



Una esperienza di counseling somatorelazionale a scuola di Mariella Semprini

ADOLESCENZA: PASSAGGIO OBBLIGATO

La possibilità di essere capiti – e quindi di capirsi e capire – è forse la richiesta fondamentale, espressa o sottintesa, che gli adolescenti fanno agli adulti ed agli altri in genere. Se tutti abbiamo il desiderio di essere compresi, questo è un bisogno (qualcosa cioè di vitale) quando dai circa dodici anni sino ai circa venti il corpo - e quindi anche la mente - diventano una fabbrica che porta ad una metamorfosi così velocizzata da poter essere contenuta con difficoltà e comunque non senza una buona dose di disagio.

Tutti i ragazzi, prima o poi, in forma più acuta o più blanda, vivono la crisi dell'adolescenza. .Crisi è una parola che, nel nostro comune intendere, ci riporta subito alla difficoltà di gestione di qualcosa. In realtà però essa ha una derivazione e quindi uno sfondo più aperto e promettente. In greco “krisis” significava forza di distinguere, scelta, possibilità di decidere, risoluzione di un nodo. Vista così la fase della crisi è anche quella dell'opportunità. L'opportunità di rivisitare, per poterle guarire, alcune esperienze dell'infanzia.

L'adolescenza è il momento in cui si riattraversano quei nodi del passato che hanno gettato le basi per un certo tipo di struttura caratterologica. Si possono o rinforzare le qualità fisiche e psicologiche o modificare le une e le altre in senso di maggiore evoluzione, cioè di maggiore libertà. Parlando in termini bioenergetici, l'individuo può alimentare sempre più profondamente la “corazza” caratteriale già instaurata, con le sue modalità di risposta “condizionata”. Ma, nel caso più fortunato in cui la realtà familiare e sociale sia favorevole e di supporto, può acquisire degli strumenti per la propria maturazione psicoaffettiva. Può uscire dalla adolescenza con una accresciuta possibilità di essere più radicato nel proprio corpo, con l'accettazione consapevole dei propri vissuti emozionali e somatici. Il riconoscersi è una condizione organismica che offre buone possibilità di essere se stessi: di camminare con le proprie gambe, di affermare i propri diritti come anche di adattarsi e di accogliere i bisogni e le proposte altrui.

Carl Rogers diceva “...sono contento di essere quello che sono quando però riesco ad esserlo...”.

Lowen delinea le tipologie umane sulla base di cinque diritti fondamentali dell'esistenza, che si manifestano progressivamente dal momento della nascita e dalla cui soddisfazione dipenderà lo sviluppo sano o nevrotico dell'organismo.

Esse sono:

- il diritto ad esistere
- il diritto di avere bisogno
- il diritto di essere autonomo
- il diritto di imporsi
- il diritto di amare sessualmente

Quando il riconoscimento di tali diritti da parte del genitore non è pieno, ed è quindi parzialmente o totalmente negato, l'organismo infantile reagirà alla frustrazione sviluppando un vero e proprio *compromesso dell'Io* che genererà specifici tratti nevrotici. Il compromesso dell'Io avrà una sua specifica connotazione psichica e cognitiva. Il bambino

organizzerà infatti la propria visione di se stesso e del mondo sulla base della qualità e pienezza del riconoscimento di tali diritti.¹

Si può dire che il senso di incertezza nel procedere, di spaesamento sino all'angoscia che anima come una energia impetuosa e spesso nascosta la vita di un adolescente, ha le sue radici nella fisiologia del presente che pescano però anche nel mondo dell'infanzia. Si gioca una partita che è stata precedentemente preparata.

Al persistere di una condizione di inascolto e quindi di mancata risposta ai propri bisogni l'organismo fissa le proprie strategie adattive con la costruzione di una realtà illusoria. È un modo per contenere la forza auto ed etero distruttiva dei bisogni insoddisfatti e per attivare la re-azione di comunicazione più efficace.

“ La tipologia caratteriale viene quindi delineata da Lowen sulla base della confluenza di tutti i dati relativi alla condizione psicoemotiva, cognitiva e bioenergetica dell'organismo”². Ogni essere umano, evidenzia poi lo stesso Lowen, è una mescolanza di tipi caratteriali e difficilmente se ne incontrano di puri.

Se una infanzia deprivata non fornisce una buona attrezzatura per il percorso accidentato dell'adolescenza, anche una satura di tutto - accettazione, amore, gratificazione, benessere economico – può non essere facilitante per la crescita. Può indurre il desiderio di non allontanarsi da quell'oasi felice, di non rinunciare alla dipendenza dorata. Crescere significa affrontare la necessità di abbandonare le fantasie infantili di onnipotenza per intraprendere il percorso più promettente, ma anche misterioso e rischioso, che porta ad essere se stessi.

È dalla pubertà in poi che inizia e procede con sempre maggiore vigore critico il periodo di contestazione e revisione dei genitori e degli adulti in genere. Si fa forte l'esigenza di sperimentarsi. La spinta ad andare avanti è coesistente con una contropinta: se i genitori perdono le loro caratteristiche di giganti onnipotenti e dentro di sé l'adolescente non ha ancora formato dei confini solidi, in quale porto si può ancorare?

Le richieste di libertà – di uscite e di spazi ed esperienze personali – in cui gli adulti non abbiano accesso si fanno numerose. Il terreno di confronto diventa sempre più quello del gruppo di appartenenza in cui si riconosce la propria identità.

Le provocazioni, le accuse, gli addebiti agli adulti sono spesso la proiezione esternata del turbino sensoriale, emozionale e sentimentale che è fonte di stress perché comporta difficoltà nella gestione e nel contenimento. Più le emozioni sono pericolose e distruttive, più si verifica il tentativo di controllarle fino alla negazione e/o proiezione.

Sappiamo da Lowen che qualsiasi emozione che non possa essere liberata rappresenta una fonte di stress per i muscoli, perché un'emozione è una carica che preme verso l'esterno, verso la scarica. Le tensioni che nascono da inibizioni sono croniche, si sviluppano lentamente, attraverso esperienze ripetute ed in modo così insidioso che l'individuo ne è difficilmente consapevole o se lo è non conosce il modo di liberarsene. Deve convivere con esse ed il solo modo di convivere con le tensioni è quello di dimenticarsene. Lowen precisa che essendo mente e corpo funzionalmente identici, l'inconscio ha un significato fisico. L'inconscio è quella parte del corpo che non viene percepita. La sfida pedagogica è quella di saper coniugare educare con emozionare perché “emozionarsi fa bene”. Educare ad accogliere e vivere in maniera creativa e costruttiva le emozioni significa invitare i giovani a non temere l'incontro con se stessi.

La interrelazione inestricabile e contraddittoria tra un corpo che sta prendendo le caratteristiche della maturità con le relative pulsioni e l'animo ancora lontano da una chiarezza di sé, spesso irretito nella regressioni infantili e nei conflitti irrisolti, è il tema centrale che accompagna in profondità la ricerca e la costruzione della propria identità sessuale e personale.

¹ LUCIANO MARCHINO La Bioenergetica Anima e Corpo, XENIA

² LUCIANO MARCHINO La Bioenergetica Anima e Corpo, XENIA

Già dalla pubertà inizia la fase in cui gli adulti non possono negare di vedere i propri figli cresciuti fisicamente, ma spesso continuano a trattarli da bambini esercitando una forma di inconsapevole autocensura dovuta alla difficoltà di rapportarsi alla loro accresciuta complessità fisica ed emotiva.

Star dietro ad un corpo “nuovo” ed ai movimenti interni della sua energia tumultuosa è molto impegnativo, come lo è integrare questa diversa immagine di sé con quella psichica. Di qui l’attrazione verso lo specchio.

“Lo specchio è per un adolescente lo strumento più utilizzato, indispensabile e temuto. Attraverso quella lastra scruta il proprio corpo, la propria trasformazione, il definirsi di una forma possibile: essa rimanda le paure, condensa il timore che accompagna la crescita di un’identità ancora contraddittoria e ambigua. È il luogo – e il tempo – in cui raffigura l’altra parte di se stesso, spesso quella più declive, a volte quella più lontana dall’immagine che vuole costruire per sé. Specchiandosi, l’adolescente crea inconsapevolmente lo spazio della propria duplicità, il proprio doppio, l’immagine della propria segreta, imperscrutabile complessità”³

In questo gli adolescenti di oggi, che appaiono spesso distanti anche da quelli di soli dieci anni fa, sono alle prese con lo stesso percorso, fatto di sbalzi umorali dall’euforia alla malinconia, dalla piena verbale al ritiro nelle fantasticherie.

Nei ragazzi si fa più consapevole l’idea che la nostra comunicazione con gli altri passa necessariamente attraverso il corpo, e che oltre che di parole, la nostra relazione è fatta di mimica, espressione, movimento del corpo nello spazio e abbigliamento.

Anche l’abito infatti diventa distintivo di appartenenza e quindi di rifugio sicuro nell’identità di gruppo.

Il filosofo Umberto Galimberti fa questa considerazione: “Oggi c’è una riscoperta del corpo. Il problema è che la nostra cultura ne ha fatto una sorta di santuario ideologico, di manichino giocato sul piano dell’estetica, non su quello della comunicazione. In realtà la psiche non è che il corpo. Non esiste nient’altro.”

La sensazione di essere belli o brutti passa attraverso la vicinanza o la lontananza dall’immagine di un corpo ideale, che è poi quello riproposto ossessivamente dai mass media: sottile, muscoloso e perfetto (cioè, costruito artificialmente). Crescere sani- o semplicemente crescere- vuol dire anche imparare ad abbassare il proprio ideale portandolo più vicino alla propria realtà. In tal modo lo si può vivere.

In questa età incerta si comincia a scoprire la propria sessualità e quasi mai questa consapevolezza è vissuta serenamente: è portatrice di ansia e di sensi di colpa e poi comunicare con i genitori e gli adulti sulla sessualità e l’amore non è facile. Si somma spesso l’imbarazzo degli uni a quello degli altri.

Solo con i coetanei si comunicano questi argomenti anche se le informazioni che arrivano sono spesso insufficienti se non distorte.

Negli anni della scuola media inferiore si verificano due avvenimenti cardine per la vita degli adolescenti: il menarca per le femmine e la polluzione per i maschi. Aumenta l’interesse verso l’altro sesso e le emozioni amorose si fanno più profonde e coinvolgenti: romantiche, ma anche trasgressive, portatrici di un senso euforico di onnipotenza insieme a sentimenti intessuti di paure e di angosce.

La sfera sessuale con le sue pulsioni è inscindibile dalle emozioni, dai sentimenti e dai pensieri dell’identità unica e irripetibile di ciascuno. " Per integrare, come dice lo psicologo De Marchi, quella esperienza preziosa nel nostro processo di maturazione non servivano i prediccozzi del moralismo ecclesiastico (dei tempi passati), così non servono ai giovani di oggi le lezioni di idraulica genitale raccomandata dai laici" Quello che serve ai ragazzi è una educazione alle emozioni e ai sentimenti. Crepet precisa che "... ancora implicito è per

³ PAOLO CREPET, Non Siamo Capaci di Ascoltarli, EINAUDI

molti giovani - ma sempre più consapevole se li si ascolta da vicino - il bisogno di una educazione sentimentale: a servire non sono corsi di educazione sessuale - inutili- ma percorsi di esplorazione e accompagnamento, situazioni in cui uomini e donne adulti, responsabili e appassionati, siano capaci di educare ragazzi e ragazze all'importanza delle relazioni affettive..."

L'esplorazione sottintende, da parte del giovane, il riconoscimento di un proprio vissuto corporeo e psicologico. Si nasce maschi o femmine a livello di organi genitali, ma l'identità di genere è qualcosa di più complesso, che dipende da come l'appartenenza all'uno o all'altro sesso viene vissuta. Essa viene elaborata già dall'infanzia per lo più in forma inconscia ed è fortemente influenzata dall'evoluzione affettiva all'interno della famiglia e in particolare dal rapporto con le figure parentali. Sono i genitori infatti i primi modelli di uomo e donna con cui ci relazioniamo e con cui desideriamo o rifiutiamo di identificarci. O meglio le loro rappresentazioni interiorizzate che ci invitano o ci respingono a seconda di come nel corso degli anni le siamo venute elaborando.

Al profilarsi dell'adolescenza le modificazioni individuali comportano dei riadattamenti che riguardano l'intera famiglia, che, in quanto sistema, coinvolge tutti nel cambiamento di uno dei componenti. La relazione cambia perché cambia il modo di comunicare e la comunicazione avviene soprattutto attraverso il comportamento perché nell'adolescenza è l'azione stessa che contiene la richiesta. Diversamente dall'adulto, che è in grado di raccontarsi agli altri con le parole, l'adolescente fa fatica a dare significato alla sua confusione e generalmente comunica il suo disagio e i conflitti emotivi del profondo attraverso gli atteggiamenti.

Fondamentale risulta, nel sistema familiare, la chiarezza dei ruoli e delle richieste che, sola, che permette all'adolescente di compiere una serie di difficili operazioni psicologiche per ottenere il necessario distacco dalle figure genitoriali, cercare nuovi oggetti d'amore, costruirsi una propria identità decondizionata e autonoma. Altrimenti il rischio è quello di assomigliare a Cosimo Piovasco di Rondò protagonista del romanzo "Il Barone rampante" di Italo Calvino. Questo nobile adolescente in seguito ad un litigio col padre si rifugia su di un albero del suo giardino. Sceglierà di non scendere mai più a terra e di condurre tutta la vita in alto passando, in una terra ancora boscosa, di pianta in pianta; e diventando, per antonomasia, l'esempio della ribellione giovanile.

Questo può succedere anche quando "al messaggio esplicito che [i genitori] comunicano ai figli - "Diventa grande, autonomo, adulto" - si sovrappone quello inconscio, che colpisce più in profondità: "Sei ancora piccolo, non sei in grado di sbrigartela da solo", come se i genitori non potessero immaginare che il figlio riesca davvero a cavarsela senza il loro aiuto."⁴

Per gli adulti rimanere saldi nei propri ruoli significa, anche, divenire bersaglio consapevole della critica dei propri figli. E' richiesto loro di essere ben radicati così da poterne sostenere tanto gli aspetti costruttivi quanto contenerne gli urti.

Oggi però, per il momento storico e culturale in cui viviamo, il ruolo genitoriale si presenta talora in modo ambiguo: il mondo degli adulti tende ad assomigliare sempre più a quello dei giovani riducendo la distanza tra le generazioni. Questa distanza diminuita si ritorce contro i giovani stessi: in assenza di una controparte adulta verso cui lanciare una sfida si decreta la rinuncia di una parte di loro ad aspirare alla costruzione di un mondo migliore.

LA SCUOLA

La principale integrazione sociale alla famiglia è la scuola. Il ruolo della scuola è fondamentale perché l'identità dell'adolescente è costituita in gran parte dall'essere

⁴ SILVIA VEGETTI FINZI, ANNA MARIA BATTISTIN, L'Età Incerta - I Nuovi Adolescenti, MONDADORI

studente e quindi il rendimento e la realizzazione in questo ambito sono vissuti come indicatori del valore personale.

La scuola italiana sta attraversando una fase di profonda trasformazione secondo un progetto non ancora concluso e non da tutti condiviso. Poiché la nuova strutturazione – salvo cambiamenti in itinere – entrerà in vigore solo per i bambini che hanno iniziato il percorso scolastico nell'anno 2000-2001, gli adolescenti di oggi non ne sono coinvolti direttamente.

La nuova scuola ha a che fare con una società che sta attraversando cambiamenti epocali che i ragazzi stanno già vivendo e si preparano sempre più a vivere in un mondo unificato dall'economia globale, dalla televisione, dal computer. Siamo in una società multietnica, in una cultura allargata (pronta a offrire nuove opportunità mentre toglie vecchie sicurezze) che sta articolando nuovi codici di comunicazione.

Nella fase dell'addio all'infanzia, che corre lungo gli anni della scuola media inferiore e superiore, il modo di vivere se stessi e di vivere la società – in senso via via allargato – si fa sempre più complesso. Gli adolescenti si pongono domande sul futuro, sull'amicizia, sull'amore, sulla morte, sul male.

La scuola può trovare le condizioni per sostenere la possibilità che i ragazzi si avvicinino alle proprie risposte attraverso l'ascolto, la condivisione, il confronto del proprio pensiero con quello degli altri.

Ogni proposta educativa (non solo terapeutica) che si accosti con vero rispetto agli esseri umani, si avvicina all'impostazione di C. Rogers e degli altri psicologi umanistici. I principi rogersiani che sottendono ad ogni relazione efficace sono riferibili all'empatia, alla congruenza, all'accettazione: ascoltare l'altro, rispettare il codice di riferimento dell'altro, sentire a livello profondo l'altro rimanendo però assolutamente in contatto con se stessi.

Rogers a proposito della trasformazione e della crescita della personalità nel corso della terapia, fa riferimento costante ad una forza interna presente in ogni essere umano, denominata "tendenza attualizzante". È una sorgente che spinge verso la propria autorealizzazione: è la sede del potere personale inteso come potenziale inesauribile delle proprie risorse profonde.

Ogni relazione educativa non può non essere "umanistica", non può cioè prescindere da questi principi filosofici e spirituali di vita. In questa prospettiva si evidenzia soprattutto la centralità e l'unicità dello studente, la sua dignità umana. La funzione del "progetto orientamento" di cui si parla nelle programmazioni scolastiche comporta il facilitare l'adolescente – studente – a entrare in contatto con se stesso "soprattutto in quanto ne sostiene il bisogno di individuarsi e di differenziare l'immagine di sé da quella proposta dagli adulti. In primo luogo i genitori, ma anche gli insegnanti."⁵

È proprio nell'ambito di un clima facilitante che diventa più chiara la reale integrazione fra l'impostazione somatica di Lowen e quella relazionale di Rogers.

Lowen dice che l'inconscio è quella parte del corpo che noi non viviamo. La percezione è una funzione che fa da filtro fra ciò che avviene a livello organismico e quello che avviene a livello della coscienza. La persona cioè può avere percezione di alcune cose e non di altre che, per i suoi meccanismi di difesa, sono considerate minacciose o comunque non accettabili in relazione al concetto di Sé che si è costruito.

In un clima agevolante la persona (in questo caso lo studente) si sente accettata e si può aprire verso se stessa vivendosi di più e potendo esplorare e simbolizzare ciò che sente e ciò che le si muove dentro. Essere capaci di vivere e gestire bene le proprie emozioni e i propri sentimenti comporta il ri-partire dalla propria sensorialità consapevole.

⁵ ALFIO MAGGIOLINI, *Counseling a scuola*, Collana diretta da G. Pietropolli Charmet, FRANCOANGELI

Riporto di seguito la proposta presentata a una Scuola Media Inferiore di Pesaro periferia ai coordinatori delle terze classi. Con una di queste dopo i preliminari burocratico-organizzativi, l'esperienza è partita ad anno scolastico appena iniziato.

A scuola un'esperienza secondo le indicazioni del COUNSELING SOMATO-RELAZIONALE.

I ragazzi si incontrano per confrontare le proprie esperienze emotive e affettive alla presenza di un facilitatore la cui funzione è quella di garantire un clima di apertura e di fiducia reciproca e di contenere lo scambio nell'ambito di criteri stabiliti.

Obiettivo

Un intervento di questo tipo è volto a facilitare negli adolescenti la comunicazione a due livelli: 1) promuove l'autoesplorazione conoscitiva a livello soprattutto emozionale 2) rende più efficace la relazione con gli altri- coetanei e adulti - perché approfondisce la capacità di ascolto e l'espressione del proprio vissuto.

In questo senso si allinea perfettamente alle finalità educative della scuola.

L'approccio somatico si rifà ad A.Lowen che ha messo a punto l'essenzialità dei processi corporei in ambito psicoterapico. "L'inconscio è nella parte del nostro corpo che noi non viviamo" ci dice. Tanto più siamo consapevoli delle nostre sensazioni ed emozioni a livello somatico, tanto più siamo completi come persone. Noi infatti non solo abbiamo un corpo ma siamo il nostro corpo: ciò che pensiamo, proviamo e sentiamo "è" un movimento energetico dentro di noi (e-mozione da e-movere) Più siamo in contatto con questo flusso più siamo "interi" e possibilitati a relazionarci all'ambiente con linearità e congruenza.

Sarà quindi incoraggiata questa esplorazione che, normalmente, la nostra società tiene in scarsa considerazione, essendo, riguardo ai processi psicologici, sostanzialmente più interessata alla mente.

L'altro aspetto -approccio rogersiano - di questo tipo di incontro è che sia garantito un clima di rispetto reciproco, empatia ed accettazione: solo quando "sentiamo" di potere essere accolti senza essere giudicati osiamo esporci, evitando di ritirarci entro i nostri recinti di difesa. E se questo è vero per gli adulti lo è ancora di più per i ragazzi in fase di formazione della propria identità.

C.Rogers, uno dei fondatori della psicologia umanistica, sostiene che ognuno di noi ha dentro di sé un nucleo positivo che lo spinge verso l'autorealizzazione e che ogni relazione umana efficace contribuisce al buon esito di questo processo così come quelle negative ce ne allontanano.

Non ci sono a priori temi da trattare perché non ci sono contenuti da passare: in questo modo viene favorita la caduta di atteggiamenti competitivi. Ognuno contatta quello che la relazione con gli altri gli muove dentro. Sperimentare una relazione positiva che riduca lo stress delle rigidità difensive ,permette ai ragazzi di imparare l'uno dall'altro e di educarsi l'un l'altro. Ogni feedback aiuta a capire come ciascuno viene percepito e quale reazione emotiva suscita. Una esperienza e un linguaggio condiviso creano sicurezza interiore e senso di appartenenza.

Si prevedono otto incontri di due ore ciascuno. Alla fine i ragazzi stessi potranno valutare se l'esperienza li ha portati a qualche cambiamento ed eventualmente quale.

PRIMO INCONTRO

La presa di contatto con una classe di 25 ragazzi (e quindi numerosa) di tredici-quattordici anni è impegnativa. Evidentemente non ricordo più con chiarezza (avendo lasciato la scuola da alcuni anni) la capacità di contenimento che richiede. Dopo una breve presentazione di me stessa e del lavoro, i ragazzi , su mia sollecitazione , stabiliscono quali possono essere le regole del gruppo cui attenersi per creare un clima facilitante l'esplorazione del proprio vissuto emozionale e la sua comunicazione.

E cioè:

1. Quanto diciamo deve non deve essere riferito ad altri (tanto meno ai professori)
2. Ci deve essere un clima di distensione e simpatia (“come quello che si crea quando siamo con i bidelli”)
3. Possiamo dire le cose senza essere controllati (credo di interpretare giusto intendendo “controllati” come “censurati”)
4. Fra di noi non ci dobbiamo prendere in giro per quanto esprimiamo
5. Dobbiamo sentirci ascoltati veramente

Questa ultima puntualizzazione , che viene da una ragazza dopo un po' che la discussione va avanti , suscita consensi e sottolineature da parte di molti

I ragazzi mi fanno poi presente che , trovandoci nell'aula magna che è separata solo da una struttura di vetrocemento che non si salda al soffitto, il requisito della riservatezza non è totalmente garantito.

Il colloquio prende poi la strada del rapporto con gli insegnanti e di come i ragazzi hanno imparato a modulare la loro risposta comportamentale a seconda della richiesta di coloro che hanno di fronte: più contenuta o più libera.

Dalla preoccupazione derivante dal rapporto con qualche professore in particolare e dalle interrogazioni, il discorso si allarga agli altri momenti di tensione della loro vita: le gare sportive (soprattutto se sono da soli e non in squadra), la recita scolastica, il saggio di danza, l'approccio amoroso con l'altro sesso (soprattutto se si tratta di maschi più grandi precisano alcune ragazze), l' affrontare qualcosa di nuovo. Stando sui segnali corporei indicatori della tensione vengono riconosciuti: mani sudate, visite frequenti al bagno, cuore che batte forte, agitazione alle gambe, mania alle mani, tremarella nel corpo, brividi, stomaco annodato, mal di testa.

Le modalità di scarico: calciare, prendere a pugni un cuscino, mangiarsi le unghie, giocare a calcio, ridere, dormire - il riso come il sonno è visto come sintomo e insieme scarico della tensione - cacciare e uccidere piccoli animali (come topi), urlare, approfittare di una partita sportiva per “far male a qualcuno”.

Propongo ai ragazzi , agitati un po' di loro e in parte attivati dal contatto con il loro subbuglio interiore ,di muoversi per un po' liberamente – compatibilmente con lo spazio a disposizione che non è l'optimum –gesticolando a piacere e spalancando la bocca come per urlare senza però emettere suoni. Incuriositi , apprezzano e ci si mettono subito .

Alla fine facce distese e soddisfatte.

Verso la conclusione dell'incontro emerge una dinamica d'insofferenza fra due coppie di ragazzi che però non può essere approfondita per mancanza di tempo.

SECONDO INCONTRO

Ricordo le norme di autoregolazione di comportamento che ci siamo dati per rendere più facile l'esplorazione delle emozioni e la loro comunicazione agli altri.

Lucio, un ragazzino che durante l'altro incontro è stato molto silenzioso e apparentemente nei suoi pensieri propone di aggiungere a quanto stabilito la condizione di “sentirsi accettati” (“accettato così come sei anche se chi ti ascolta non la pensa come te”). Tutti condividono e precisano con qualche personalizzazione lo stesso concetto.

Mi sento un po' commossa. Penso a Rogers e dico ai ragazzi che psicoterapeuti di fama mondiale a questo proposito dicono cose molto simili alle loro. Durante l'incontro prende sempre più piede il tema dell'ascolto: in particolare quello che i ragazzi ricevono – anzi sentono di ricevere poco – dagli adulti. Quasi tutti riferiscono modalità concordanti. Alcuni esempi:

Monica: “ti fanno una domanda e poi mentre rispondi dirottano il discorso verso altre persone o altre cose anche di scarsa importanza.”

Fabio: “Mentre dico una cosa ad uno dei miei genitori – esempio mio padre – mia madre lo chiama per intavolare altri discorsi. E poi mi dici che non devo parlare quando parlano gli altri, ma mentre parlo io parli te.”

Veronica: “Quando inizio a dire qualcosa mi sento dire che è ora del telegiornale... allora ci rimango male.”

Valentina: “Oppure... a volte fai una domanda ai genitori e loro non ti rispondono, stanno zitti, come se non sentissero”

Guenda rispondendo a Valentina: “Sì, sì è vero, dopo quando insisti a chiamarli allora ti ascoltano.”

Fabio: “E poi ti rispondono “Ma cosa c'è da agitarsi tanto?... Ma allora potevi rispondermi prima!”

Ad un certo punto provo ad allargare l'argomento verso esperienze positive di ascolto. La mia deviazione – evidentemente intempestiva – non trova nessun seguito significativo. I ragazzi sono interessati a stare nel loro vissuto di frustrazione condiviso la cui onda emotiva non si è ancora esaurita.

Monica: “Uno ti può anche ascoltare però non gli interessa niente quello che dici, per cui per poter parlare devi sentire che agli altri un pochino gli frega... anche le domande. Un conto è se le fanno per dovere o se davvero ci tengono a sapere.”

Guenda: “Come fai a sapere di essere ascoltata veramente?...” Fa un'espressione intensa di chi richiama una sensazione vissuta e si risponde da sola: “...dai gesti, dall'espressione... posso capire se pensa a qualcos'altro, se ha la testa da un'altra parte.”

Ad un certo punto, mentre sta parlando Luisa, io mi giro a guardare altri. Questo stimola immediatamente la sua reazione e mi dice che per lei è importante essere guardata mentre parla. Seguono molti impetuosi interventi a sottolineare quanto sia fondamentale nella comunicazione l'importanza del contatto visivo. Monica precisa che se, mentre parla, i genitori (cosa frequente) si girano a guardare altro, lei si ferma per richiamare nuovamente i loro occhi su di sé.

Per tutti non essere guardati è quasi l'equivalente di non essere ascoltati e non essere ascoltati con sufficiente interesse “è segno di non essere considerati, di non avere valore”, precisa Lilia con gli occhi lucidi.

Due o tre ragazze condividono poi la loro timidezza nel proporsi ad essere ascoltate e i segnali corporei che hanno messo a punto strategicamente – sospiri, espressioni pensierose, atteggiamenti del corpo di abbattimento – per stimolare nell'altro il loro interessamento senza doverlo chiedere direttamente.

L'incontro si conclude con la mia proposta di annotare brevemente e farmi avere, se credono anche in forma anonima, una valutazione lampo sull'incontro. Un solo ragazzo scrive che si è sentito ascoltato poco ed anche si è espresso poco per “scarso feeling” con la “psicologa”. Gli altri danno una valutazione positiva. Interessante in particolare l'annotazione di una ragazza che scrive di essersi sentita coraggiosa nell'esporsi davanti a tutti, cosa per lei inconsueta e sottolinea il senso della condivisione dei propri vissuti

“Quello che ho detto io è servito come spunto e suggerimento agli altri per chiarire le loro emozioni e anche io mi sono servita di uno spunto di altri per riferire una mia esperienza.” Maria, che non è mai intervenuta ha però firmato la sua riflessione: “Io preferisco ascoltare che parlare, quindi non parlerò molto, ma sono bravissima ad ascoltare perché sono contenta così.”

TERZO INCONTRO

Sono le due del pomeriggio, dopo la pausa pranzo. E' il primo giorno di tempo prolungato (cioè che prevede alcune ore supplementari di permanenza a scuola) Subito la mia impressione è che i ragazzi preferirebbero essere fuori al sole e sentono incombere la pesantezza dell'impegno pomeridiano. Proprio di questo iniziano a parlare, delle loro attività :tante per tutti , forse troppe per alcuni. Danza, calcio, atletica, ginnastica ritmica, nuoto sono le più praticate, ma non le sole. Si sente una atmosfera di fatica, comincia a circolare la tematica dello stress: non è facile coniugare le attività , anche quelle che si propongono come essenzialmente ricreative , con quelle scolastiche che richiedono applicazione anche oltre le ore di permanenza a scuola.

Il pomeriggio è il contenitore di troppe cose. Non c'è il tempo vuoto dell'ozio che è anche rigenerazione e spazio creativo.

Massimo: “Anche quando gioco delle volte non sono concentrato, delle volte sì delle volte no. Dipende da quello che devo fare dopo...Delle volte mi fa perdere la concentrazione:”

Monica che ha voglia di fare tutte le cose bene dice: “Di domenica sera quando già penso che è finita e devo cominciare un'altra settimana di scuola mi viene di piangere dal nervoso...non è proprio che piango, non so...penso a tutta la settimana che sta per cominciare.” Parla, come anche altri, in fretta in fretta (l'ho notato anche le volte precedenti) come se davvero dovesse far stare tante parole in uno spazio di tempo troppo breve o forse per timore che l'attenzione degli altri si esaurisca subito.

“Siamo stressati anche perché noi non facciamo sport per divertimento, ma è tipo...un agonismo.” precisa Alex, alludendo al calcio.

Leo: “A me per questo viene spesso mal di stomaco e mal di pancia.”

Massimo: “ poi c'è anche la squadra perché se non sei bravo te, ci rimette la squadra.”

“...Inoltre per essere presi nella partita devi dimostrare al mister che sei più bravo, se no non giochi.”, conclude Antonio.

Più o meno le stesse osservazioni vengono generalizzate ad altre attività sportive.

Il sentimento verso la competizione è però ambivalente: gli stessi che l'hanno definita stressante dicono che però non ci rinuncerebbero perché è anche fonte di stimolo a riuscire e di soddisfazione nel caso di successo.

In molti esprimono poi la propria modalità di reazione di fronte alla non riuscita :c'è chi si demotiva presto e rinuncia (“ ma dentro mi sento triste e meno degli altri”) e c'è chi la vive come ostacolo da superare e si butta nel provarci e riprovarci.

Massimo: “Quando riesci in qualcosa dove prima non riuscivi poi sei felice.” Coro di consensi.

Provo a chiedere cosa sentono dentro quando sono felici. Mentre hanno saputo essere abbastanza precisi nel raccontare il corpo nella tensione e nel disagio, non sanno rintracciare le sensazioni del loro corpo felice. E' più difficile esplorare la sensorialità della gioia. Continuano a enumerare situazioni esterne – essere in compagnia degli amici, non avere compiti da fare, andare da qualche parte con la famiglia-. L'intervento più

significativo è di Alex “Quando non senti un peso dentro di te...come se ad esempio a scuola vai bene, ti senti libero.”

Anche Clara, che tiene sempre le spalle un po' alzate e le braccia incollate al corpo teso e non parla mai, si apre a dire la sua confermando quanto detto e aggiungendo che lei è felice quando riesce a dare soddisfazione ai genitori con una buona riuscita in campo scolastico..

La difficoltà nella gestione della classe sta nel fatto che tutti quelli che vogliono intervenire lo vorrebbero fare all'istante, fanno fatica a *contenersi* anche per il breve tempo in cui parla un altro.

Faccio fare un po' di movimento corporeo perché si scarichino di quella sorta di agitazione che aleggia sempre.

Il discorso viene riportato sulle attività e sui docenti delle varie discipline scolastiche ed extra. Viene fuori un modello ideale di insegnante che è diverso per i ragazzi e le ragazze. Queste ultime si richiamano preferibilmente ad una insegnante donna che unisca alla competenza professionale e alla autorevolezza un atteggiamento benevolo e accogliente (“Se ha dei figli è meglio così ci capisce di più a noi ragazzi” precisa Rosanna).

I maschi fanno riferimento ad un adulto bravo nella sua disciplina di studio o di svago, serio ma anche che sappia essere scherzoso e ironico; insomma autorevole ma anche estroso. Praticamente il prolungamento delle figure genitoriali con identificazione a seconda del genere.

QUARTO INCONTRO

L'incontro inizia con Guenda che, dopo qualche tentennamento, ci comunica di essere ancora emozionata – le vengono le lacrime agli occhi – per un film visto la sera precedente in cui il protagonista, un soldato della seconda guerra mondiale, muore senza poter vedere il figlio che gli sta per nascere. Anche altre dicono di averlo visto e di essersi commosse.

Si snoda di qui il discorso sulla morte e chi interviene fa riferimento alle proprie esperienze di lutto: dalla perdita dei nonni a quella di un amico a causa di un incidente stradale.

Ogni tanto qualcuno tenta di sviare il discorso verso qualcosa di meno drammatico, ma qualcun altro lo riporta al tema perché vuole proporre il proprio vissuto. Si muovono emozioni forti nel raccontare il dolore di un lutto: un paio di ragazze arrivano alle lacrime. C'è un momento in cui comincia a prevalere il bisogno di tenersi fuori dal sentimento della perdita e della morte: non sentire per non soffrire.

A Leo il tema evoca un episodio dell'infanzia. Una volta in cui, lasciato da certi parenti, ha avuto il terrore che i genitori non tornassero più a prenderlo, l'avessero abbandonato per sempre. Racconta di aver vissuto fantasie terribili di morte senza soccorso.

Ci sgranchiamo permettendoci i movimenti – purtroppo limitati – che l'aula consente. Non si può neanche utilizzare, come sarebbe bene, la voce.

Dopo l'intervallo della ricreazione ci ritroviamo. C'è svogliatezza (per la pesantezza dell'argomento precedente?) e mancanza di partecipazione. Manca ogni interazione. Ognuno in un vociare confuso fa delle osservazioni senza comunicazione con i compagni. Monica vorrebbe confrontarsi sulla realtà delle scuole superiori che l'attendono e condividere le sue perplessità. Non trova seguito. Faccio fatica a gestire la confusione e l'inconcludenza. Sento che mi sto spazientendo sempre più e anzi mi sto proprio innervosendo perché non so dare un contenimento efficace a questa energia disorganizzata.

Alla fine , per ottenere la calma, applico la voce alta e i metodi costrittivi colpevolizzandoli per lo scarso autocontrollo. Finalmente i ragazzi intimoriti e anche un

po' meravigliati dal mio piglio tacciono. Siamo arrivati così alla fine dell'incontro. Mi porto dietro un senso di disagio.

QUINTO INCONTRO

Chiedo la collaborazione degli insegnanti per poter lavorare con mezza classe alla volta rimescolandola in modo da far incontrare tutti con tutti.

Oggi siamo in palestra. Finalmente un posto dove ci si può anche muovere e dove è consentito usare la voce come mezzo espressivo.

Riprendo l'episodio dell'ultimo incontro e comunico che l'essere ricorsa a modi impositivi mi ha lasciato una sensazione di inadeguatezza che mi sono portata dietro. Tutti ascoltano, qualcuno tenta anche la mia difesa "In effetti facevamo casino."

Propongo – proposta accolta – di ritornare a quella esperienza rievocandola e rivivendola come recita consapevole e facendola poi seguire da un finale di comportamenti volutamente infantili e di risate (spontanee o provocate). Alla fine facce distese e parecchie anche sorridenti.

Alcuni si stendono proni, tutti si mettono a loro agio. Il setting lo consente. Anch'io mi sento comoda.

Antonio: "Dopo tutto questo...anche tutto questo movimento si sta meglio, sei più rilassato. E...anche parlare...è come più facile. E' come essere più liberi...non so come dire sei più libero." Altri consensi.

I ragazzi si avviano verso l'argomento "amicizia". Quasi tutti si esprimono sulla sua importanza nella loro vita. Guenda è una di questi e aggiunge anche qualcosa di più "Io ci tengo all'amicizia - accenna a quella con una compagna di scuola – così quando abbiamo litigato...per me avevo ragione io...ho aspettato prima di...perché avevo ragione io, però poi alla fine le ho chiesto scusa perché è brutto stare così...prima tanto amiche, poi...allora è meglio che sei te che chiedi scusa così quella lontananza finisce."

Veronica di solito parla poco, ma dato che la guardo perché sta scotendo la testa, si sente invitata "Per me ha poco valore...anch'io quand'ero più piccola...ma adesso no. Lei faceva tanto l'amica poi è finito tutto così. Adesso per me l'amicizia...io le do poco valore."

Guenda: "Allora io cosa dovrei fare? A me è successo varie volte...e poi hanno anche parlato male di me...però non ci voglio rinunciare all'amicizia...se no se sei sola è peggio."

Ai ragazzi del secondo gruppo ripeto la mia condivisione iniziale. Finiamo spontaneamente la "sceneggiata" dell'episodio della volta scorsa in modo diverso, pestando i piedi e ripetendo "No!" Quasi tutti aderiscono liberamente. Solo due ragazze scelgono tacitamente di restare ferme come se per loro fosse troppo (scomposto, imbarazzante, rivelatore, infantile ?...). Dopo esserci mobilizzati energeticamente ci sediamo.

Lucio: "Mi sciolgo, mi alleggerisco, mi dà gusto, si sta bene." Un coro di consensi dello stesso tenore.

Nicola che negli incontri precedenti quando i compagni parlavano di riuscita scolastica e previsioni per la scuola media superiore stava in silenzio o parlava a voce così bassa da essere a stento udito esprime la sua soddisfazione: "Che bello... (l'espressione è nostalgica) come quando ero piccolo...all'asilo con i miei compagni...mi sembra di potermi scaricare."

Luisa ben interpretando l'espressione di Nicola: "A me non piacerebbe tornare piccola, meglio andare avanti."

Quando chiedo se qualcuno si sente di dire a chi o a cosa stava dicendo "No!" all'inizio dell'incontro, vengono prima fuori le cose più comuni e superficiali – compiti, materie non gradite, ecc. - poi iniziano comunicazioni di vissuto personale e di ricchezza emotiva.

Rosanna – che di solito si protegge dall'esporsi ,si copre la faccia dicendo che ha contattato le tante brutte esperienze della sua vita e si sente insieme triste e agitata. Forse parla di qualcosa noto ad alcune compagne che vedo annuire. Ha bisogno di correre lungo i bordi della palestra per scaricarsi un po'.

Enrica ha detto no con tutte le sue forze alla morte di un suo giovane amico "perché a una cosa così puoi solo dire no."

"Io dico no alla separazione dei miei genitori...perché si sta male..." Si apre e subito si ritira Giovanna mordendosi le labbra.

Nicola le si rivolge dicendole che anche lui ci è passato, ha le lacrime agli occhi e racconta la sua esperienza di solitudine e di abbandono emotivo, della mancanza della madre che "non c'è mai a casa...sempre in giro col terzo fidanzato...dove mi posso andare a rifugiare è a casa di Giuseppe (un compagno di classe) e allora qualche volta ci vado." Mentre Nicola espone alla vista degli altri il suo dolore i compagni lo guardano e si guardano tra di loro con facce interrogative .

Lucio: "Tutto questo mi è nuovo, non lo sapevo...mica lo sapevo..."

Nicola incoraggiato dal sostegno partecipativo di tutti e dal mio ringraziamento prosegue chiedendo la mia mediazione con gli insegnanti, con una in particolare. "Potrebbe dire che ho detto delle cose...così...che non sono un *delinquente* ... Mi piacerebbe che mi trattasse come Lucio...che...lo so che non sono bravo e non studio... però... che ci desse a tutti un po' più di fiducia..."

I compagni continuano a meravigliarsi.

Enrica: "L'ho conosciuto meglio ho scoperto delle cose che prima non conoscevo...poi sono tre anni che siamo insieme."

Alessandra: "A scuola mica si parla così...si fa storia, geografia ma non si conosce cosa si prova..."

Nicola che finalmente si è sentito riconosciuto: "Dico no al fatto che finisca questo mondo...vorrei rimanere sempre qui ragazzo...avere un apparecchio che se sbaglio una verifica (prova scolastica) la posso rifare...che la scuola fosse meno difficile...ma che rimanessimo sempre ragazzi e anche le persone e gli animali non morissero...preferisco morire prima io."

Luisa: "Una volta Nicola mi ha chiesto cosa faremmo noi se lui morisse." Quando le chiedo come le è arrivata dentro questa domanda prosegue: "Come per vedere se...se lo consideriamo."

Guenda: "Se abbiamo affetto per lui."

Luisa: "Però poi ci staccheremo, faremo nuove conoscenze...dopo è così...anche alle elementari dicevamo..."

Alessandra: "Io ho voglia di fare nuove conoscenze, non per lasciare questi amici, ma anche per fare nuovi amici."

Andrea: “Immagino più grandi di noi.”

Alessandra: “Anche.”

Quando stiamo per chiudere l’incontro Lucio propone l’ultima condivisione: il suo no a una fantasia angosciosa che lo ritrae al centro di tombe di amici e parenti disposte a cerchio intorno a lui. E’ un’immagine tratta da certi cartoni animati che lui però riferisce a sé.

E’ ancora Nicola a intervenire proponendo di inscenare l’incubo: “Lucio in mezzo e tutti noi morti stesi intorno a lui.” Qualcuno ride, qualcuno si ritrae, qualcuno fa gli scongiuri. Io gli rispondo sottolineando la sua intuizione e dicendo che uno psicoterapeuta corporeo avrebbe potuto procedere allo stesso modo.

SESTO INCONTRO

Ci incontriamo nella solita aula. I ragazzi (mezza classe rimescolata) lamentano che si lavora meglio in palestra dov’è possibile muoversi, scaricarsi ed esprimersi con più libertà.

Luisa ci parla di un sogno fatto nella notte , in cui un gruppo di ragazzi l’accusa di comportarsi da “fiolina” (cioè piccolina, bambina) e la esortano a crescere. Nel sogno l’emozione dominante è quella di non essere rispettata. Seguono due o tre interventi sugli stimoli esterni reali – come rumore di tuoni e punture d’insetti – che vengono assorbiti e integrati nei sogni.

Guenda dice che in questo periodo ha sognato diverse volte di dover fuggire e di sopravvivere alla morte di genitori e parenti.

Qualcuno accenna a qualche sogno premonitore.

Lo scambio si indirizza poi verso il tema del soprannaturale e del satanico. Andrea dice di sognare di essere all’inferno (alcuni compagni fanno la faccia di non crederci) vicino a Satana. “Nei film dove fanno vedere questa roba, il diavolo lo fanno vedere tipo i mostri...invece è come un’ombra scura. Nel sogno sento che posso far morire tutti in un secondo. Posso fare così (schiocca le dita) e gli altri cadono a terra. E poi quando mi sveglio sento caldo come se veramente ci fossi stato.” Gli chiedo che sensazione prova nel poter decidere della vita degli altri “Di piacere.” mi risponde. Dice anche che si sente attratto dal Satanismo e che gli piacerebbe essere in una setta e partecipare ai riti. I compagni tentano di ridimensionare la sua convinzione dicendo che vede troppa televisione e troppi film sull’argomento.

Monica: “Io ho paura di essere posseduta da Satana.”

Veronica: “Brr basta non parliamo di questo.”

Ormai però c’è molta eccitazione nel gruppo e la maggior parte racconta di guardare film che fanno paura. Ne citano uno che hanno visto ultimamente e da cui tutti sono rimasti impressionati.

Giuseppe dice che ha un suo modo di esorcizzare la paura: pensare ad una versione parodistica del film perché questo lo tranquillizza.

I ragazzi si dichiarano impauriti ma anche attirati dai fenomeni satanisti. Qualcuno per tenersene a distanza emotiva di sicurezza dice che sono tutte sciocchezze. Qualcun altro ricorda che sono fatti veri e che (non c’è nessuno che non abbia sentito la notizia in televisione) ragazzi appena più grandi di loro sono stati irretiti in sette all’interno delle quali sono stati commessi degli atroci omicidi .

Chiedo loro quali potrebbero essere le motivazioni che spingono dei giovani ad aggregarsi a bande sataniste. Alcuni parlano di droga che toglie lucidità, Monica sostiene che ci si entra per essere diversi dagli altri.

Lilia: “Io per non aver paura penso a Gesù...Come nel deserto Gesù non è stato corrotto dal diavolo così anche noi possiamo non essere corrotti. Lui ci protegge...Qualcuno può non essere d'accordo ma io la penso così.”

Monica: “Forse quelli che credono in Dio quando magari sono giù confidano in Lui, quelli che non ci credono vanno a cercare queste cose.”

Guenda:” Magari qualcuno entra nella setta per amicizia e poi come per la droga non ne può più uscire, perché non si può più uscire da lì...”

Gli alunni del secondo gruppo arrivano informati circa il tema trattato dai compagni e dichiarano di essere interessati e di voler anche loro parlare dello stesso argomento.

Tutti si dicono curiosi del magico e del soprannaturale e riportano alcuni aneddoti sui fantasmi sentiti in famiglia o alla televisione.

Rosanna: “Io so che dopo se partecipi a quei riti non puoi più uscire e poi guarda cosa hanno fatto...”

I ragazzi riferiscono che anche nelle nostre zone ci sono raduni notturni che potrebbero essere finalizzati a riti satanici.

Lucio: “E’ il fascino del mistero , perché non sai poi cosa viene , se per esempio anche in casa accendi le candele e muovi delle forze...sbattono delle finestre...”

Rosanna: “Io non ci credo a queste cose però ho paura lo stesso.”

Leo: “Per me se...quando una persona non ci crede e si sente sicura nel fare una seduta o i riti satanici allora Satana non gli fa niente, se invece uno va lì non ci crede e però ha paura allora Satana...”

Alex: “Io voglio dire che agli spiriti che...ti attraversano non ci credo e invece ai satanismi, quelli dei riti ci credo.”

Chiedo che cosa potrebbe spingere alcuni giovani poco più grandi di loro ad aggregarsi a sette di quel tipo. Tento di dipanare il coro di risposte che si sovrappongono.

Alex: “Perché chi lo fa dopo si crede chi sa chi. Dicono “Noi l’abbiamo fatto, voi no, avete paura...” si credono superiori.”

Veronica: “Ho visto alla televisione delle ragazze che dicevano di non credere nella Bibbia, la strappavano.”

Lucio: “Lo fanno per far vedere che loro sono chi sa chi, che loro trasgrediscono, come fumare, così si mettono contro la religione, fanno delle robe che secondo la nostra religione sono proibite.”

Rosanna: “Vogliono provare cose nuove, esperienze strane...”

Leo: “Non vogliono Gesù, lo vogliono cacciare.”

Maria: “Per me sono solo dei matti.”

Nicola: “Secondo me, hanno qualcosa dentro che li spinge a sfogarsi.”

Rosanna: “Hanno come una vocazione...come una voce dentro che li spinge...”

Insisto per provare a capire quale può essere secondo loro il salto di qualità da “un gioco” ad un crimine feroce.

Leo: “Come per esercitare una forza sugli altri, riuscire a mandare “gli accidenti” a qualcuno.”

Lucio: “Perché magari credono che Satana gli dà il potere di comandare sulle persone.”

Alex: “Poi i ragazzi più piccoli sono attratti dai ragazzi più grandi, li seguono...”

Qualcuno riferisce di essere andato su Internet dove ci sono siti sull'argomento. Più di uno poi sarebbe curioso di poter vedere cosa avviene durante un rito senza però parteciparvi realmente in prima persona.

Questo riguarda soprattutto i maschi, mentre nelle femmine, pur non mancando un certo interesse è però più forte la paura.

SETTIMO INCONTRO

Siamo in palestra e propongo alcuni esercizi corporei. Prima di tutto invito i ragazzi alla posizione di grounding e poi a spingersi a coppie. Possono esprimere la loro forza senza però sovrastare il loro partner. Per questo prendo spunto dai continui spintonamenti e dalle “lotte” a cui i maschi si dedicano ogni volta che se ne presenti loro la possibilità. Come dei cuccioli un po' cresciuti si misurano ancora fisicamente. Nel momento della condivisione tutti concordano nel ritenere la posizione grounding faticosissima e che “fa venire il nervoso”.

Lucio riferisce che cercava di distrarsi pensando ad altro per potere sentire meno la fatica e poter resistere.

Monica: “Quando riesco ad esprimere la mia forza mi sento sfogata, mi sento sollevata.”

Lilia: “Nell'esercizio dello spingere non ho spinto al massimo perché sentivo che lui (il partner) era più debole. Così non ho sentito di poter esprimere la mia forza.”

Giovanna: “Io avrei voluto sentire che potevo vincere, che potevo esprimere le mie capacità, ma l'altro era sempre più forte... non mi piace perché mi sento sconfitta.”

Alessandra: “E' stato faticoso... ma quando lui mi “sottometteva” mi dava fastidio... non so perché mi veniva il nervoso e questo però poi mi dava come una carica a spingere più forte... Questo mi ha fatto strano perché io non ho molta carica perché sono un po'... certe volte non m'interessa alle cose... lascio perdere... mi ha fatto strano che quando lui mi spingeva io avevo la spinta a spingere di più. E' stato nuovo per me.”

Alcuni dicono che avrebbero voluto non fermarsi al cedere del partner, ma in qualche modo insistere di più per poter essere più aggressivi, più cattivi.

Qualcuno dice che è stato solo un gioco in cui non si è impegnato, qualcun altro che gli piacerebbe rifarlo perché sente che è un buon modo per sfogare l'aggressività.

Sull'aggressività ci si sofferma. Emerge che alcuni di loro – maschi – per sfogarla se la prendono con gli animali, soprattutto con i gatti “che tanto non possono ribellarsi”. Riferiscono di loro maltrattamenti e di sevizie vere e proprie inflitte alle bestie da altri ragazzi. Apparentemente non ne sono né meravigliati né turbati più di tanto. Hanno assistito senza coinvolgimento emotivo.

Le ragazze tacciono facendo gesti di dissenso. Finché Guenda “chi lo fa per me dimostra di non avere cervello” e Veronica “direi piuttosto cuore, non ha sentimenti”.

Michele: “Io quando sono arrabbiato con un amico gioco alla Play Station, a un gioco dove si deve ammazzare la gente... e dico “Toh cacciatore di merda” e lo ammazzo.

Carlo: “Così senza far del male a una persona...”

L'incontro si conclude dopo che anche altri ragazzi esprimono il loro apprezzamento per questi giochi che tutti conoscono.

OTTAVO INCONTRO

Prima di concludere con un bilancio sull'esperienza ci ritroviamo comunicandoci i nostri stati d'animo. Alcuni ragazzi sono assenti a causa dello sciopero degli automezzi. Erica inizia dicendo che si sente giù, che da un po' è come demotivata a tutto. Lei che prima era attiva, impegnata a scuola, non sente nessuna attrazione per il proseguimento degli studi neanche per la danza in cui prima le piaceva esprimersi. Parla con una 'espressione sconsolata "E' come se non fossi più io, non so come dire...boh!...Le cose mi sembrano diverse."

Anche qualche altra ragazza dice di aver incontrato queste sensazioni spiacevoli, come di non riconoscimento di sé, di perdita del senso che prima dava alle cose.

Alcuni maschi tentano di buttarla sullo scherzo, di cavarsela con qualche battuta di spirito, come per sviare l'argomento.

L'atmosfera è quella della conclusione di un'esperienza. I ragazzi mi chiedono se in seguito faremo qualche altro incontro. I più dicono che si sono trovati bene, qualcuno non dice niente.

Chiedo loro di esprimere liberamente, se se la sentono, anche con un solo pensiero, come hanno vissuto l'esperienza perché questo possa servire a me.

Pur con diverse sottolineature e sfumature, si dicono arricchiti e aiutati dall'esperienza alla quale gradirebbero dare una continuità.

In questi feed-back, così come durante gli incontri, qualcuno mi chiama "Prof.", qualcuno "Prof. Mariella", altri semplicemente "Mariella".

Riporto testualmente alcune osservazioni e valutazioni che le riassumono tutte.
(F = Femmina; M = Maschio)

F: "Cara Mariella, mi sono divertita molto nei nostri incontri e mi sono aperta di più con i miei compagni. Nel parlare mi sono trovata a volte in difficoltà forse perché sono molto timida, ma sono riuscita ad arricchirmi di cose nuove che non conoscevo e anche di cose che magari non avrei mai saputo dei miei compagni.

Mi sono divertita molto nel primo incontro in palestra, quello mi è piaciuto moltissimo."

F: "Cara Mariella, i nostri incontri mi sono stati molto utili a farmi capire il mio io interiore. Spero di rifarli in futuro. Il momento in cui mi sono sentita ascoltata di più e mi sono aperta nel sentimento che provavo è quando ho parlato dei miei rapporti con i miei amici e della mia esclusione in certi casi. "

F: "Quest'esperienza mi è piaciuta perché mi è servita per conoscere me stessa e i miei compagni di classe. Ho partecipato attivamente al lavoro e ai discorsi e questo mi è servito per capire alcune cose di me che ancora non avevo capito profondamente. Sono riuscita ad esprimermi pienamente sulla maggior parte degli argomenti. Quando ce ne aveva accennato la prof. di Lettere non ero del tutto convinta di questa esperienza, ma dopo il primo incontro ero felice perché ero riuscita a capire alcune sensazioni che provano i miei amici durante certe esperienze.

Ho imparato ad ascoltare di più gli altri e mi ha aiutato a mettere un po' d'ordine tra le mie scelte e le mie idee.

Un momento che vorrei non fosse finito mai è stato quando eravamo in palestra e Nicola è riuscito a confidare le proprie sensazioni ed emozioni e il dolore e la tristezza che ha dentro di sé riguardo alla situazione che ha in famiglia, un lato che non conoscevo."

M: "A me sinceramente questa esperienza mi ha permesso di aprirmi e quindi di riuscire a parlare meglio anche con una persona che conosco da poco, cioè Lei.

Ho appreso che le persone bisogna ascoltarle prima di esprimere un giudizio. Ho conosciuto molto di più il mio amico Nicola. Avevo capito che era una persona emotiva, ma quando si è aperto sulla sua famiglia e sui suoi stati d'animo credo proprio che ci abbia fatto un grosso, grossissimo regalo che non tutti saprebbero fare.

M: “A me sinceramente questa esperienza mi ha colpito particolarmente. Con questa esperienza sono riuscito a liberarmi dei problemi che avevo e delle difficoltà che ho incontrato. Inizialmente questi incontri mi annoiavano un po', ma poi andando avanti mi hanno sempre più colpito ed interessato.”

F: “Secondo me questi incontri ci hanno aiutato a crescere psicologicamente. Sinceramente alcuni argomenti non sono stati a me graditi, ma nel suo complesso mi sono divertita così tanto da volerlo ripromuovere. Mi ha aiutato a capire le vere sensazioni interiori di alcuni miei compagni. A me non piace parlare, come ho già detto, per questo sono stata contentissima di ascoltare.”

F: “Per me questi incontri sono serviti moltissimo, soprattutto io avevo bisogno di parlare con qualcuno e di sfogarmi... mi è servito anche molto ascoltare gli altri.”

M: “Gli incontri mi sono serviti a capire qualcosa di più dei miei compagni, ma la cosa più bella è che ho detto molte cose che mi tenevo dentro da molto e sicuramente mi sono liberato da cose molto importanti.”

F: “Questa esperienza mi ha aiutata a comprendere i miei amici, i loro stati d'animo, le loro paure e i loro problemi che sono stati detti apertamente avendo fiducia in quelli che ascoltavano.”

F: “Questa esperienza mi è piaciuta molto perché ho potuto conoscere meglio me stessa e i miei compagni. Ho preferito quando eravamo divisi perché potevamo discutere di più e si riusciva ad avere un dialogo più veloce. Questi incontri sono passati molto velocemente e vorrei che, in futuro, continuassero anche se più di rado. Ho scoperto molte cose dei miei amici che non credevo ci fossero e ho capito che ci accadono le stesse cose. L'incontro che ho preferito è quello in cui parlavamo dell'importanza di essere ascoltati e di ascoltare mentre quello in palestra non mi è piaciuto molto anche se mi sono scaricata. Generalmente mi sono sentita a mio agio, con un bel clima quindi sono riuscita a parlare e ad esprimermi. A volte mi sono sentita frenata dal fatto che pensavo che i miei discorsi non interessassero gli altri. Ma fondamentalmente, ho detto tutto quello che volevo dire.”

F: “Secondo me questi incontri sono stati molto significativi e mi sono serviti parecchio: mi sono serviti per conoscere meglio me stessa ma soprattutto per conoscere coloro che mi sono stati accanto per più di due anni e di cui non sapevo poi granché.

Questi incontri mi sono piaciuti, mi è piaciuta l'idea di potermi esprimere liberamente senza la paura delle conseguenze che potevano venir fuori da quelle mie parole. Mi è piaciuta l'idea di poter dire la mia opinione riguardo a certi argomenti e mi è piaciuta l'idea che la prof. ci ha fatto sfogare prima o dopo o durante i nostri incontri.

Abbiamo parlato di argomenti molto interessanti dove mi sono sentita coinvolta e dove ho sentito il bisogno di esprimermi.

Mi dispiace che questo sia già l'ultimo incontro e mi piacerebbe farne altri, al minimo incontrarci una volta al mese, perché, davvero, mi sono divertita, soprattutto quando abbiamo tenuto i nostri incontri in palestra.”

Quasi tutti proseguono con i ringraziamenti. Alcuni si scusano per la eccessiva vivacità.

CONCLUSIONE

Qualche osservazione finale dal mio punto di vista

Non è stata sempre facile la gestione della classe a causa della sua numerosità. Questo soprattutto in relazione al fatto che gli incontri sono avvenuti in gran parte in un setting non idoneo al tipo di lavoro proposto. Siamo stati per lo più in un'aula grande sì – quella di scienze – che però si trova vicino ad altre ed è piena di banchi. Questo ha limitato la possibilità di espressioni corporee di movimento e voce che invece in alcuni casi sarebbero stati utili se non indispensabili.

Quando abbiamo potuto usufruire della palestra, mi sono sentita molto più a mio agio così come i ragazzi.

Qualche volta mi sono sorpresa a voler dare all'incontro una direzione che ritenevo “educativa” e mi sono dovuta consapevolmente richiamare al mio ruolo di facilitatrice: fungere solo da contenitore alla direzione che i ragazzi intendevano prendere.

C'è stata una volta in cui ho sentito come inaccettabile il loro atteggiamento (confusione, inconcludenza, chiasso) e sono ricorsa alle maniere impositive. Questo mi ha resa però poco soddisfatta, cosa di cui ho fatto partecipe la classe la volta successiva. La cosa buona è che nessuno ha preso questa mia condivisione per debolezza, anzi ho sentito da parte dei ragazzi un atteggiamento di rispetto e di simpatia nei miei confronti. Evidentemente la mia partecipazione emotiva al gruppo – nelle sue varie sfaccettature – è risultata positiva per la comunicazione.

Un'altra osservazione riguarda la capacità di autocontenimento dei ragazzi che, anche in base a quanto riferito dagli insegnanti, va man mano velocemente riducendosi negli ultimi anni. Si nota una diminuita capacità di attenzione a qualcosa anche per un tempo breve: un'energia che sfiata stentando a darsi un esito organizzato.

Mi sembra che questo abbia a che fare con i ritmi incalzanti a cui oggi sono sottoposti i ragazzi (oltre che gli adulti) secondo anche quanto riferito esplicitamente da loro: il che riduce la possibilità di dare tempo a se stessi. Spronati al *fare* diminuisce la sensazione dell'*essere*, dell'*esistere*.

“In Europa, i ritmi quotidiani della vita sono rallentati rispetto a quelli americani il che favorisce quella libertà dall'oppressione del tempo che rivoluziona l'esperienza soggettiva di se stessi e del mondo. L'allentarsi della pressione del tempo rende infatti possibile negli esseri umani la consapevolezza di avere più spazio in cui esistere; il corpo, l'anima e lo spirito hanno più tempo per affermarsi, per individuare i propri equilibri interni e per evolversi. Questo va di pari passo con uno svolgersi più lento della vita quotidiana e col vivere in un ambiente più favorevole perché caratterizzato dall'assenza di stimoli che spingono ad un eccesso di produttività. Un graduale scorrere tra passato, presente e futuro nella vita quotidiana può produrre, nelle persone, quei miracoli che sfuggono nel modo più assoluto alla coscienza degli americani, intrappolati in un frenetico e stressante stile di vita.”

Questo è quanto afferma lo psicoterapeuta corporeo Malcolm Brown parlando delle differenze tra la struttura caratteriale europea e quella americana.

Pur permanendo delle diversità, siamo però in un flusso che ci avvicina sempre di più alla società d'oltreoceano.