo e nelle emozioni e la manifesta attraverso la danza.

Mentre il soggetto coinvolto vive la sua esperienza tutti i compagni sostengono la sua vivencia ed io conduttore lo accompagno, il più delle volte rimanendo nel cerchio con gli altri partecipanti.

A volte il soggetto coinvolto rimane in superficie, non riesce a raggiungere strati più profondi della sua personalità, non riesce ad "entrare in vivencia"; in

quel caso accompagno il partecipante danzando con lui o "amplificando" la situazione, i movimenti o determinati gesti sino a che non si verifica l'insight. Il più delle volte l'insight si verifica e ne traggono beneficio tutti i partecipanti. In un momento successivo, con colloqui individuali, si elaborano i contenuti emersi nel lavoro di gruppo e si integrano nuove informazioni.

Le testimonianze che sotto riporto (integralmente) sono state scritte da un signore di circa 70 anni che partecipa al percorso dell'Eroe dall'ottobre scorso. La persona in questione, che per comodità chiamerò "Signor U.", si è dimostrata sin dall'inizio aperta alla conoscenza attraverso il corpo e pronta a mettersi in gioco. Ha dimostrato di possedere molta vitalità, capacità creativa e disponibilità ad incontrare l'altro. Contestualmente manifestava molta rigidità a livello corporeo e tendenza a predominare, soprattutto nei lavori di coppia.

Il Signor U. ha combattuto un tumore, ha superato un infarto e, durante questi ultimi mesi, ha scoperto di essere a rischio di un secondo infarto. Ciò nonostante non ha mancato neppure un incontro di gruppo ed ha continuato ad avere con la sottoscritta confronti individuali.

La prima testimonianza è stata scritta dopo il primo incontro al quale il "Signor U." ha partecipato.

L'archetipo oggetto dell'incontro era quello dell'Angelo Custode che aiuta a rafforzare la propria capacità di empatia e ad entrare in contatto con la propria parte sacra. L'obiettivo dell'archetipo dell'Angelo Custode è la purezza d'animo ed il dono è la compassione e la generosità.

Si accede all'Angelo dopo aver integrato il Guerriero che ha la capacità di guida e di mettere i limiti quando è necessario.

L'energia dell'Angelo ha a che fare con l'accudire gli individui e creare situazioni che li possano aiutare a crescere e svilupparsi. L'Angelo crea quelli che Rolando Toro definisce "Ecofattori Positivi".

Crea comunione aiutando gli altri a sentire che sono amati (importante la comunicazione che "crea" e che "non toglie"), stimati e curati ed incoraggia rapporti positivi tra le persone.

Più che una immagine visiva, questo archetipo è un sentimento, è un bisogno dell'animo umano di credere nella purezza d'animo, nella buona fede, di avere fiducia nella vita ed è legato al senso di gratitudine.

Gli esercizi proposti durante la sessione appartengono, in prevalenza, alla linea della Trascendenza.

I principali esercizi proposti sono stati:

Marcia con maestà: - contenuto: l'esercizio di marcia con esaltazione della propria presenza (o marcia con maestà) stimola l'espressione dell'identità. Non si tratta di manifestare l'ego ma, al contrario, di mostrare la pienezza della propria identità, che si manifesta attraverso la sicurezza e la fiducia in se stessi.

Il partecipante viene invitato a camminare con sicurezza e fiducia mostrando semplicemente se stesso senza l'ansia di dover dimostrare qualcosa a qualcuno ma sentendo piuttosto la propria unicità.

Danza di contatto minimo: - contenuto: il contatto leggero, sensibile, aereo, minimo, appena sulla superficie della pelle, è un contatto che permette una vivencia di tipo trascendente perchè espande, apre la percezione dei limiti corporei. La percezione assume la qualità di una «percezione di membrana»; il tocco diafano, di tipo yin, rende la pelle molto ricettiva. L'obiettivo è di facilitare la vivencia di fusione con l'ambiente attraverso una percezione di limiti corporei diffusi. E' percepire l'essenza dell'altro «a pelle». Ciò permette anche di diminuire l'ansia di voler «possedere» l'altro, di imporgli una forma di contatto profondo, senza sensibilità e senza feedback.

Danza dell'Angelo Custode: - contenuto: la mancanza di trascendenza si manifesta spesso attraverso la mancanza di fiducia in sè, nell'altro e nella vita. Questa mancanza di fiducia può generare la sensazione di essere esposto a tutti i pericoli, di essere dimenticato. L'invocazione dell'Angelo può costituire un potente stimolo delle potenzialità interiori di protezione della propria vita : la nostra parte più luminosa (fiduciosa e in connessione profonda con la vita)

è capace di prendersi cura della parte più fragile di noi stessi (quella che perde tale connessione, che perde il cammino). L'invocazione dell'Angelo Custode è l'invocazione della nostra capacità naturale a intuire ciò che va verso la protezione della vita. E' l'evocazione del custode interiore, come il genitore protettore ha potuto essere il custode di ogni piccolo.

Il sentimento che accompagna questa danza è la fiducia.

Danza dell'Angelo dell'Illuminazione: - contenuto: questa danza nasce dalla connessione al sentimento di essere luce. L'Angelo è la parte più serena, trasparente, più lucida di noi stessi. Quella che vede ciò che la razionalità non riesce a vedere. Quella che percepisce al di là di tutte le opacità.

Come per le altre danze degli angeli, questa è preceduta dall'invocazione della luce interiore e la danza traduce la vivencia di una "energia radiante", di una luce proiettata sul mondo e gli altri.

Posizione Genetrice di ricevere la grazia: - contenuto: questa danza induce una vivencia di beatitudine che si manifesta come un dono: la grazia di esistere. Si percepisce una sensazione d'armonia con l'ambiente intorno.

Durante questo primo incontro mi sono limitata all'osservazione del partecipante. Come già evidenziato sopra, il Signor U. ha manifestato facilità ad entrare in relazione con il gruppo, notevole slancio vitale ed una buona creatività. Era ben evidente una forte rigidità corporea su tutti i segmentari (spalle, petto, braccia, bacino) che si manifestava con movimenti frammentati, poco armonici ed una tendenza a tenere il petto ben chiuso.

Milano, 21 Ottobre 2012

“Volevo mandarti un feed-back dell'esperienza vissuta.

Intanto sei una brava conduttrice: si sente insieme la tua professionalità e l'amore con cui svolgi il tuo compito. Guidi perché quello è il tuo compito ma guidi con estrema libertà e con l'esempio. Diviene naturale seguirti. E poi tu parli con un tu e non con un voi, è personale per ciascuno di noi.

Il gruppo mi sembra già in buona parte costituito e quindi con dinamiche in parte collaudate ma sempre rinnovate. Soprattutto ciascuno è autentico (e non potrebbe fare diversamente) e per me è una miniera di conoscenza delle qualità umane, sia virili che femminili, e questo in donne e uomini contemporaneamente.

Mi sono sentito bene e a tratti in pienezza. La mente razionale è stata per buona parte assente, vale a dire il chiacchiericcio della mente, il giudizio. Ma a questo ci sono allenato. Mi hanno interessato molto le reazioni del corpo e la conoscenza del corpo.

Tieni presente che appartenendo ad un'altra generazione, il linguaggio del corpo era per me e per gli anni della mia formazione, un tabù. Abbracciare una donna o un uomo, che non fosse strettamente legato a parentela o amicizia, era quanto meno sconveniente. Soprattutto il pianeta donna era misterioso e per certi versi irraggiungibile.

Ai miei tempi, ricordo era ancora in vigore il delitto d'onore (Vedi il film: Divorzio all'italiana); per i maschi nel momento della leva per il militare ai 18 anni, c'era il rito di accoppiarsi con una prostituta (ovviamente per chi lo voleva). Era il primo contatto sessuale con l'altra metà del cielo.....

Poi va tenuto conto che quando ci si innamorava, era per sempre. Il divorzio era una cosa impossibile o lontano, in America, per i divi del cinema.

Il corpo era comunque, ancora un retaggio del medio evo, vissuto come contrapposto dell'anima.

Il corpo doveva essere mortificato.... C'erano i fioretti... La chiesa alimentava questa situazione.

Il rapporto tra omosessuali era visto come una devianza, una malattia da estirpare e da condannare.

Queste realtà sul corpo, anche se con una intelligenza mia, me le sono portate come segno di un tempo.

L'altro giorno ho avuto la possibilità di farle tornare fuori per quel tanto che ancora erano rintanate in me. Molte erano ben superate ma spesso solo intellettualmente e anche psichicamente. Altre no. Per esempio per me abbracciare una donna, entrare nel suo sguardo e penetrarla con il mio, muove un sentimento che è al di fuori del tempo, è eterno come è eterno l'amore. Ma il corpo ti rimanda a delle sensazioni precise, che ti fanno essere ora e qui. Come l'accarezzarsi, come l'essere ricambiati.

Ciò che ho scoperto con molta chiarezza è che quello è un momento fuori del tempo e che va assaporato fino in fondo. Poi, rientrando nel tempo lineare, ritorna la vita vissuta di sempre ma con una rinnovata dimensione dell'infinito, o meglio dell'eterno.

Non voglio essere blasfemo (per qualcuno) ma la risurrezione della carne è proprio questo, è risorgere con il corpo ora e qui e con esso assaporare e vivere l'eterno. E' vivere anche con il corpo quell'Unità tra corpo sensazioni e mente e con esso vivere pienamente la realtà del cosmo, dell'uomo e di Dio. Questa è anche la Trinità.

Cara Virna, queste sono le riflessioni che l'esperienza vissuta con tutti voi.

In particolare l'ultima esperienza ha avuto qualcosa di magico. Nella penombra, dopo che tutti si erano accoppiati (qui il Signor U. intende dire: dopo che si erano formate le coppie di lavoro), ho visto una persona che mi stava aspettando, ma non era più una persona era qualcosa di diverso, era una presenza che mi stava chiamando. Sono andato con una naturalezza ed una spontaneità pari alla forza che su di me essa richiamava. E' come se avessi potuto abbracciare il mio Angelo, nella parte femminile, perché era una donna ma il risultato era abbracciare una interezza. (Mi è venuto alla mente poi il film "Ghost").

Per quanto riguarda la conduzione, forse per chi viene per la prima volta ma anche per gli altri, potrebbe essere d'aiuto ogni tanto aiutare con una leggera voce a facilitare ad intendere il movimento (senza spiegarlo ma evocarlo con molta leggerezza e sensibilità) per aiutare a vivere fino in fondo le possibilità contenute in quel movimento.

Altro elemento che ritengo più fondamentale, è, alla fine, oltre che portare l'esperienza vissuta, portare anche il processo che si è vissuto, e questo non puoi che sollecitarlo tu che l'hai preparato. In altri termini, ma solo come ipotesi, ripercorrere le diverse tappe, a in alternativa far risaltare le coerenze di un processo attraverso le esperienze vissute. Ciò consente di essere ancora più presenti a se stessi e a te di verificare il percorso seguito in coerenza con l'originalità del gruppo che si è formato.

Grazie Virna per l'esperienza che ci hai fatto vivere.

Per il 9 non so se riesco a partecipare, mi piacerebbe, te lo farò sapere.

Queste mie riflessioni, buttate giù di getto, sono rivolte a te ma se lo ritieni in parte o tutte puoi utilizzarle come credi. Peraltro credo possano, insieme con le altre, formare un rapprendere le tappe del processo adottato!

Più che un caro saluto

U.”

Rispetto a questa testimonianza, io mi sono limitata all'ascolto salvo dare alcune informazioni di tipo metodologico rispetto alle sue richieste circa la conduzione.

La seconda testimonianza è stata scritta dopo il secondo incontro a cui il Signor U. ha partecipato ed al quale ha invitato una sua amica.

La sessione prevedeva l'integrazione di due archetipi specifici: quello del Guerriero e quello dell'Angelo Custode.

Il Guerriero si muove concretamente per raggiungere i suoi obiettivi con un piano e una strategia.

Ha come obiettivo quello di battersi per gli ideali in cui crede, per la difesa dei propri simili e dei più indifesi: è cosciente del proprio valore e della propria forza.

I suoi doni sono: il coraggio, la determinazione, la disciplina, l'abilità.

È un archetipo che si attiva quando si incontrano delle difficoltà da superare, problemi da risolvere e rinforza la propria identità.

Non è il guerriero bellico ma piuttosto colui che difende la vita in tutte le sue manifestazioni, in accordo con il Principio Biocentrico. Combatte per qualcosa che è importante che va al di là dei propri interessi personali.

Per l'Angelo Custode, si veda sopra.

I principali esercizi proposti al gruppo durante la serata sono stati:

Camminata con determinazione: - contenuto : la determinazione, come un'espressione di forza, è essenziale nella progressione verso degli obiettivi. Sul piano esistenziale, la mancanza di determinazione può indurre comportamenti troppo dispersivi come pure un'identità facilmente

influenzabile. Essere determinati è avere una direzione, è offrire ai nostri desideri, ai nostri progetti un asse e una meta possibile.

Danza individuale di affermazione della propria identità: - contenuto: l'azione stimola l'identità ma deve realizzare un desiderio centrale veramente importante per sé altrimenti l'azione rinforza l'ego ("ho fatto, sono bravo"). L'obiettivo è invece "Sono stato io in quel momento. Né bravo né cattivo. Sono stato io".

Danza del cavallo: - contenuto: si tratta di una danza della linea della vitalità, che allea potere, slancio, foga, tonicità, agilità e rapidità.

Danza di connessione con la propria forza: - contenuto: la mancanza di connessione con la propria forza è spesso all'origine di un sentimento di debolezza e limita considerevolmente la piena espressione di sé. Tutte le persone sono dotate di una forza vitale. La vivencia di "risentire la forza della vita in sé" interviene nella riabilitazione della fiducia nella vita.

Spesso la forza è associata all'aggressività o alla collera. E' dunque importante differenziare questa vivencia per restituirle il posto e il valore che le sono proprie nel senso di un processo di riabilitazione di un' identità sana e forte.

Danza Yang: - contenuto: la Danza Yang è caratterizzata da attributi associati al maschile e stimola la capacità di realizzazione. La forza "yang" permette di convertire un sogno in realtà a partire dall'impulso primordiale "yin", e di compiere un'opera d'arte che esiste solo come progetto.

La Danza Yang è dinamica e si realizza attraverso l'aumento del tono muscolare e dell'intenzionalità che si esprime nel movimento. Non è soltanto espressione di forza, velocità e potenza, ma anche un impulso interiore istintivo ed emotivo, pieno di vitalità. Ha l'obiettivo di aumentare la capacità di realizzazione, il coraggio, la sicurezza e la fiducia in se stessi.

Incontro: - contenuto: gli esercizi di Incontro hanno il carattere di un rito di vincolo affettivo. L'Incontro costituisce un apprendimento dei comportamenti di avvicinamento, comunicazione e contatto. La capacità di stabilire il legame affettivo può essere perfezionata soltanto in un incontro rituale. È necessario distinguere tra gli incontri formali della vita quotidiana e l'incontro rituale della Biodanza® che si realizza con una musica adeguata e

in un contesto d'intensa affettività. La vivencia dell'Incontro costituisce una possibilità di riapprendere a stabilire legame a livello affettivo, che stimola il rispetto, la reverenza e la tenerezza verso gli altri. È possibile che due persone che non si conoscono e che realizzino l'esercizio dell'Incontro in una sessione di Biodanza® si sveglino a un'esperienza completamente nuova in cui lo "strano" si trasforma in "simile". Questo esercizio stimola una forma indifferenziata di affettività che tende a ridurre lentamente i comportamenti discriminatori e i pregiudizi. In questo modo si apre uno spazio affettivo di carattere universale. Durante la vivencia dell'Incontro si intensifica la manifestazione dell'identità di ciascuna delle due persone coinvolte nell'esercizio; ognuno porta la sua energia emotiva: con l'abbraccio si combinano le due energie, generando una terza, di qualità differente e di maggiore intensità emotiva.

Gli esercizi di Incontro consistono in un'esperienza esistenziale, in cui l'interazione affettiva con l'altro facilita e intensifica la percezione di se stesso. L'obiettivo primario è quello di dare alla situazione di Incontro una qualità rituale in cui sia possibile scoprire nuove forme di comunicazione affettiva e di contatto. L'aspetto più importante è senza dubbio la vivencia di ricevere ed essere ricevuto, la quale implica un aumento quantitativo e qualitativo dell'energia affettiva di ognuno. Gli esercizi di Incontro inducono il passaggio da un possibile stato di solitudine a uno stato di comunione affettiva.

Fluidità: - contenuto: i movimenti di Fluidità coinvolgono tutto il corpo in un processo di scorrimento sensibile nello spazio, in modo da produrre una connessione tattile con l'aria.

Uno degli effetti importanti degli esercizi di Fluidità è la decelerazione e l'armonizzazione organica. Fluidità è la capacità di permettere il flusso continuo della energia ed è una categoria del movimento opposta alla rigidità.

Le persone che possiedono Fluidità nel comportamento evitano facilmente gli ostacoli. Le persone rigide urtano contro gli ostacoli e vivono un inutile logorio d'energia.

La Fluidità innalza la qualità delle relazioni umane nella sfera intellettuale, affettiva e sessuale; aumenta la flessibilità nella comunicazione e la disposizione a trovare una soluzione ai conflitti quando si presentano.

La Fluidità è una caratteristica dell'elemento acqua che, alchemicamente, rappresenta la dissoluzione dei solidi e il cui equivalente psicologico è il potere di trovare una "soluzione" ai conflitti.

Eutonia di dito: - contenuto: l'esercizio di Eutonia ha come obiettivo quello di equilibrare il tono muscolare, affinché il livello di tensione e di rilassamento tra le persone che vi partecipano possa uguagliarsi. Quest'effetto può essere misurato dall'elettromiografo dopo una vivencia di Eutonia. Il risultato è il superamento progressivo della tendenza a stabilire rapporti di dominio - sottomissione.

Permette di recuperare la capacità di stabilire rapporti basati sulla reciprocità, senza che vi sia una parte dominante e una sottomessa.

Danza dell'Angelo Custode: - contenuto: vedi sopra.

Accarezzamento delle mani in coppia: - contenuto: questo esercizio sveglia un tipo di vivencia sorprendente e intensa, perché è come connettere due centri d'energia che lentamente si trasformano in un'unica energia. Si passa così dal contatto alla carezza, per finire nella vivencia di comunione.

Aumenta la sensibilità, e la fiducia e costituisce l'iniziazione ad un dialogo eutonico profondo con l'altro.

Durante lo svolgimento della sessione, nell'osservazione di quanto avveniva nel gruppo, ho ritenuto opportuno invitare il Signor U. a danzare con me al centro del cerchio la danza di eutonia di dito. Avevo infatti notato in lui la tendenza a stare poco in ascolto dell'altro e ad essere prevalente nelle danze in coppia. Oltre a questo volevo sollecitare in lui un movimento armonico, più rotondo e meno "spigoloso" e frammentato. E' per questo che, per questa danza, ho scelto in quell'occasione una musica molto melodica.

Milano, 10 Novembre 2012

“Cara Virna,
 mi rivolgo sempre a te come operatore del lavoro, per darti a caldo e di getto più che le mie impressioni, ciò che il lavoro sta facendo dentro di me.
 Una volta terminato il nostro incontro, rincasando con la mia amica, mi sono scoperto a verificare che questa volta, ho avuto una partecipazione meno intensa dell'altra volta. Subito con la mente mi sono detto, “già non è più una novità, e quindi può venire meno una certa tensione”. Poi mi sono detto che tu eri decisamente più stanca e che non stavi bene anche se non lo dimostravi. [ecco l'eroe]. Poi avendo portato un'amica ero preoccupato che lei si trovasse bene. Mi sembrava che il lavoro mi avesse dato di meno della volta precedente.
 Questa mattina mi sono svegliato con qualcosa di più del ricordo dell'Eroe, del suo passo deciso, della sua determinazione. Allora ho iniziato a scrivere.
 SUBITO! Il mio Eroe non voleva sentire indugi o altre cose da fare.
 Allora ho iniziato a riflettere ed ho visto: come spesso noi ci muoviamo per conoscere (mentalmente) su dei paragoni, su delle comparazioni. Così facendo non andiamo fino in fondo all'esperienza a cosa mi dice quell'esperienza.
 Mi sono quindi di nuovo accorto che lavorando sul fisico, con la biodanza, si lavora anche sulla psiche e sullo spirito. Di come questi elementi devono marciare insieme per uno sviluppo armonico e di come ciascuno può aiutare l'altro.
 Con questa evidenza mi sono avvicinato al giudizio che mi ero dato sul nostro incontro. Ne ho ricavato questa espressione: è vero con la mente (che a volte mente) ho colto alcuni parametri, (questa volta, la volta precedente..) ma non sono tutti quelli che ho vissuto sul fisico e sulla psiche. Allora mi sono venuti alla memoria l'esperienza vissuta nelle danze del Guerriero, la stessa che questa mattina mi ha risvegliato. Poi da lì ho iniziato a lavorare su ciò che mi emergeva. Allora ho visto anche un progresso nel lasciarmi andare e conoscere in maniera più completa anche l'abbraccio di qualcuno del mio sesso. Ho visto come alcune certezze (per esempio quando avevo gli occhi chiusi, ero certo di abbracciare una persona e quando ho aperto gli occhi ne stavo abbracciando un'altra), possono dissolversi e incontrare quel che ti manda la vita e accorgerti della bellezza di ciò.
 Altro elemento che ho visto svolgersi come miglioramento è stato il rapporto con l'altro. Con l'aspetto femminile in particolare questo è stato il processo che ho vissuto nella danza con Virna (quella del dito).
 Nel danzare, guardandosi negli occhi, mi sono reso conto che danzavo con un maestro con occhi profondi, seri e giocosi allo stesso tempo, ne ho inteso la forza e la dolcezza, la grazia e la determinazione, la disciplina e l'abbandono. Poi i movimenti, assecondanti e assecondati, dove ciascuno era se stesso. Anche qui è emersa una riflessione: quando mi capita di incontrare una donna che riempie la mia anima, me ne innamoro, allora cerco di tenere a bada il sentimento per mille ragioni che si possono ben intuire, e quindi amputo qualcosa di me. Ma ho fatto del cammino che ieri mi è comparso molto chiaro. Bene mi sono innamorato di quell'istante che è un'eternità, mi sono lasciato trasportare dalla bellezza dall'amore, ma senza l'implicazione dell'io, quindi non mi ha neanche sfiorato il desiderio di possesso anche nella forma più sublime. Questo ampliamento mi ha messo in grado di vivere in pienezza.
 Anche il rapporto con il maschile, l'abbraccio o lo stare insieme, mi è divenuto più familiare e ho visto come nell'abbraccio posso sperimentare la parte femminile di me o la parte virile. In altri termini, posso abbandonarmi avvolgendo l'altro, o posso abbracciarlo sostenendo l'altro come fosse un figlio o un padre.
 Un'altra riflessione: la prima è sentirsi responsabile correttamente della persona che ho invitato, una responsabilità che tuttavia è andata oltre la preoccupazione, e che ha semplicemente cercato di far sentire l'altro il più possibile libero da condizionamenti. Ma ancora di più mi ha consentito di apprezzare R. che ha ascoltato questa sua amica, pensando che poteva essere interessata. Nel

rientro in auto, ho solo chiesto con discrezione come si è trovata, comprendendo che c'è qualcosa di più sotto la superficie che la mente tende ad esprimere.

Un'ulteriore riflessione su tutti. In tutti ho visto la trasformazione dall'inizio alla fine dell'incontro, i diversi rapporti presi sono stati "specchio maieutico" in cui ho potuto valorizzare le qualità dell'umano. Dico a tutti grazie veramente di cuore di quello che sono o che cercano in verità di essere. Vorrei citare tutti e tutte, ciascuno per le qualità che mi ha donato e che porto in me per donarle al mondo là dove sono.

Non vorrei essere blasfemo per qualcuno, ma questa può essere l'esperienza di un corpo mistico. Dove per mistico non intendo "una fuga mundi", ma la contemplazione attiva che è nell'atto che deve essere vissuto non solo nelle fasi dell'intelletto e della sensualità ma anche della contemplazione. Il termometro della contemplazione è : non aver paura.

"Se hai paura di chicchessia, la contemplazione è sfuggita". (Raimon Panikkar da: "L'utopia di Francesco si è fatta.... Chiara". (Autori vari cittadella editrice).

Considerando il nostro modo di biodanza una vera e propria possibilità di contemplazione, intendo sempre più la parole di Panikkar in "Vita e parola. La mia opera"(Jaca Book) pag. 38.

"Nel mondo moderno solo i mistici sopravvivranno. Gli altri saranno soffocati dal sistema, se vi si ribellano; o affogheranno nel sistema, se vi si rifugiano".

U."

A questo feed-back che il Signor U. mi ha dato per iscritto è seguito un approfondimento verbale in cui io mi sono dapprima limitata ad un ascolto profondo e poi alla riformulazione suggerita da Rogers nonché alla rilettura simbolica di alcuni aspetti riportati dal cliente.

Ciò che è emerso è stato il suo desiderio di penetrare la parte sconosciuta di sé, di quegli aspetti arcani di sé che lo attirano ma allo stesso tempo lo spaventano. Si è evidenziato il desiderio di procedere con calma e serenità, senza l'angoscia causata dalla paura, "danzando, danzando ..." per usare le sue parole.

La terza testimonianza è stata scritta dopo il terzo incontro a cui il Signor U. ha partecipato.

L'archetipo oggetto della sessione era l'Archetipo del Cercatore.

Il Cercatore è alla ricerca di una nuova meta, in connessione con le proprie necessità più profonde.

L'istinto della ricerca nasce da una ardente aspirazione: non sappiamo definire ciò che ci manca, ma aneliamo a quel misterioso qualcosa che è oltre la vita di tutti i giorni.

Il Cercatore è l'adulto che comincia a porsi delle domande rispetto alla sua vita: "Sto vivendo ciò per cui sono veramente nato?".

E' colui che ricerca uno stile di vita migliore e un modo di "essere" migliore, un futuro più stimolante.

Incorporare questo archetipo induce una trasformazione profonda, in accordo con i propri bisogni, e può esprimersi nella propria vita in varie circostanze. Si cerca qualcosa di nuovo ma per trovarlo bisogna andare per il mondo e sperimentarsi superando la paura del cambiamento e dell'ignoto.

Il compito del cercatore è essere fedele a sé stesso e alle proprie verità.

Il Cercatore è un ricercatore di "significato": per quanto una persona possa avere una situazione privilegiata e quindi avere una famiglia, una bella casa, avere successo a livello professionale, soffre se non riesce a dare un senso alla propria esistenza.

Essere Cercatore significa anche e soprattutto scoprire chi si è al di là dei ruoli che si svolgono nella società per ritrovare la propria autenticità e scoprire la propria vocazione.

Egli non si arresta di fronte a nulla pur di trovare la verità sul cosmo e il senso della vita umana.

La ricerca permette di apprendere che tutto ciò che si sta cercando è dentro se stessi.

Durante la sessione ho proposto parecchie danze vitali creative, dalla camminata creativa alla danza ritmica creativa da fare a due, al gioco. Tutto con lo scopo di lasciare andare il controllo, di uscire dagli schemi per lasciare spazio all'ascolto creativo e ricercare la propria vocazione.

Ricordo che in Biodanza® quando parliamo di creatività parliamo anche della capacità di trovare nuove soluzioni, nuove risposte per la propria vita.

Nella stessa sessione ho proposto anche molti esercizi di fluidità per stimolare un adattamento intelligente al cambiamento. E' necessario che il cambiamento possa essere accolto e metabolizzato e quindi deve essere lento, progressivo, continuo.

In questa fluidità e lentezza il soggetto ha la possibilità di riconoscere la strada da percorrere.

Tra gli altri alcuni esercizi "chiave", sono stati:

Posizione Generatrice di Espansione: - contenuto: andare oltre i limiti autoimposti e sentirsi parte di un progetto più ampio; avere una visione di totalità.

Danza dell'airone: - contenuto: questa danza rappresenta la grazia del movimento, la leggerezza, la potenza d'ascensione, l'armonia, il dominio degli spazi, la visione dall'alto. I movimenti della danza partono dal centro del petto. Il volo possiede l'energia del petto, è un atto d'apertura verso lo spazio. L'essere umano ha bisogno di abituarci a guardare le cose dall'alto, dove le difficoltà si lasciano vedere meno minacciose, ed è possibile vedere la situazione nella totalità. Inserita nel contesto del Cercatore questa danza aveva lo scopo di far superare la paura del cambiamento e di assaporare la libertà del volo.

Danza del seme a coppie: - contenuto: la "vivencia di crescita" proposta da questa danza assume caratteristiche eccezionali. Non si tratta di mimare lo sviluppo di un seme sino a diventare albero ma è la musica stessa che stimola in chi danza l'impulso alla crescita. I movimenti quindi non partono dalla volontà. La danza rappresenta lo sviluppo quotidiano delle sconosciute potenzialità del seme interiore, è crescere fino al termine dei nostri giorni, fiorire e dare frutti. La vita umana può somigliare in questo modo a un albero che, sorto da un seme si fa forte e fecondo, nutrito dalla linfa immemorabile dell'amore.

Il processo della vita è contenuto nel seme e si trasmette attraverso milioni d'anni. In ogni tappa sorgono nuovi germogli, nuove capacità. In ogni età l'essere umano riceve la grazia di nuove visioni. Tutti i momenti della propria esistenza hanno un valore intrinseco che è necessario sapere scoprire.

La posizione di partenza di questa danza è molto importante: la persona è inginocchiata a terra e ripiegata su se stessa in una posizione di connessione profonda con le forze viscerali che renderanno possibile e naturale l'espansione ascendente che ne seguirà. La propria saggezza consiste nel permettere che si manifesti l'energia ascendente.

Preparando la "scaletta" di esercizi da proporre durante la serata, ho pensato che avrei proposto al Signor U. di sfidare la sua rigidità corporea danzando al centro del cerchio una specifica danza di fluidità yang. Questa danza avrebbe stimolato in lui la possibilità di contattare ed esprimere la sua forza "yang" (vedi sopra) con fluidità e quindi permettendo un flusso armonico e continuo dell'energia.

Glielo comunicai in un colloquio individuale e lui fui d'accordo.

Da un colloquio successivo le sue parole su questa danza furono: "mi sentivo un samurai che si muoveva con fluidità".

In Biodanza® può accadere normalmente che si faccia danzare un allievo al centro per dimostrare una danza. Il lavoro che io propongo integrando le tecniche di Counseling però, è diverso perché nel momento in cui la persona danza al centro del cerchio viene da me stimolata e accompagnata fino a che non si verifica l'insight.

Milano, 14 Gennaio 2013

"Cara Virna,

innanzitutto grazie per avermi chiamato ricordandomi l'incontro del Cercatore, e di avermi detto, in tutta libertà l'esercizio che sentivi idoneo per me. Mi ha fatto scattare qualcosa. Credo non facile per te, ma comunque nelle tue corde, re-invitare le persone, ma proprio perché non c'è nulla di automatico nei rapporti essi vanno rinnovati ogni volta. Si può vivere di rendita solo per poco. Quest'ultima volta, forse per il processo già fatto, sono entrato più dentro e mi è stato molto utile oltre che bello.

Il Cercatore, il Guerriero, l'Angelo.... sono temi per un pretesto: far uscire e quindi conoscere ciò che abbiamo dentro e che ancora non conosciamo, emergere a coscienza.

Una volta conosciuto un certo aspetto o ancora meglio chi vogliamo essere, abbiamo la responsabilità di realizzarlo e per realizzarlo dobbiamo percorrere la Vita e la Vita occorre ascoltarla perché essa ci parla come un libro aperto, ed anche le prove, anche le più difficili, hanno un significato se sappiamo ascoltarle. Il punto a volte è aprire questa ascoltazione profonda, senza lasciarsi né abbagliare da facili percorsi armonici o da volontà ferree di sacrificio. Per fare ciò occorre conoscere la nostra persona, la maschera dentro la quale noi ci nascondiamo, per non patire, per non avere la "patientia" di seguire ciò che ho in me e volerlo esprimere: i miei talenti unici nel mondo. Per non seguire ciò che Dante dice "quel che mi ditta dentro vo' significando".

Ciò che ho ben percepito Venerdì è la caratteristica della Biodanza. Danza della Vita. Ho percepito e sperimentato che sull'onda della Musica proposta e con un tema ben definito, se mi lascio penetrare dalla musica e dalle sue emozioni, il corpo inizia a danzare e lo fa seguendo la mia personale inclinazione. Se ascolto questa inclinazione, scopro una verità profonda del mio essere che con la mente faccio fatica a scoprire. Anche perché la mente... mente... molte volte, il corpo no. Il punto poi è mettere in unità il corpo la mente e la spiritualità. Questa Trinità non sono

che i tre occhi con cui posso vedere il mondo. Ed è proprio vedendolo con tutte queste facoltà che posso ascoltare la Vita e comprendere il mio cammino e naturalmente realizzarlo. Vedere il mondo con queste diverse dimensioni è essere in pienezza. Queste per me sono state le riflessioni che ho fatto subito dopo Venerdì.

Ma vengo ora a qualcosa di più preciso, che la Biodanza di Venerdì mi ha permesso di vedere. Sono consapevole di aver fatto un processo di vita, interessante e sempre in ricerca, che anche le difficili malattie che mi hanno toccato, sono state una benedizione per la mia realizzazione. Ciò che mi è parso evidente Venerdì è un mio segreto compiacimento nel sentirmi dire che sono bravo, profondo, ecc. Ciò non mi compariva con la mente (la mente....mente.), giustificavo con un bisogno di riscontro alle mie azioni, un riconoscimento sociale, un essere andato a coglier il segno, ecc. Ciò che mi è comparso nella danza, quando occorreva lasciare qualcosa..... è stato proprio questo aspetto. La cosa mi ha dapprima sorpreso poi subito dopo ho capito. Man mano che danzavo mi compariva sempre più chiaro. Mi è comparso in un'altra danza il perché di questo bisogno di conferma che in effetti vedeva ancora il mio ego ad emergere. Ho visto come, in tempi di gioventù avessi poca stima di me, gli altri erano sempre più bravi, più svegli sulla mente, più rapidi negli affari. Quindi ora era una specie di rivalsa, sentirmi apprezzato, riconosciuto.... questo quindi era il mio ego che si prendeva una rivincita. Va notato che razionalmente ero e sono schivo a delle manifestazioni del mio ego. Ma la danza mi ha dato questa scoperta. Conosciuto questo aspetto, ho iniziato a metterlo in pratica durante il nostro incontro sperimentando il "discernimento" cioè vedere quando è giusto e quando il mio ego esce, guardarlo con amore e riavvolgerlo nelle coltri, nelle pieghe della mia personalità, perché possa esprimersi solo quando lo voglio io, coscientemente.

Questa è stata un' importante esperienza, ma ce ne sono state altre, oltre a quelle che ho portato Venerdì. Mi piace sottolineare una in particolare. Credo di essere una persona con una vena creativa, e durante una danza, mi sono reso conto di aver coinvolto tutti in una specie di trenino, nel momento in cui mi sono accorto di ciò, ne ho sentito la responsabilità di continuare, ma ad un certo punto, mi si è come esaurita la creatività, ho però continuato con fiducia. In quel momento, una giovane donna si è inserita armoniosamente ed ha continuato nella creatività. Per me è stata non solo una liberazione ma una intensissima gioia, la stessa che provi quando ti senti realizzato e in pienezza, perché ciò che hai portato è stato recepito e portato avanti nella Vita.

Questa mattina è domenica, e quindi un minor coinvolgimento nelle azioni da compiere ed un maggior impegno verso se stessi verso chi ci è vicino (non solo fisicamente) e Verso quell'Unità che le religioni chiamano Dio e che gli atei chiamano destino o con qualche altro nome.

Un caro saluto.

U."

La quarta testimonianza, indirizzata a tutto il gruppo, è una riflessione fatta dal Signor U. dopo aver frequentato il quarto incontro in cui sono stati ulteriormente approfonditi alcuni aspetti dell'archetipo del Cercatore: la creatività che permette di uscire dagli schemi abituali e fare "spazio" al nuovo dentro di sé; la fluidità e la connessione con la propria forza interiore; il coraggio, in particolare il coraggio di amare e di aprirsi all'altro; la possibilità di varcare la soglia del proprio "nido" per espandersi nel mondo e trovare nuovi spazi.

Milano, 01 Febbraio 2013

“Care amiche ed amici, man mano che si procede avvengono delle mutazioni, mutazioni che fanno riferimento ad un processo, ad un cammino che insieme con Virna compiamo. Quindi intendo condividere le mie scoperte perché tutti voi siete stati i catalizzatori.

Inizio con quanto mi ha lavorato dentro la volta precedente. Ho visto un aspetto di me proprio attraverso il corpo, attraverso la Biodanza, ho visto come alcune volte amo essere riconosciuto per quello che ho fatto, amo sentirmi dire bravo. Ho visto quando non sono più me stesso ma quella “bravura” che mi illudo di essere. Beh! Per vederlo e prendere conoscenza di quando mi accade non è stato facile e ha richiesto coraggio. Il coraggio c’è solo quando c’è paura, altrimenti è incoscienza o spavalderia. Il coraggio non è solo nelle grandi cose, anzi forse sta proprio nelle piccole cose, quelle nascoste che non vogliamo vedere per il coraggio di doverle superare. Questo esercizio mi ha consentito di aprirmi con coraggio verso altre dimensioni e di essere molto concreto. Di aprirmi con coraggio alla politica. Cosa intendo con questo. Mi sono accorto che il mio impegno politico da troppo tempo era delegato ad altri con il voto ma senza più in seguito interessarmi. I risultati si sono visti e si vedono. Che fare? Ci si rassegna, ci si adegua, si sceglie il meno peggio? Per me è stato mutare atteggiamento, essere vivo e presente e riscattarmi.

... OMISSIS – (per rispettare la privacy del cliente ho preferito omettere una breve parte della condivisione che riportava nomi di altre persone)

Vengo ora all’incontro di ieri. Virna ci ha fatto vivere un incontro molto intenso e la presenza di A. ci ha fatto intendere quanto lo fosse. Le sensazioni sul corpo si stanno ancora trasformando in esperienza ma alcune sono chiare.

Quindi nel tema “dove voglio stare e con chi”, per me si stanno trasformando ora in azione. Senza l’azione, si perderebbero. Ovviamente sono sensazioni mie. Sul luogo dall’inizio ho sentito che il luogo non aveva importanza se ero capace di viverlo intensamente e di cambiarlo al momento giusto. Mi sono sentito cittadino del mondo ma di un mondo con cui prendo relazione diretta e precisa. Per le persone ho sentito la stessa cosa, scoprendo che anche le persone che ho più vicino, sono dei mondi imperscrutabili, alle quali posso accedere solo con l’amore. Amore significa anche conoscenza. Leonardo diceva: “ch’ogni conoscenza principia da amore”. Quando danzavo con voi e vi abbracciavo, abbracciavo la vostra anima, ero in sintonia con un Amore universale ma sentivo attraverso il corpo le diverse personalità, le diverse qualità. Questo mi ha arricchito e vi dico ancora grazie di questo dono.

Ho ancora scoperto un altro elemento sulla mia natura ed è lo slancio. Di solito lo faccio come l’uccello che esce dal nido, di slancio. Ciò che ho scoperto è che posso utilizzare la spinta dello slancio ma con flessibilità, vale a dire che non viene meno la spinta ma ascoltando ed essendo presente a me stesso, posso discernere meglio, e quindi quella spinta può durare più a lungo. Se piano, se scendo e risalgo, se viro a destra o a sinistra, posso sentire anche dove il vento sta andando e quindi sfruttarlo al meglio, vedo panorami diversi e quindi orientarmi meglio.

Ancora un altro elemento; anche se abbiamo visto alcune cose di noi, sono sempre in agguato; io avevo ben visto il volermi sentire “bravo”.....(vedi brano precedente) poi ieri, mi è emerso di nuovo improvvisamente: ero nel pieno di una mia danza, ho visto Virna che mi stava osservando e allora ho accentuato un passo creativo. Cosa è successo, sono andato a sbattere contro una di voi. Chiedo scusa, ma ciò mi ha fatto accorgere che ero di nuovo uscito da me. Fatta questa conoscenza, mi sono di nuovo centrato.

Grazie di cuore davvero a tutte e a tutti. E a Virna impeccabile e vera conduttrice con tutta la flessibilità e la creatività (frutto di fatica, preparazione e determinazione).

GRAZIE!!!

U.”

Dopo questa testimonianza ci sono stati altri momenti di confronto con il Signor U. dove io mi sono limitata all'ascolto empatico e alla riformulazione.

L'ultima testimonianza che riporto di seguito si riferisce al quinto incontro frequentato dal Signor U.

L'archetipo trattato era quello del Distruttore.

L'impulso di innovazione del Cercatore si concretizza nell'azione del Distruttore e prepara la strada a uno degli archetipi successivi, quello del Creatore.

Per creare è necessario disfarsi delle vecchie strutture.

Il significato di questo archetipo è l'invito a: trovare nuovi significati, valorizzare l'istante apprezzando la fugacità della vita, essere disponibili a sacrificare qualcosa per lasciare spazio al nuovo, lasciare andare ciò che non serve più. Nel percorso dell'Eroe questo archetipo arriva in un momento in cui c'è qualcosa che richiede un cambiamento drastico: di itinerario, di vita, una separazione, un ostacolo imprevisto; oppure si scopre un altro aspetto del problema da affrontare o un'altra possibilità che cambia completamente la propria visione delle cose.

Il Distruttore è nella fase del caos.

Il caos è qualcosa che destabilizza; siamo nel caos quando ci sentiamo disorientati, mancano i punti di riferimento, ci si sente momentaneamente impotenti (*quando ci sentiamo minacciati da un infarto che può essere imminente*).

E' proprio l'entrata e l'uscita dal caos che permette di creare un nuovo equilibrio.

Il caos fa parte della vita ed è all'origine della vita.

In forma positiva, questo archetipo aiuta a fare pulizia dentro di sé, a disfarsi delle vecchie abitudini, di vecchi schemi di pensiero, di false certezze che non permettono di evolvere e rischiano di creare una situazione stagnante.

In ambito affettivo relazionale, questo archetipo aiuta a rompere le relazioni che non funzionano più, le relazioni che non solo non nutrono ma che privano.

Pochi giorni prima dell'incontro il Signor U. mi ha contattata e mi ha comunicato di aver fatto alcuni esami medici che avevano dato come riscontro il rischio concreto di un secondo infarto. Ciò nonostante ha deciso di partecipare alla sessione sul distruttore.

Durante la sessione ho proposto esercizi che attivassero l'energia del secondo chakra (che regola la sessualità, la riproduzione, le emozioni, gli istinti e la comunicazione in generale del corpo con la coscienza che lo abita), come ad esempio camminate creative con coinvolgimento del bacino, danze a due e giochi di gruppo con movimento dell'area pelvica. In più punti della sessione ho inoltre inserito danze di fluidità ed ho proposto danze (individuali, in coppia, a tre) per attivare l'elemento "fuoco", elemento di trasformazione per eccellenza.

Oltre alle danze di fuoco, altre danze chiave della sessione sono state:

Danza di Shiva – danza delle trasformazioni: - contenuto: Shiva appartiene alla "trimurti", trilogia delle divinità indù formata anche da Brahma il Creatore, e da Vishnu il Conservatore della Vita. Shiva simboleggia l'eterna trasformazione dell'universo, che consiste nella ciclica distruzione e creazione. E' il dio della danza e delle trasformazioni. Il processo cosmico consiste in morte e risurrezione, eterna rinnovazione della vita. Dentro di noi stessi, l'azione di Shiva consisterebbe nel permettere al nostro vecchio corpo di morire, per rinascere a un nuovo ciclo di vita. La danza di Shiva ha per tema l'attività cosmica, l'eterna trasformazione.

Danza di connessione con il colore Arancione (colore del secondo chakra): - contenuto: l'arancione del sistema di chakra indù è associato con la morte del vecchio. Questa "morte" si riferisce non solo alla morte fisica, ma anche alla morte (rilascio) di emozioni dolorose che sono state represses. Si riferisce anche al rilascio dei meccanismi di difesa che sono stati creati per sopravvivere a quelle emozioni e situazioni che le avevano provocate.

L'arancione stimola il movimento, l'indipendenza e la fiducia in sé stessi, liberando dalle paure, dalle frustrazioni, dalle inibizioni e dai condizionamenti.

Durante la sessione ho continuato a stimolare nel Signor U. l'autoregolazione ed il profondo ascolto di sé. Quando nel gruppo si è realizzata la danza individuale di connessione con l'elemento fuoco il Signor U. ha scelto di non danzare per timore di sollecitare l'infarto.

Io avvertivo che quella danza avrebbe potuto rappresentare un passaggio importante per il Signor U. Il fuoco nell'Yi ching corrisponde al rosso, al cuore e quest'ultimo riferimento è costante, sia che il fuoco rappresenti passioni (amore o collera) sia che rappresenti lo spirito (il fuoco dello spirito). Mi sembrava una danza importante, da affrontare con le dovute cautele, per permettere all'energia vitale (il sangue) di scorrere liberamente. Ricordo che il Signor U. alcuni giorni prima di questa sessione aveva scoperto di avere un trombo al cuore che poteva causare un secondo infarto (è una sorta di coagulo che impedisce il normale scorrere del flusso sanguigno).

Di questi aspetti avevo già parlato in un colloquio individuale con il Signor U. Durante la sessione ho quindi proposto al Signor U. di realizzare al centro del cerchio la sua danza individuale di fuoco spiegandogli che non era necessario dislocarsi nello spazio con movimenti rapidi (e quindi fisicamente faticosi) ma che poteva realizzare movimenti lenti e minimi ed evocare il fuoco dentro di sé.

Tutto il gruppo ha sostenuto con la sua presenza empatica il Signor U. e più di un partecipante ha avuto a sua volta degli "insight" durante questa danza.

Milano 03 Marzo 2013

“La condivisione consente di obbiettivare meglio ciò che si ha dentro, e per questo condivido. Condivido altresì perché, ciò che di umano è in noi in qualche modo risuona nell'altro e può metterlo in ricerca su se stesso, indurlo a scoprire sentimenti e/o pensieri analoghi.

Quindi ancora una volta, nello spazio dedicato alla biodanza, il mio corpo mi ha indicato alcuni segnali importanti. Il primo è l'importanza del corpo, visto spesso nella nostra visione come il contrario se non l'opposto dell'anima retaggio del Medioevo, recentemente rivalutato e come sempre succede quando ci sono le controtendenze, mettendo in luce più l'aspetto superficiale che quello profondo a cui ci si arriva per gradi.

La biodanza, come la porge Virna è un elemento auto-educativo di noi stessi e se andiamo a fondo possiamo scoprire molte evidenze e non solo.

Nell'ultimo incontro, mi sono sempre più reso conto dell'importanza della flessibilità, ed anche il movimento del bacino, sprigiona energie vitali, se non lo blocco con la mente. Mi sono accorto di come lì per me fluiva poco l'energia vitale. Anche la danza yin (di fluidità), mi ha fatto rendere conto, dell'armonia dell'equilibrio e di come esso può essere mantenuto se fisso un punto -

obbiettivo. Se fisso un obbiettivo, allora anche se faccio fatica a mantenere l'equilibrio, ho la libertà di romperlo e di costruirne un altro e magari anche fare un passo nella direzione voluta.

Ancora sono stato colpito dalla energia che scaturiva, nel momento di equilibrio quando conservavamo l'energia tra le mani. Io l'ho portata "istintivamente" al cuore, dove più in questo momento ne avevo bisogno. E' stato un movimento naturale e ne ho sentito il beneficio. Ricordandomi così come ancora faccio poco esercizio con le mie energie per guarire da questo inconveniente abbastanza grave.

Altro elemento che mi ha colpito è stata l'ascoltazione del mio corpo nel non fare certi esercizi, che potevano non essere idonei. Con la mente e lo slancio, mi sembrava possibile ed anche bello. Ma il mio corpo mi ha detto no, ed io l'ho ascoltato. Poi è avvenuto che chi conduceva mi ha chiesto se volevo fare il fuoco al centro del gruppo. C'è sempre un momento di titubanza che deriva da diverse cose, timidezza, un non voler condividere un momento di difficoltà, un non volersi far aiutare, pensando che siamo noi, e solo noi a dover uscire da un momento nostro di difficoltà, ecc. Alla fine, in pochi secondi ma in un tempo ben più ampio interiormente, ho accettato. Il sentirmi al centro del cerchio, mi ha dato, responsabilità e mi ha fatto sentire con un ampio sostegno alle mie forze. Sebbene avessi gli occhi chiusi, percepivo concretamente le forze che mi arrivavano, ma erano forze che non si sovrapponevano alla mia ma la aiutavano ad essere(). Così da piccola fiammella sono riuscito con l'aiuto di tutti ad essere fiamma. Io ero fiamma. Grazie a tutti! Grazie di questa esperienza che mi lega attraverso di voi all'umanità tutta. Ora vi penso singolarmente, Virna compresa, e vi dico che vi amo di quell'amore che è in noi e che così poco facciamo vivere nella giornata, soffocati dalle cose da fare, dai doverismi, dagli automatismi.*

Però questa può essere una bella riflessione ma la Vita è anche altro, è soprattutto azione, ma l'azione deve reggersi su una riflessione e la riflessione deve contemplare l'azione. In un flusso continuo e alla ricerca di un equilibrio.

Credo tutti abbiamo delle paure, soprattutto in questo periodo, le paure ci irrigidiscono. Così ho fatto una riflessione sulla mia malattia attuale, in cui è il sangue che è malato. Il sangue deve essere fluido, deve scorrere per portare linfa vitale a tutto l'organismo, se così non avviene vuol dire che c'è qualcosa che non va; occorre andare a vedere cosa. Intanto non mi preoccupo ma mi occupo e quindi: medico, specialista, esami, medicine per rendere più fluido il sangue. Occupatomi di tamponare gli effetti ora devo arrivare alla causa, l'elemento più difficile, ma per esperienza so che è l'unico elemento per sciogliere il problema.

Muovendomi alla ricerca delle paure, prima non ne vedevo, poi mi sono accorto che sottopelle ne avevo tante, ma che erano sopite, e non volevo risvegliarle. Ma contando sull'equilibrio che so di avere ho iniziato a scovarle. Mi sono però reso conto immediatamente che con la flessibilità e l'equilibrio le dissolvevo se conservavo l'energia e la utilizzavo per il bene non solo mio ma dell'umanità (intesa come intimo processo universale).

Andando ancora più a fondo ho visto come le paure fossero tutto sommato, una paura di perdere un'armonia per me e per l'altro qualsiasi fosse. Mi sono accorto che mi ero costruito una gabbia con le sbarre che non vedevo.

Nella danza di Shiva, anche se non l'ho manifestato chiaramente, ho cercato di liberarmi di qualcosa che ora vedo con chiarezza. Il fuoco che ho danzato al centro delle vostre energie, mi ha chiesto di trasformare queste paure, e le ho messe, come si mette la legna, a catasta ma con un vuoto al centro, da cui l'ossigeno è libero di bruciare meglio il combustibile. Ecco quindi la pira delle mie trasformazioni.

Ora nel concreto della vita vissuta: vedere bene le paure nei confronti dei miei cari, perché e proprio lì che a volte non vediamo bene (accecati dall'affetto, dal compiacimento, e da altre cose). Quindi individuare i problemi, vederli bene, e metterli sul fuoco della purificazione (tralasciando gli automatismi, i luoghi comuni e quant'altro). Accendere il fuoco con un semplice ma vero ti voglio bene (lo stesso che direi a tutti voi, usando il "tu" come fa Virna), e da lì affrontare i temi

concreti della vita, come quello economico, di rapporto, di convivenza, di..... Da questo fuoco trarre il calore della Vita, e da questo fuoco sciogliere i coaguli del mio sangue. Amen U.”

(*) Mentre il Signor U. danzava al centro del cerchio i compagni che sostenevano sembravano quasi ipnotizzati, totalmente immersi nella vivencia del Signor U. Qualcuno di loro era anche commosso. L’energia era molto forte, percepibile sulla pelle.

CAPITOLO SETTIMO: EVOLUZIONI PERSONALI

Già dall’età di 17 anni ho iniziato un percorso di crescita personale che mi ha avvicinato a tecniche varie dalla “Dinamica Mentale”, alle “Costellazioni familiari”, piuttosto che “Riflessologia plantare”, o il “Rebirthing e (tutte tecniche di cura e prevenzione legate al concetto Olistico di cura).

Quando incontrai la Biodanza[®], circa 15 anni fa, non conoscevo nulla di questo strumento.

Era un periodo come tanti altri in cui la mia vita scorreva nella inconsapevolezza di quali fossero i miei reali bisogni, nell’inconsapevolezza di tradire giorno dopo giorno me stessa.

Parlo di un periodo in cui ero comunque molto attiva - donna in carriera, con un ottimo stipendio, un compagno, stavo progettando di costruirmi la casa - ma ero in aderenza con un modello di vita che non era il mio; un modello che, come succede a molti di noi, ci cuciamo addosso per svariate ragioni. Di questo, io non ero ancora consapevole.

Il mio corpo mi parlava, stavo sempre male anche se, secondo i termini di salute fissati dal sistema sanitario, io risultavo sana come un pesce.

In realtà credo che ciò che ci permette di dire che stiamo bene è il nostro vissuto soggettivo, la nostra percezione autonoma, il nostro corpo che è proprietà inalienabile e luogo unico del nostro sentire.

Noi cerchiamo di guarire dalle malattie quando ci colpiscono, malattie che diventano veri e propri eventi catastrofici in un mondo che non prevede più la possibilità di fermarsi, di non essere all’altezza, di essere impossibilitati.

Incontrai la Biodanza[®] e subito nacque questo grande rapporto d'amore tra me e questa disciplina: un legame ricco, come tutti i legami d'amore, di amore ma anche di sofferenza.

Da quel momento (una serata di presentazione) internamente avvenne una scelta, inconscia: lì cominciai il mio percorso di cambiamento.

Solo con il tempo ho compreso che il segreto di una identità integrata, e quindi, che il modo di stare bene, è di essere fedeli a sé stessi. Ed ancora prima, per essere fedeli a se stessi, è necessario avere consapevolezza.

Purtroppo, noi esseri umani "sviluppati", attuiamo oggi su noi stessi una sorta di suicidio omeopatico, vivendo in un modo non integrato: sentiamo una cosa, avvertiamo un sentimento, e ne esprimiamo un'altra.

Quotidianamente facciamo cose che non "sentiamo" e ... ci ammaliamo.

"Sentire" è connettere l'istinto con l'emozione; il passaggio successivo è "esprimere" il sentire e questo risulta particolarmente importante ma difficile in una società come la nostra che ci costringe dentro a modelli prestabiliti.

O forse è meglio dire che siamo noi stessi a costringerci dentro a modelli prestabiliti?

L'espressione dell'emozione qualunque essa sia (sia essa di gioia, di dolore o di tristezza), rinforza il nostro sistema immunologico e ci permette di stare bene.

Essere fedeli a se stessi significa anche essere fedeli alla relazione con l'altro e con il cosmo.

L'incontro con Biodanza[®] ha toccato le mie corde più sensibili.

Ricordo quanto mi colpirono le parole di Rolando Toro:

« Biodanza[®] nasce da una "nostalgia d'amore", come possibilità di restaurare nell'essere umano il vincolo originario con la specie e con l'universo; come ricerca di un nuovo modo di vivere, risvegliando la nostra sensibilità addormentata».

Spesso, durante gli anni trascorsi, ho pensato che Biodanza[®] mi stava trasformando in un'altra persona (in contemporanea alla Biodanza[®] ho seguito anche altri percorsi di crescita personale, ad es. un percorso durato sei anni di

Psicoterapia Psicosomatica) ma ciò che in realtà ora so essere successo è che questo lungo percorso mi ha portata vicina alla mia parte più autentica, alla mia essenza, alla consapevolezza di ciò che sono e di ciò che desidero per la mia vita. Mi ha permesso di ri-contattare l'Amore: per Me stessa, per l'Altro, per la Natura, per la Terra che mi/ci ospita; tutti aspetti apparentemente banali, scontati.

Ma che così non erano.

La Biodanza® mi ha permesso di ri-contattare la "meraviglia", quella meraviglia che mi permette di guardare al futuro con sorpresa, con ottimismo, in questo pianeta in cui il cambiamento è così rapido ed esteso.

«La strada sarebbe stata lunga. Son lunghe tutte le strade che conducono dove il cuore desidera». Joseph Conrad

E così è stato anche il mio percorso in Biodanza®: lungo ed intenso, costellato di emozioni contrastanti, sentimenti ambivalenti - giudizio, paura, gioia, leggerezza, dolore, senso di vuoto, amicizia, amore, calore, insicurezza, caos interiore...

Percorso vissuto con ritmo pulsante tra il tempo della totale aderenza e il tempo della distanza.

Sono tali e tante le emozioni che si provano, che nasce il bisogno profondo di spazi di silenzio, di metabolizzazione, di integrazione del cambiamento.

Il cambiamento si verifica in modo inaspettato: per mesi sembra che nulla accada e poi, come per incanto, senti di aver lasciato uno schema, senti di avere accolto il nuovo e ti senti più forte, più integro.

Mi sono iscritta alla scuola triennale, ho seguito tutta la formazione e finalmente mi sono approcciata alla conduzione in qualità di tirocinante.

Lì ho compreso profondamente l'importanza di fare il "salto che porta nel cuore" prima di intraprendere la conduzione.

Il conduttore ha la grande responsabilità di essere colui che può attivare dei processi che non possono essere lasciati solo nelle mani di coloro che gli vengono "consegnati" dalla vita, i partecipanti ai gruppi di Biodanza.

Anche il conduttore, in quanto essere umano, porta nella vita le proprie paure, le proprie insicurezze, le proprie incertezze, la propria parte "ombra".

Se non prende prima consapevolezza di queste parti, il rischio grosso che corre è di scaricare sull'altro le proprie angosce e di usare il proprio potere in modo manipolatorio.

Ognuno di noi porta sempre con sé il proprio bagaglio e la cosa più importante non è di lasciarlo andare ma di prenderne coscienza e non scaricarlo addosso all'altro.

Il conduttore di Biodanza® ha la grande possibilità (potere) e la responsabilità di "incoraggiare e liberare i poteri innati negli altri", l'importante è non separare questo potere dall'amore.

L'aver preso coscienza di sé, aver riconosciuto i propri talenti, aver accettato le proprie debolezze, non rappresenta solo una attenzione verso l'altro ma anche verso la propria persona.

Il conduttore è infatti sottoposto a tutta una serie di sollecitazioni emotive che non sempre sono facili da contenere e gestire se non si è bene integrati e presenti a se stessi.

Forse proprio per questi motivi ho continuato a coltivare (e tuttora continuo) la mia formazione, anche con strumenti diversi dalla Biodanza®.

- In questi anni ho ottenuto varie specializzazioni come conduttore di Biodanza® sino a diventare Operatore Didatta. Ho seguito corsi tenuti da Alejandro Jodorowsky, ho frequentato e tuttora frequento attivamente il Centro Coscienza, un'associazione fondata da Tullio Castellani a Milano nel 1938 i cui principi di fondo sono che l'essere umano è coscienza in sviluppo e che "lo sviluppo della coscienza è la condizione inderogabile per il progresso degli individui e dei popoli". Sono iscritta alla formazione di Neurotraining e Solutiontraining. -

A mano a mano che la mia esperienza di Operatore di Biodanza® è aumentata ho iniziato a sentire il bisogno di integrare altre conoscenze ed in particolare di acquisire maggiori competenze sulla gestione del verbale.

Mi sono informata per fare il corso universitario di Psicologia ma quello che desideravo era un corso esperienziale e non "solamente" teorico come quello che l'università mi proponeva.

Ho cominciato così a raccogliere informazioni sul Counseling ma subito mi sono persa nelle mille sfaccettature di questo approccio: non immaginavo, infatti, che potessero esistere tanti diversi tipi di Counseling (Counseling sistemico, Counseling filosofico, Counseling trans personale, transazionale, etc. etc.).

Il caso (esiste il caso?) mi ha portato ad incontrare Stefania Muraro ed Alberto Mantovani, fondatori e responsabili di "Accademia dell'Essere", e con loro il Counseling Integrale Olistico; anche lì è stato amore al primo incontro.

Non potevo trovare strumento che meglio soddisfacesse i miei bisogni e la mia ricerca di completamento dello strumento già in mio possesso, e non potevo trovare persone e modalità di insegnamento più vicini al mio modo di essere e di intendere la vita.

Il Counselor Integrale Olistico considera l'altro non solo come "mente pensante e corpo operante" ma come "essere spirituale che sta facendo una esperienza umana".

Dal mio punto di vista è semplicemente affascinante considerare l'essere umano in questi termini.

Il Counseling Integrale Olistico ascolta e sostiene il Cliente nella risoluzione delle sue tematiche personali ed emotive e gli offre, così come la Biodanza®, una serie di strumenti e di esperienze utili ad attivare in lui "l'innata pulsione all'autorealizzazione intesa come meta della sua esistenza significativa". Entrambe queste tecniche hanno una profonda fiducia nell'essere umano e nella sua capacità naturale ad auto realizzarsi; non solo: entrambe considerano l'essere umano nella sua globalità di mente, corpo e spirito in

comunione con tutte le manifestazioni della vita, dagli altri esseri umani, agli animali, i vegetali, l'intero Cosmo.

Entrambe non propongono una "terapia direttiva" ma rappresentano quasi una pedagogia laddove considero il significato etimologico di questa parola.

- La parola "pedagogia" deriva dal greco Παιδ-αγὼγός (Pedagogo) da Παις, Παιδοσ (fanciullo) e Ἄγω (io conduco). Il suo significato etimologico rinvia allo schiavo che aveva il compito di accompagnare a scuola i fanciulli.

Osservando la radice etimologica nella Pedagogia si può osservare che essa indica una disciplina caratterizzata da due movimenti:

1. l'andare verso;
2. l'accompagnare, ovvero la cura e la relazione.

Questi due movimenti sono quelli che consentono il percorso attraverso cui la persona conquista la propria umanità, la propria irripetibile individualità e la capacità di contribuire attivamente alla vita sociale e, quindi, alla costruzione del "mondo umano". -

Biodanza® ha aperto in me tutto un mondo che non conoscevo e ha portato fuori da me talenti che non sapevo mi appartenessero.

Ha contribuito ad aprire il mio cuore, mi ha fatto scoprire la capacità di giocare, la capacità di stare in empatia con l'altro; la capacità di stare in ascolto di me e dell'altro, la gioia di sentire il mio corpo come parte integrante del mio essere e non come cosa "altra".

Mi ha fatto scoprire che posso danzare, fare la buffona, ridere, piangere, emozionarmi, abbracciare, accogliere, baciare ... essere me stessa, tutto con semplicità, naturalezza, senza vergogna, senza giudizio.

Biodanza® mi ha messo in contatto con la mia spiritualità.

E' quanto di più straordinario possa accadere nella vita di una persona che trascinava con sé un bagaglio pieno di rigidità, giudizio, insicurezza, senso di vergogna.

Il Counseling Integrale Olistico mi ha ulteriormente rafforzata e mi ha permesso di accogliere alcune mie insicurezze che ancora mi limitavano. Mi ha

chiarito la strada da percorrere e mi ha dato gli strumenti per portare avanti in modo più efficace il mio lavoro e la mia vita affettivo-relazionale.

Ha aperto ancor più il mio cuore e mi ha fatto comprendere che non si può vivere liberi e tanto meno realizzare un lavoro come questo che io esercito e intendo continuare a esercitare, se non si è profondamente collegati al Cuore. Quando sono nel Cuore provo un senso di piacere che proviene direttamente dallo stato di unità che sento con me stessa, con ciò che mi circonda, con la Vita.

Quando sono nell'ego sento di smarrire il piacere, di smarrire me stessa, di allontanarmi dalla libertà e di andare verso la dipendenza.

Quando il mio Cuore è aperto e attivo, quando sento che le motivazioni sono diverse dalla gratificazione personale dell'ego, ecco, lì mi sento in collegamento con la mia anima.

Osho diceva: "Per poter raccogliere i diamanti bisogna lasciar cadere i sassi che abbiamo in mano". Quello che porta al Cuore è un percorso di rieducazione della coscienza. Io sento, con tutti i miei percorsi, di essere arrivata lì, sento di aver lasciato andare tanti sassi e di stare nel Cuore. Mi rendo anche conto che è un lavoro continuo: a volte me ne allontano ma ora conosco la strada e mi risulta sempre più facile ritornarvi. La gratificazione personale dell'ego nella nostra società attuale risulta esacerbata ed è molto facile cadere nella trappola.

Come dice Annie Marquier nel suo libro (Usare il cervello del cuore), "Il piacere dell'ego sfinisce, quello dell'anima riempie e nutre. Il piacere dell'ego chiude il cuore, quello dell'anima lo apre. Il piacere dell'ego genera caos, quello dell'anima genera la coerenza".

Don Juan, maestro stregone protagonista dei libri di Carlos Castaneda, diceva: «..... di tutte le strade possibili, l'importante è scegliere una strada che abbia un cuore».

Io ho scelto la mia e oggi non ho alcun dubbio sulla strada che voglio continuare a percorrere.

Indipendentemente dalle "tecniche", io sono convinta che il senso profondo di questo lavoro stia nel crescere come individuo, più che nell'apprendere questo o quello strumento.

Quando parlo di "crescita" (che, sempre dal mio punto di vista, non si è mai terminato di compiere come processo) parlo di Amore, parlo di Etica, parlo di Rispetto.

Gibran diceva: "Quando lavorate con amore prendete contatto con voi stessi, con l'altro e con Dio. E che cos'è lavorare con amore? E' tessere una stoffa con fili ricavati dal vostro cuore, come se dovesse indossarla il vostro amato ... E' seminare dei chicchi di grano con tenerezza e raccogliere la messe con gioia, come se il vostro amato dovesse mangiarne il frutto. E' mettere in ogni cosa che fate il soffio del vostro spirito ..."

CAPITOLO OTTAVO: CONCLUSIONI

Ho scelto di frequentare la scuola di Counseling Integrale Olistico perché mi dava la possibilità di apprendere il Counseling e di integrarlo con la Biodanza®. Sono due tecniche che condividono valori sostanziali pur essendo molto diverse sul piano teorico e sul piano pratico. Ma è proprio questa diversità a renderle complementari.

Il mio obiettivo è proprio questo, integrarle l'un l'altra, piano piano e con coerenza per renderle, assieme, ancora più efficaci.

Ancor più importante per me è andare oltre, oltre la tecnica, oltre la metodologia e arrivare al nucleo, all'essenza (e questo può accadere solo quando si padroneggiano bene le singole discipline).

Ciò che per me è fondamentale è stare nel Cuore e da lì entrare nella relazione, in ascolto di se stessi e dell'altro.

Esiste, in Biodanza®, una danza che si chiama "Battesimo di Luce", si realizza a coppie e uno dei due riceve mentre l'altro offre. Ciò che viene offerta è la "Luce", intesa come i migliori sentimenti umani, i sentimenti di generosità e bontà.

Trasmettere la propria Luce significa donare all'altro il meglio di se stessi.

L'obiettivo è quello di risvegliare nei partecipanti il sentimento di sacralità, mediante l'esercizio della propria capacità di auto-donazione.

Quest'esercizio presenta una forma di comunicazione trascendente, considerando che la manifestazione della generosità e della bontà è possibile solamente quando si trascende il proprio ego; consiste in una cerimonia di donazione, non di guarigione; anche se si possono produrre fenomeni di guarigione, nonostante non sia questo l'obiettivo dell'esercizio.

Al termine di questo esercizio, colui che ha ricevuto si sente profondamente nutrito e (posso dire nella mia esperienza di operatore), a volte anche "guarito"; colui che offre si sente altrettanto profondamente arricchito e nutrito da questa potente esperienza di donazione.

Io sento la relazione tra Counselor Integrale Olistico e Cliente allo stesso modo: è uno scambio reciproco anche se in ruoli diversi ma in realtà sullo stesso livello. Io porto all'altro le mie qualità e l'altro, con il suo vissuto e la fiducia che ripone in me mi ricambia e mi arricchisce.

Ci sono momenti in cui non sono le tecniche a "condurmi" ma è la forte presenza, coerente, la profonda sintonia con l'altro, l'ascolto con "il cuore". E' tutto questo a muovere le mie parole, i miei sguardi, il mio corpo affinché il messaggio arrivi là dove l'altro ha bisogno.

Io provo moltissima gratitudine per tutti i percorsi che ho fatto e per le persone che ho incontrato e dalle quali ho appreso.

"La visione si chiarirà soltanto quando andrete a guardare nel vostro cuore ... Chi guarda all'esterno, sogna. Chi guarda all'interno, si risveglia" Jung.

Io ho imparato a guardare all'interno, con amore e fiducia.

E' un processo da continuare a coltivare.

Un grazie di cuore a tutti coloro che hanno attraversato la mia vita e che grazie alla loro presenza l'hanno resa più ricca.

BIBLIOGRAFIA:

- BIODANZA® - Rolando Toro
- L'UOMO CHE PARLA CON LE ROSE – Rolando Toro
- PROGETTO MINOTAURO – Rolando Toro
- Dispense di formazione – Rolando Toro
- GUIDA ALL'AGGIORNAMENTO PROFESSIONALE PER GLI SPECIALISTI S.I.A.F. – Floriana Rubino
- L'ARTE DEL COUNSELING – Rollo May
- ABILITA' DI COUNSELING – Margaret Hough
- APPRENDERE IL COUNSELING – Roger Mucchielli
- PSICOTERAPIA DI CONSULTAZIONE – Carl R. Rogers
- LA GESTALT – Terapia del contatto emotivo – Serge Ginger
- RISVEGLIARE L'EROE DENTRO DI NOI – Carol S. Pearson
- USARE IL CERVELLO DEL CUORE – Annie Marquier