



IPSO  
Istituto di Psicologia Somatoprelazionale

L'incontro: ogni volta un mistero

Autore: Chiara Covini

Tutor: Dr Leonardo Moiser

Anno Accademico 2016-2017

## Ringraziamenti

---

Devo essere sincera: mi sono iscritta al corso di formazione Ipso per soddisfare due miei bisogni.

Il primo: trovare alcuni "pezzi mancanti" che nonostante tutti gli anni di training passati ancora non avevo scovato.

Il secondo: (e nel dirlo devo ammettere una certa vergogna per la banalità) avere un certificato che attestasse e riconoscesse agli occhi del mondo ufficiale la mia preparazione e la mia professionalità.

Ciò che ho trovato è stato molto di più: e il bello è che più vado avanti e più lo scopro!

È ciò che ha dato ordine a tutte le mie formazioni precedenti, anche se numerose e molto impegnative anch'esse.

Perciò è davvero sentito il "Grazie" a chi ha reso possibile questa formazione e a tutti coloro che ho conosciuto in Ipso: insegnanti, assistenti, colleghi, per avermi svelato che la natura di quello che io vado facendo nel mio lavoro è proprio supportare la gente a trovare la propria strada, le proprie forze. Grazie per aver dato un nome a ciò che io facevo e, ovviamente, per aver arricchito di molto la mia esperienza. Grazie per avermi dato l'onore di dire "sono counselor".

Grazie ai miei compagni di corso più intimi: negli anni della formazione ci prestavamo le spalle a turno per spronarci, per "raccontarci" la vita e le scoperte, per farci forza a vicenda.

...perché diciamolo: non è stato un percorso poco impegnativo! In contemporanea per giunta con tutti gli altri impegni, ma indubbiamente ne è valsa la pena.

E grazie alla mia famiglia, che sono le persone che più amo in assoluto.

Quel grand'uomo di mio marito ha fatto in modo che fosse possibile stare via tutti quei weekend e trovare poi qualcuno che mi aspettava, il più delle volte con una bella cenetta pronta! Ma soprattutto con la possibilità di condividere con lui ciò che avevo vissuto.

E che dire dei miei figli: la sera della domenica a cena ascol-



tavano tra l'attonito e l'imbarazzato gli esercizi o le emozioni che avevo provato non risparmiandomi il loro pensiero.



Gliene sarò per sempre grata.

Tutti insieme mi hanno aiutato a mantenere sempre i piedi per terra anche quando per l'entusiasmo sarei potuta volare chissà dove!

E ovviamente alla mia famiglia d'origine, che ancora adesso si chiede che razza di lavoro faccia!

E grazie alla vita, a tutte le occasioni che mi ha offerto in questi anni, all'insegnamento che mi ha dato nell'offrirmi tante cose contemporaneamente, al fatto di mettermi davanti a delle scelte e quindi inevitabilmente anche ad eliminare delle possibilità dalla mia strada: così è e così si diventa grandi!

E devo dirlo, dai! Grazie al fatto che si è dovuta presentare la tesina: mi ha permesso di attuare un'esperienza che da tempo avrei voluto fare, ma per la quale non trovavo mai il momento giusto.

Stare con chi non ha una fissa dimora, vomitato dal mondo o ritirato dal mondo, ascoltare le loro storie e i loro corpi: imparare a stare col disagio e non nel disagio.

Anche per questo devo ringraziare Ipso!

<i>L'immagine della prima volta</i>	5
<i>L'Opera Cardinal Ferrari</i>	7
<i>Perché proprio qui?</i>	8
<i>Le cose dall'inizio</i>	9
<i>Al lavoro!</i>	13
<i>E le donne?</i>	14
<i>I mandala</i>	15
<i>Due mondi a confronto: il mio e il loro</i>	18
<i>Essere pienamente me stessa</i>	19
<i>Il mio albero</i>	23
<i>Il mio progetto: "Essere qui, ora...con te"</i>	27
<i>Il limite di crescita</i>	30
<i>La mente è più forte dei geni</i>	32
<i>Alla fine</i>	35
<i>Bibliografia</i>	37

## L'immagine della prima volta

*«Quello che sono è sufficiente, se solo riesco ad esserlo»*, Carl Rogers

La prima volta che sono entrata negli spazi dell'Opera Cardinal Ferrari, casa di accoglienza per "senza fissa dimora", ricordo di aver quasi coniato un termine per il popolo che avevo di fronte: "umanità dolente".

Apparentemente persone davvero tanto provate dalla vita.

La frase di Rogers mi suonava più che mai appropriata: «...se solo riesco ad esserlo»!

Ma nonostante questa prima impressione che ogni volta mi coglieva quando entravo nel salone e davo uno sguardo generale, individualmente poi avevo proprio la sensazione opposta: ognuno manifestava un profondo piacere a scambiare due parole con qualcuno che fosse lì ad ascoltarlo.

Una caratteristica in comune era che quasi ognuno di loro aveva una gran voglia di raccontare pezzi della sua vita a chi poteva ascoltare: come mi ha detto Marco un giorno «...qui tutti vorrebbero parlare, ma non c'è nessuno che ascolta».

E così ho cominciato la mia presenza lì dentro senza pretendere di dare sessioni di counseling: semplicemente "stare cori", riuscire ad *esserci senza alcun fare*, presente a persone ferite nello spirito e talvolta nel corpo.

Per alcuni di loro l'unica cosa possibile era sopravvivere: il vivere, beh, quello era sepolto da tempo!

E tanto più mi ha impressionato osservare in fondo la diversità di questo stato fra uomini e donne.

Osservavo gruppetti di uomini che magari giocavano a carte insieme, o semplicemente stavano insieme attorno ad un tavolo, chi a leggere, chi ad "aspettare", chi ad osservare cosa succedeva nell'ambiente, chi magari anche ad inveire o ad urlare.

Ma le donne, numericamente in netta minoranza rispetto agli uomini, quelle mi sembravano davvero perse.

La maggior parte di loro completamente isolata, molte in evidente stato confusionale e molte semplicemente in uno stato di perenne allarme, spaventate da tutto: impossibile per loro rapportarsi con gli altri perché in fondo non era possibile neanche rapportarsi con se stesse.

Ai loro occhi nulla era sicuro, nulla rispettoso, a nulla si poteva ormai credere perché la fiducia era persa da tempo.

Suggerione che poi mi è stata confermata dal servizio sociale.

Le assistenti sociali riferivano che all'uomo basta meno per sentirsi finito: la perdita del lavoro, la fine di un rapporto... La donna prima di gettare la spugna le prova tutte, fa mille tentativi, considerando anche la possibilità dell'umiliazione a volte ed arriva alla Cardinal Ferrari quando proprio le sue risorse sono davvero ridotte.

Dove va a finire qui la tendenza attualizzante di ognuno?

Devo dire che anche solo questo ascolto è stata una lezione magistrale per me.

Con tanti avevo la sensazione che letteralmente ti vomitassero addosso le loro sventure: tante erano proprio trucidate e terribili.

Con altri la sensazione era quella che ti stessero studiando: tastavano il terreno per vedere fino a dove si potevano spingere, se la risposta che arrivava era di commiserazione, oppure di meraviglia, oppure ancora di freddo distacco.

Qualcuno invece era talmente annichilito e umiliato dalla situazione che l'unica risorsa che potevo mettere in campo era il tempo: dar loro tempo per capire che non ero lì per giudicare, né per insegnare alcunché, né per fare. Tempo per sentire che io potevo stare con loro esattamente con ciò che loro erano, potevo accoglierli ed *esserci* senza pretendere nulla in cambio, la famosa accettazione positiva incondizionata: dopo che si è lavato, nutrito, cambiato, dato da bere ad un neonato che piange, l'unica cosa che si può fare se ancora si lamenta è prenderlo fra le braccia e dirgli «Ok, io sono qui, con te».



## L'Opera Cardinal Ferrari

L'Opera Cardinal Ferrari Onlus è una delle più antiche istituzioni di aiuto di Milano.

Nasce come Ente morale nel 1921 grazie al Cardinale Andrea Carlo Ferrari.

La sede di Via Boeri viene inaugurata nel 1950. Composta da cucina, mensa, cappella e sala ritrovo è la "casa di coloro che non hanno casa", l'albergo diurno dei senza tetto, i Carissimi, come amava definirli il Cardinale e come ancora oggi, con un termine forse un po' obsoleto, si usa chiamarli nel Centro.

Attualmente è un grande Centro Diurno che ogni giorno, dalle 8 alle 17, accoglie oltre 200 persone adulte povere: persone oltre i 50 anni, che si trovano in situazioni economiche molto precarie, che hanno perso tantissimo, molti anche la casa, vuoi perché sono uscite dal carcere dopo molti anni, vuoi perché dipendenti dal gioco, droghe, alcool, vuoi in seguito ad una separazione dal coniuge in una situazione già precaria prima, vuoi perché esodati prima del tempo o perché migranti: emarginati indigenti.

Prima di essere inseriti stabilmente nei programmi del Centro, devono fare un colloquio con il Servizio Sociale ed in seguito verranno ammessi al servizio mensa (colazione e pranzo), servizio docce, servizio guardaroba, biblioteca, ed agli spazi che la struttura mette a disposizione con servizi che i volontari offrono: magari lezioni di italiano, di pittura, di computer, l'uso di un piccolo ambulatorio.....o di counseling.

Oltre a ciò l'Opera sostiene più di 200 nuclei familiari assegnatari di un pacco viveri mensile.

Connessa all'Opera c'è una residenza per l'accoglienza notturna che ospita per un massimo di sei mesi alcune donne che si autogestiscono e che non necessariamente poi frequentano l'Opera durante il giorno.

A livello sociale da poco più di un anno è in funzione la Residenza Trezzi, pensionato che dà la possibilità a persone che vengono a Milano per assistere parenti ricoverati negli ospedali milanesi di avere una dimora a prezzi calmierati. Anche in questo modo l'istituto raccoglie fondi per l'assistenza ai Carissimi.

In questo contesto si inserisce la mia esperienza di counselor somatorelazionale.

## Perché proprio qui?

Perché prestare il mio tirocinio in una struttura che si occupa di senzatetto?

Capisco che questa domanda non ha una risposta precisa e soprattutto per me non ne ha solo una.

- Perché ogni volta che esco di casa incontro almeno una persona che è senza fissa dimora;
- perché riconosco dentro di me una voce che dice "non è possibile che non ci sia proprio nulla da fare per migliorare la qualità di vita";
- perché è davvero questione di poco per ritrovarsi senza la possibilità di sostenere una vita sufficientemente decorosa;
- perché c'è troppa discrepanza fra la vita di una persona e quella di un'altra in una medesima città;
- perché se una persona è senza fissa dimora chi ne vive le conseguenze non è solo la persona in questione. La situazione si riverbera su un va-

sto sistema nel quale siamo parte anche noi, è la società che rimane ferita;

- perché il mondo è fatto di esseri che vivono insieme volenti o nolenti e tutti noi potremo stare meglio se al posto di evitare ed allontanare, includessimo.

Nell'evitare e tenere le distanze occorre creare barriere, è necessario un atteggiamento di perenne difesa.... se la vogliamo mettere in termini ecologici non è certo un atteggiamento di risparmio energetico! L'inclusione può essere faticosa, ma è molto arricchente e ci apre al nuovo;

- perché non posso pensare di non aver nessuna speranza in un mondo migliore, un mondo in cui ognuno di noi può essere accolto, così com'è.

## Le cose dall'inizio

Mi sono dapprima presentata come tirocinante di counselor al servizio sociale. Mi hanno accolto subito calorosamente dopo avermi dato delle informazioni generali circa l'ambiente.

Ingenuamente pensavo che tutto fosse molto semplice: accordarsi sul giorno e gli orari in cui poter andare, le persone erano già lì.

No, non poteva funzionare così, mi è parso subito chiaro che prima dovevo farmi conoscere dagli utenti.

Ma qui veniva il bello.

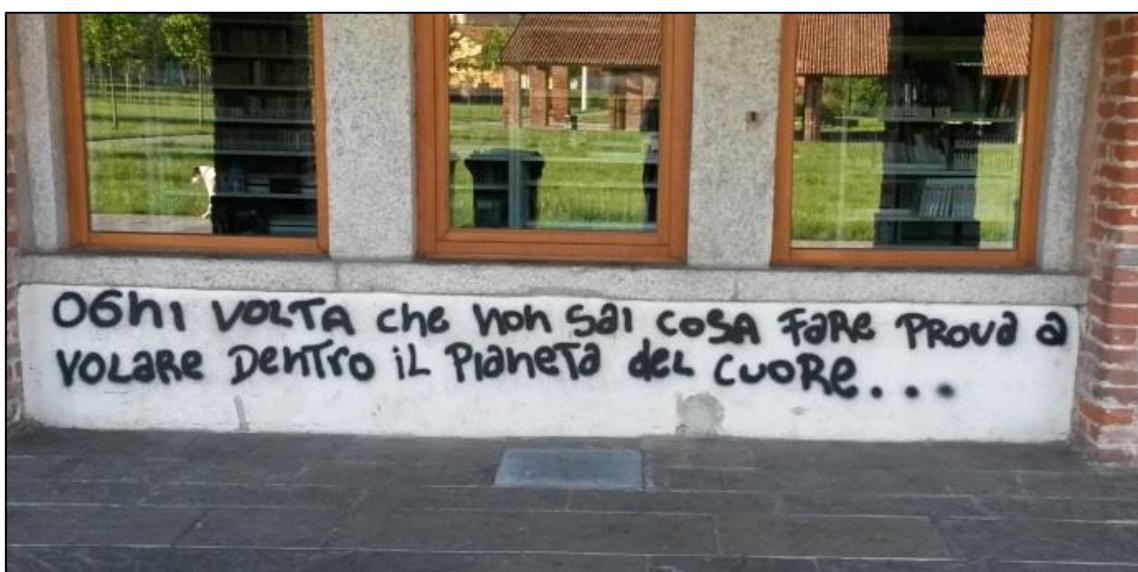
Qui entrava in gioco il *come* esserci.

È davvero disorientante entrare nello spazio di un salone, pieno di persone con sistemi nervosi molto sregolati e rimanere in un tuo equilibrio interiore, che non vuol dire non vibrare con l'altro, ma piuttosto poter sentire l'altro in maniera che non sia sopraffacente per te, sentire l'altro e rimanere in una tua autoregolazione per poter poi offrire una relazione di aiuto.

Ecco allora il lavoro che ho dovuto mettere in atto come counselor, prima di tutto su di me: grounding, confini, spazio, rispetto dei propri tempi, consapevolezza dei propri bisogni, congruenza a me stessa restando coerente con gli altri...

Sfide enormi!

.....Cominciavo a divertirmi.



Ho cominciato così, andando a fare presenza alcune ore prima del pranzo negli spazi del Centro dove le persone sono sedute in uno spazio comune: c'è chi gioca a carte, chi sfoglia un quotidiano recuperato nei mezzanini della metrò, chi sonnecchia, chi è impegnato col proprio cellulare.

Ammetto che i primissimi giorni un po' di imbarazzo l'ho sentito: ed ora cosa faccio?

Cosa dico?

È bastato davvero poco per capire che questo era un problema che non sussisteva: erano loro che avevano qualcosa da dire a me, erano loro che mi cercavano per raccontarmi qualcosa, erano loro!

Arrivato mezzogiorno aiutavo a distribuire il pranzo ai Carissimi nel locale "mensa".

È così che ho cominciato a conoscere loro e loro a conoscere me: due mesi per conoscerci.

...E mi si è aperto un mondo!

Da subito è cominciato l'insegnamento per me: io che normalmente devo avere tutto chiaro, tutto organizzato per sentirmi al sicuro ed efficace, sentivo che dovevo cambiare completamente registro, per cui mi sono presa il tempo che occupavo servendo in mensa e stando insieme per orientarmi finché non avessi chiaro a me stessa come avrei potuto indirizzare l'offerta del mio operato. Avrei dovuto attendere che il campo e io fossimo in sintonia. In quel luogo mi era chiaro più che mai che, oltre a essere pronta io, doveva essere pronto "il campo": solo allora qualcosa sarebbe emerso.

E così è stato: non è stato necessario pianificare e organizzare il lavoro dei mesi successivi.

Stare nel contenimento ma non nel controllo è stato qualcosa di molto più semplice, completo e soddisfacente di quello che mi sarei immaginata: se si dava il tempo affinché io e gli altri fossimo connessi, era chiaro quale sarebbe stato il passo successivo da compiere, passo dopo passo.

Quindi non un'organizzazione del mio operato a lungo termine, ma poco alla volta, osservando cosa metteva in moto l'integrazione del mio stare con loro.

L'integrazione di due movimenti: del mio verso di loro e del loro verso di me.

In pratica si traduceva nel condividere il loro spazio e il loro tempo nel salone, in mensa, in giardino.

Non è stato facile!

I primi mesi dopo 3 ore lì dentro uscivo per andare a lavorare con un mal di testa feroce... meno male che si stemperava prima di entrare in studio.

Il coinvolgimento cliente-operatore è totale e talvolta è molto sottile il confine fra empatia e identificazione nell'altro. E quando un'emozione è intensa, qualsiasi sia la sua connotazione, sia essa tristezza come gioia, a livello neurofisiologico ciò che muove è identico: grande attivazione del sistema nervoso che mette in atto meccanismi involontari per affrontarla, che smuove tanta energia nel corpo... (P. A. Levine, *Somatic Experiencing*, 2010) e non è detto che il tuo sistema in quel momento sia nel momento migliore per gestire tutto ciò, integrarlo e riorganizzarlo. Magari ci vuole solo un po' più di tempo o forse una qualche risorsa dall'esterno (il vedere qualcosa di piacevole per te, il sentire la voce di una

persona amica) o dall'interno (il movimento, appunto) prima di autoregolarti di nuovo.

Ciascun Carissimo ha conosciuto il disastro nella propria vita in modo unico e personale: l'intelligenza intrinseca del loro sistema stava già facendo di tutto per sopravvivere ed andare oltre.

Ero io che avrei dovuto accettare ciò che mi portavano coloro che incontravo: la disfunzione dei loro sistemi, per poi sintonizzarmi e diventare fluida abbastanza per facilitare il loro processo di crescita.

## Al lavoro!

*«La tendenza attualizzante può essere ostacolata, ma non può essere completamente eliminata. A meno che non si distrugga l'organismo stesso.»*, Carl Rogers

Dopo poche giornate mi pare chiara la differenza fra utenti maschi e utenti femmine.

I primi molto più disponibili e aperti alle relazioni interpersonali, spesso stanno insieme a crocchi, giocano a carte, parlano fra loro.

Le seconde...: ogni persona un'isola a sé, molto guardinghe e quasi perennemente in stato di allerta e quindi sulla difensiva.

Spesso gli uomini arrivano qui appena hanno qualche difficoltà: magari hanno ancora un piccolo lavoro, qualche relazione, sperano sia una situazione momentanea.

Le donne, si diceva.

Vengono a chiedere aiuto quando proprio non hanno più risorse ed hanno già messo in atto una serie di manovre a favore della sopravvivenza. Il senso di fallimento è profondo e tangibile e, il più delle volte, ha spazzato via anche il più piccolo frammento

di speranza o di autostima. Sono frequentemente da sole, poco disponibili a socializzare con altri. Non hanno come passare il tempo.

E proprio l'assenza della possibilità di un loro coinvolgimento sociale mi colpisce.

Come per gli animali, il sistema nervoso di una persona colpita da un evento forte, magari ripetuto nel tempo, o anche solo avvenuto troppo velocemente distorce la consapevolezza sociale sostituendo i comportamenti di coinvolgimento sociale con reazioni difensive (tipo attacco, fuga e congelamento). Risposta questa sicuramente a favore della sopravvivenza, perché è indubbio che nel pericolo la persona si deve concentrare su ciò che sta attendendo alla sua sicurezza.

In una dinamica di sopravvivenza la focalizzazione immediata è un campo ristretto dove l'altro ha poco spazio.

Io mi devo salvare, a tutti i costi!!!

Solo dopo posso girarmi e vedere che fine hanno fatto gli altri.

Come dice Levine in *Traumi e shock emotivi*, a volte il sistema non è nella possibilità né di lottare, né di fuggire... l'unica alternativa possibile è andare nel congelamento e nell'immobilità.

Solo che gli animali attuano una serie di strategie "di recupero" atte a tornare efficacemente allo stato di regolazione precedente all'evento: un opossum che ce l'ha fatta a sopravvivere fingendosi morto, dopo pochi minuti è pronto a rialzarsi, a riprendere la sua vita come se nulla fosse successo.

Per noi umani invece le cose sono un po' diverse.

Per una serie di fattori (educativi, sociali, di tradizione, di credenze...) difficilmente riusciamo a riorganizzare questa enorme energia immobilizzata e così lo stato di allerta rimane attivo nel nostro sistema neurobiologico e inconscio.

"Il trauma non è nell'evento ma nel corpo"  
(p. Levine, *Traumi e shock emotivi*)

Questo stato di tensione permanente con il tempo interferisce con le relazioni interpersonali e altera le normali funzioni fisiologi-

che dando spesso origine a sindromi da stress posttraumatico.

## E le donne?

*«Tu proietti la tua energia vitale quando ti senti bene e quando ami; la ritiri verso il centro del tuo corpo quando hai paura.»*  
Wilhelm Reich

Ecco: le persone, ma soprattutto le donne che ho incontrato erano proprio bloccate a questo punto. La loro postura rispecchiava perfettamente ciò che vivevano: mobilità corporea quasi nulla con una infinita difficoltà di interagire con l'esterno.

Come dare loro un supporto affinché recuperassero questa parte di coinvolgimento sociale tanto preziosa per l'autoregolazione del nostro sistema nervoso autonomo?

La cosa che fa la differenza nei nostri stati d'animo è sapere che non siamo soli!  
(congresso Ipsa 2014 "Essere felici")

Mentre riflettevo sul come favorire questo coinvolgersi e dopo aver parlato con più di una decina di donne mi sono accorta di un'altra cosa: non percepivano e non potevano permettersi di contattare gli altri perché difficilmente avevano la percezione di sé, del proprio sentire e della enorme potenzialità già insita nel sistema. Prima di andare verso gli altri, occorreva che "ba-

nalmente" sentissero di essere vive: erano sopravvissute ed erano qui!

Ho capito che non potevo sostenerle nell'avvicinamento all'altro se prima non riscoprivano di "esserci".

Certo, non potevano chiedere di avere un colloquio con me se non ne sentivano il bisogno: stavano talmente male che non immaginavano nemmeno che si potesse stare meglio, né molte potevano ormai permettersi di sentire i propri bisogni.

A tal fine era necessario allora recuperare e rinegoziare alcuni passaggi che forse la vita aveva travolto.

Per arrivare a questo, il mio primo intervento è stato offrire un momento di aggregazione e di attività manuale: offrire uno spazio sicuro in cui non era richiesta nessuna prestazione specifica da parte loro, dove erano viste e accolte così com'erano.



## I mandala

È nato così lo spazio settimanale dedicato ai mandala.

Io ero a colorare con loro nella presenza, e loro erano lì.

Uno spazio per le donne.

Chi di loro voleva, poteva colorare i mandala che io portavo, prendere parte attivamente all'aspetto manuale, ma era accolto anche chi avesse voluto semplicemente stare al tavolo insieme, senza dover "fare".

Per inciso: data la loro età, ho dovuto attivarmi affinché tutti avessero occhiali da vista. Cose banali e scontate per molti di noi, si scoprono quanto siano di ostacolo per la vita di qualcuno!

Sappiamo da tradizioni millenarie che il disegno del mandala ci connette in uno spazio "sacro" che l'uomo intuisce essere dentro di sé.

Dar loro la possibilità di concedersi una pausa dalla frenesia della vita quotidiana pur restando immerse nel loro ambiente, restando in ascolto di ciò che affiora; senza

nessun limite o regola nel colorare, men che meno, nessuna spiegazione, ma con una focalizzazione rigorosa sulla qualità dello spazio: uno spazio di rispetto, di non giudizio e di ascolto, che in un contesto dove le persone devono stare attente a non farsi rubare i propri, magari miseri, averi, è tutta un'altra storia.

Ed anche con un'attenzione a cosa succedeva dentro di loro man mano che respiravano questo spazio.

Quando pensavano di aver finito di colorare un mandala ognuno trascriveva dietro il disegno una sensazione, un suo pensiero, una sua riflessione, un suo stato d'animo, E qui le sorprese sono state parecchie. Ne trascrivo solo alcune:

*«Quando disegno, i pensieri e le preoccupazioni cadono sul foglio ed io mi sento meglio.»*

*«Da quand'ero bambina che non mi capitava più di colorare... e allora sorrido.»*

*«Quando sono qui io sono tranquilla anche se intorno c'è casino.»*

Abbiamo lavorato nella stessa stanza dove altri giocavano a carte, sonnecchiavano, si ritrovavano dopo mangiato a scambiare due chiacchiere, più o meno concitate: in realtà non c'erano altri spazi agibili, ma in questo modo si è data la possibilità non solo a chi era nel gruppo, ma anche a chi ci vedeva, di interessarsi, di venire a curiosare, di cominciare ad avvicinarsi ma in maniera rispettosa, senza invadere lo spazio.

Ad alcune di loro è diventato chiaro che potevano raggiungere uno spazio nutriente anche immerse nel loro ambiente, lo sentivano nel corpo: non occorre isolarsi per stare meglio!

Nonostante quindi a volte ci fosse davvero tanto rumore nella sala, o ci fosse ancora qualcuno che si avvicinava e pretendeva dire a chi colorava che colore avrebbe dovuto usare o come avrebbero dovuto farlo, a poco a poco questo spazio ha avuto una connotazione propria, è diventato sempre più chiaro alle donne che lì dentro potevano esprimersi liberamente e nei loro tempi.

Ed è successo che loro stesse poco alla volta sono state più disponibili e meno aggressive anche ai commenti degli esterni, si sono sentite padrone di spiegare a chi capita-

va lì che cosa stavano facendo e come si sentivano. È stato interessante vedere quanta determinazione mettersero nel voler far capire ad altri ciò che loro stavano esperimentando.

L'attività dei mandala è durata due mesi e oltre alle 8-9 persone che con costanza arrivavano settimanalmente, anche altre ogni tanto presenziavano per qualche incontro e poi se ne andavano. In tutto si sono succedute una ventina di donne.

Dopo due mesi, qualche giorno prima di Natale avevamo più di 40 mandala finiti e "meditati": insieme alle donne si è deciso di far partecipi anche gli uomini del nostro operato e di sentire da loro come si sarebbe potuto ultimare e unificare il nostro lavoro. Tanti lavori unici ed individuali potevano ora dare origine ad un'unica opera! Dopo due incontri con gli uomini che sfornavano idee su come assemblare questi lavori, tutti insieme abbiamo approntato un albero di Natale gigante di cartone, semplicemente un grande triangolo a cui sono stati fissati i mandala che fungevano da palle: chi tagliava, chi misurava, chi trascriveva, chi incollava.

Il tutto è stato affisso all'entrata del Centro per tutto il periodo di Natale in modo che chiunque potesse vederlo.

Durante il montaggio i commenti dei Carissimi che passavano erano tanti:

*“...ma proprio tutti hanno lavorato bene”*

*“...siamo riusciti a finire qualcosa*

*e tutti hanno dato una mano”*

Questo primo periodo di lavoro ha messo in luce che era possibile stare insieme in un modo piacevole e costruttivo e ha fatto affiorare il desiderio di continuare ad incontrarci, aprendo anche agli uomini questo spazio. Qualcuno mi ha chiesto dei mandala bianchi per poter fare un regalo ai nipotini e con meraviglia ha osservato che i nipotini si divertivano a colorarli, senza l'uso di tecnologie o mezzi costosi; qualcuno si è reso conto che a volte il semplice ascoltare ciò che già c'è ci permette di sperimentare il lato piacevole del mondo .....che pure esiste!

Dopo questa premessa, grazie all'esperienza con i mandala, ho potuto allora cominciare a pensare ad un ciclo di in-

contri aperti a chi voleva sperimentare qualcosa su di sé.

Ma diamo tempo al tempo.



## **Due mondi a confronto: il mio e il loro**

*«Empatia, congruenza e accettazione incondizionata:.... non possono esistere l'una senza l'altra».*

Luciano Marchino e Monique Mizrahil

Confesso che le prime volte è stata una vera "ginnastica" per me restare nella risonanza somatica e nella congruenza: la realtà che mi offriva questa gente era lontana anni luce da ciò che io vivo.

Ricordo che per fare capire cosa intendevo per senso di sicurezza ho fatto degli esempi molto chiari, sì, ma per la mia esperienza: un particolare angolo della mia casa, la vicinanza con qualcuno, il sentire e il vedere una certa qualità di spazio...

Quanto di più lontano dal loro mondo ci potesse essere!

La sera dormivano in dormitorio. Vuol dire uno stanzone con una ventina di persone: da quella che vuole tenere le finestre aperte in pieno inverno a quella che grida, quella che ti offende perché tu vuoi far la doccia tutte le sere – chi ti credi di essere? La regina?-, chi non sopporta che qualcuno sia

vicino e quindi fa i dispetti, tira i piedi mentre dormi, oppure fa sparire le cose e al mattino non trovi più parte della tua biancheria. Una bulgara una volta mi ha detto: «In dormitorio non sai mai cosa può capitare, ma sai che sicuramente succederà qualcosa.»

...dov'è il senso di sicurezza qui dentro?

...e come portarlo nella loro esperienza corporea quotidiana?

## **Essere pienamente me stessa: l'importanza della congruenza fra l'apparire e l'essere**

Posso permettermi io di essere coerente a me stessa, a quello che sono, e nello stesso tempo essere insieme a loro nella relazione che sto vivendo?

La coerenza, in questa esperienza, non è stato un tema da poco per me. Né è stato solo qualcosa che investiva dei concetti astratti: no, no, la storia era molto più pratica!

Per inciso, riguardava anche le apparenze: spesso all'Opera Cardinal Ferrari riconosci la tipologia dei frequentatori da come si vestono, dalla loro postura e dalla loro capacità di relazionarsi o meno.

...e io?

Non mi ero mai posta questo quesito nel mio studio. Do per scontato che ovunque io sia, l'importante è che io stia bene " nei miei panni" e sia congruente a me stessa: questo finora era stato abbastanza facile per me.

Ma in questo ambiente di lavoro ho sentito che anche questo aspetto non poteva essere dato per scontato.

Presto mi sono chiesta – ma loro come mi vedono? Io come appaio ai loro occhi? Il mio modo di pormi e il come appaio è facilitante per la relazione con loro? -

La risposta all'inizio non è stata così ovvia. I primi tempi per andare al Centro ho provato a cambiare anche modo di vestire, ho eliminato tutto il superfluo con cui di solito accompagno il mio abbigliamento... Ma non c'era mai un abbigliamento che mi sembrasse "consono", mi sentivo tutto "scomodo" e inadeguato.

Per quale motivo per stare con loro dovevo apparire diversa da ciò che ero, dovevo "cambiarmi d'abito"? Cos'era in realtà ciò che mi faceva sentire a disagio? E in questo modo davvero la mia relazione di aiuto poteva essere più facilitante?

La storia non riguardava i vestiti, ma la maschera che era oltre quelli!

Certo, coerenza fra la propria intima essenza, il proprio fare e il mostrarsi; ma ho vissuto quanto possa essere determinante per questo l'essere autentici.

Quello che sono si riflette su come appaio: ben presto sono ritornata a vivere secondo le mie modalità e i miei gusti, certa che non si può chiedere un rapporto vero se prima di tutto non si è disposti ad essere veri noi, a farci vedere così come noi siamo, dentro e fuori: non si può portare altri dove noi non siamo!

Questa riflessione me ne ha fatto scaturire un'altra: quanto può influire su un Carissimo, il fatto di potersi vedere come lui vorrebbe vedersi? I suoi gusti, le sue preferenze?

Per le persone che frequentano il Centro, la contrazione è un po' la protagonista del loro stato d'essere e sicuramente qualcosa che ha permesso loro di andare avanti, nonostante tutto: un grande valore adattivo!

Ho incontrato chi ha contratto il proprio spazio fino ad avere dei confini così limitati che regolarmente erano invasi da altri; chi ha contratto i propri bisogni fino spesso a non poterli più sentire per poter sopravvivere; chi contrae i desideri per poter soffrire meno....Tutto ciò si leggeva nel corpo con respiro ridotto ad un minimo e quasi impercettibile movimento del diaframma, dolori osteoarticolari di ogni genere, stomaco che non risponde più alle normali fun-

zioni fisiologiche, apparato digerente davvero problematico per chi è in giro in città tutto il giorno senza poter avere un rifugio se non prima delle 17, sonno... neanche a parlarne!

La vita si manifesta in un ciclo di contrazione ed espansione: basti osservare il ciclo del respiro, l'alternarsi del giorno e della notte, il ciclo della luna e la danza delle onde del mare.

Ed anche nella nostra maturazione umana, l'apprendimento è un susseguirsi di contrazione ed espansione, ma questo è vitale e strumento di maturazione se si è connessi alle nostre risorse, se dopo aver sperimentato la contrazione possiamo rifugiarci e ritemperarci nel luogo sicuro dello "stare bene".

Il bambino che si stacca dalla madre, fa qualche passo e poi cade rovinosamente al suolo. Se sentirà la vicinanza di chi gli vuole bene in una relazione sana, dove lui potrà tornare in ogni momento e respirare nuova energia, nuovo amore per potersi di nuovo cimentare nello sperimentare qualcosa di nuovo, non resterà certo traumatizzato e dopo essersi attaccato qualche minuto alle gonne di sua madre sarà pronto per ripro-

varci. Ma se quel bambino è lasciato solo, o il parente di riferimento per una serie di motivi non può essere un sostegno per lui, in poco tempo si identificherà con la sua paura e lui sarà la paura e questo lo porterà a scegliere strategie di sopravvivenza che da un lato lo faranno sopravvivere ma, se protratte, limiteranno le sue possibilità di espansione e il suo limite di crescita.

Ma torniamo a noi, al loro doversi contrarre.

Nei locali dell'Opera, nella zona guardaroba, è difficile che le persone scelgano come vestirsi: quando va bene ti mostrano alcuni indumenti della tua taglia, se va male ce n'è uno solo della taglia giusta per te e allora la scelta si limita sempre più fino ad arrivare ad essere una non-scelta. Soprattutto per le utenti donne non è così secondario.

Una volta arrivati a chieder aiuto, devono sottostare a ciò che a loro si offre: il dormitorio in una determinata zona della città, il poter mangiare solo entro una determinata ora e il cibo che c'è (tanti vengono da culture e abitudini alimentari diversissime dalle nostre!), il ridurre sempre più il bagaglio per questioni di spazio (e spesso il vederse lo buttato via al ritorno in dormitorio perché

gli assistenti hanno bisogno di spazio o lo classificano come "stracci"). Pantaloni o gonne che non erano mai entrati nel loro guardaroba ora li indossano, colori che mai avrebbero osato. Ora, se vogliono avere dei cambi ed essere puliti, prenderanno ciò che c'è: prendere o lasciare.



Si badi bene: non sono cose impossibili da farsi, ma generalmente più una persona è solida, equilibrata, io direi più è nella auto-regolazione, più si può liberare del super-

fluo, più può vivere nella fluidità e nella evoluzione delle proprie strategie: roba da persone illuminate... tante volte!

Per questo ci vuole consapevolezza e libera scelta.

Ma qui si chiede questa capacità a persone in grosse difficoltà, traumatizzate, che spesso fanno fatica a connettersi persino con le proprie risorse!

Ho trovato tanti personaggi che mi hanno raccontato che i loro familiari non immaginano come stanno vivendo e piuttosto che farsi vedere e ri-conoscere in questo stato, fanno a meno della relazione. Persone che anche in punto di morte scelgono di non farsi vedere dai propri familiari!

Grazie anche al supporto della teoria polivagale di Porges (2011) sappiamo che più il sistema è sotto stress e non a contatto con le risorse, più facilmente a livello neurofisiologico si innescherà una stimolazione di quella parte del nervo vago, il vagale dorsale, che è attiva quando, nella biologia del sistema, tante altre strade per uscire da quella situazione non hanno funzionato. Di fatto diminuisce sempre più il loro campo di azione allontanando le persone da un coinvolgimento sociale. Strategia questa estre-

mamente utile nel momento specifico di un evento sopraffacente (tutta la tua attenzione e le tue risposte biologiche sono atte a orientarti e a reagire a ciò che ti sta succedendo), ma depauperante se protratta poi in altri momenti ed eletta come modalità standard nella tua vita.

Contemporaneamente a queste riflessioni non dimentichiamo che c'è anche l'altra faccia della medaglia: per qualcuno è proprio un grande punto di arrivo per poi poter ripartire. Lowen (1980, p. 45) dice: «Essere pieni di vita significa respirare profondamente, muoversi liberamente e sentire con intensità».

Grazie alla "pancia piena", a dei vestiti caldi e puliti, alle persone incontrate in questo Centro, grazie all'accoglienza percepita, potranno poi di nuovo accedere al proprio potere e rinascere dentro di sé.

## Il mio albero: ogni volta un passo indietro

Ogni volta che "sposo" un progetto, cominciano ad arrivarci idee, trovo spunti da tutto ciò che mi circonda che a quel punto collabora alla mia creazione:

- si potrebbe fare così,
- potrei usare questi strumenti,
- potrei anche chiedere la collaborazione di questo professionista o amico,
- sarebbe utile tener presente questo aspetto,
- quanto sarebbe fantastico se si potesse arrivar fin lì
- devo tener presente la tempistica perfetta da rispettare e gli spazi da abitare poco alla volta per arrivare a tutto ciò

.....

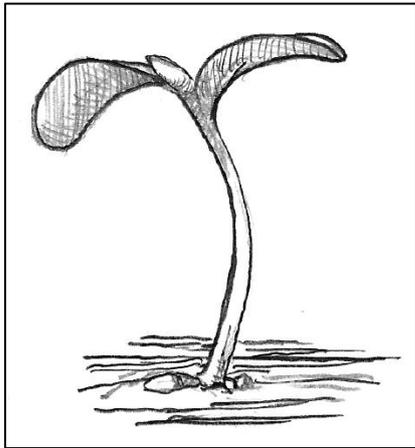
.....wow!!!!!!!!!!!!!!!



È come se dalla piantina che ho tra le mani, in meno che non si dica nascono ricche fronde che si sviluppano ora qua e ora là, che a loro volta danno origine ad altro: l'albero di fagioli che improvvisamente diventa gigantesco, una crescita incontrollata.

Ci si ritrova in cima, dove magari si gode uno spettacolo mozzafiato, ma non si sa per quanto perché in compenso non è più così sicuro, non si sa se i rami sono cresciuti in maniera sicura per starci sopra e si potrebbe anche precipitare!

Direi che quest'ambiente mi ha aiutato questa volta a tenere presente le mie radici andando sempre più all'essenza di quel virgulto che avevo tra le mani, di un progetto che nasce sotto i migliori auspici, ma che per essere concreto deve confrontarsi con la realtà del presente in ogni momento: le famose patate che salvano una pianta e la rendono forte.



Questa volta il progetto ha preso forma un piccolo passo alla volta, e grazie a tanti passi indietro che mi sono concessa!

Come accennato in precedenza, inizialmente il mio obiettivo era di dare sostegno affinché potessero avvicinarsi nuovamente anche all'idea di una relazione, seppur minima, con l'altro.

Ma poco alla volta ho scoperto che, per arrivare lì, c'era davvero tanta strada da fare!

E ciò che mi ha permesso di muovermi è stato potermi permettere di fare dei passi indietro!

Mi spiego.

Innanzitutto mi sono resa conto che qualcosa nel setting era capovolto: *non era più il cliente che veniva da me per chiedere un sostegno, ma ero io ad andare dal cliente, a proporgli qualcosa.*

E questo cambia la direzione della relazione.

Questo è stato il mio primo passo indietro!

Non era qualcuno che chiedeva il mio aiuto, ma ero io che offrivo qualcosa a lui!

Il mio "andare verso" energeticamente era molto più coinvolgente e attivante rispetto ad uno "stare", uno stare che di solito è sicuro, conosciuto, risorsante, stimolante, perché io mi permetto di portare nel mio ambiente ciò che più mi sostiene.

Andare verso significa accogliere una sfida, ma anche avere qualcosa da proporre, "avere in mente un piano"!

Più di uno mi ha chiesto all'inizio e ancora adesso qualche volta chiede: ma tu cosa mi puoi dare?

Mi aiuti a trovare una casa? NO

Mi aiuti a cercare lavoro? NO

Mi dai da mangiare? NO

Hai qualche vestito che mi può andare bene? NO

E allora cosa sei qui a fare? A cosa mi servi?

Questo era un altro step dell'obiettivo per cui ero lì: *doveva prima diventare chiaro cosa stavo facendo lì dentro*. E, prima di tutto, doveva diventare chiaro a me.

Non poteva bastare dire ai Carissimi che io potevo ascoltarli! Anche l'assistente sociale li ascoltava.

Alcuni di loro non ne sentivano neppure l'esigenza, altri identificavano l'esperienza con quella fatta da loro nei gruppi per il recupero di tossici o di alcolisti o presso le carceri o nei caravan notturni. Ed ecco dunque un altro passo indietro: non è il cercare di far sentire loro i bisogni, ma *costruire un piccolo angolo per ascoltare ciò che potevano portare e dar loro un rimando*.

Le persone che frequentano la Cardinal Ferrari sono abituate ad essere semplicemente lì, vuoi perché non sanno dove andare, vuoi perché fuori fa freddo, vuoi perché è comodo: il resto verrà dato loro. Loro ci sono e su di loro viene scaricata "roba": oggetti, servizi e i più, prendono tutto. Questa è la risposta di chi non ha molto: prendere, comunque sia, perché non si sa domani come sarà.

Anche questo se vogliamo, fa parte della direzionalità della relazione d'aiuto.

In studio è il cliente che viene, qui l'utente semplicemente c'è e si aspetta che tu river- si su di lui qualcosa: siano essi abiti, alimenti, o servizi. Se vogliamo azzardare direi che la qualità è un po' "vampiresca".

Nella relazione di aiuto con me, il mio messaggio era: io ci sono, sono qui per te, ma ti chiedo di essere in una presenza attiva, aiutandoti a prendere sempre più consapevolezza di te stesso.

Ma come potevo pretendere che una persona venisse da me se non era in grado di sentire neppure ciò di cui aveva bisogno?

Direi di più: se è nell'impossibilità di sentire se stessa, prima addirittura dei suoi bisogni, di sentire che c'è ed è viva?

Ed ecco un ulteriore passo indietro.

Prima di andare verso gli altri, occorreva che "banalmente" sentissero di essere vivi: erano sopravvissuti ed erano qui!

Ho capito che non si poteva sostenere l'avvicinamento all'altro se prima non si riscopriva di "esserci".

Il progetto dei Mandala li aveva avvicinati in maniera soft a questa consapevolezza.

Ora volevo proporre qualcosa di più attivo da parte loro.

## **Il mio progetto: "ESSERE QUI, ORA, ...CON TE"**

Da qui è partito il mio secondo progetto "Essere qui, ora, ...con te", che è stato anche inserito in un programma più vasto che l'Opera ha abbracciato nell'inverno 2015 per l'"Emergenza freddo", presentato al Comune e che il Comune ha accettato e sostenuto economicamente.

Anche questa volta è stato necessario un bel passo indietro: nessuna richiesta da parte mia ai Carissimi ma un sostegno per cominciare a sentire se stessi, come si è, come si può essere qui con la propria storia.

Seguito immediatamente da un ulteriore alleggerimento: nessuna richiesta, ma anche nessuno stare per *fare*.

Solo *essere*.

Io ci sono.

**Io sono qui, ora e sono vivo.**

Per questo secondo progetto ho lavorato con un gruppo molto eterogeneo: italiani, sudamericani, bulgari, tunisini, ucraini, rus-

si, senegalesi. Gente che era nel Centro perché era stata esodata dal lavoro, ma c'era anche chi aveva fatto parecchi anni di carcere per spaccio, omicidio, violenze, donne che avevano raggiunto limiti di età per cui di fatto non potevano più prostituirsi, ex tossici, alcoolisti, persone che fuggivano dalla miseria di casa loro e che comunque qui hanno trovato qualcosa di meglio:

«Chiara, in Romania io ho qualche terreno che potrei vendere, ma tu pensi che se io tornassi là potrei permettermi di vestirmi così come mi vedi, o di mangiare due volte al giorno anche se ho quei terreni?».

Ci si può quindi immaginare la diversità nell'affrontare qualsiasi argomento: dal cibo alla cultura, al modo di reagire di fronte ad un fatto accaduto nel proprio Paese, ai valori di fede a cui ci si riferisce, alla visione della vita pubblica e della Cosa pubblica, alla politica del proprio Paese d'origine, a volte anche alla lingua, o meglio al significato profondo con cui si usa un termine.

Occorreva quindi creare un campo, un modo di stare insieme che rispettasse ciascuno nel gruppo, ma soprattutto dove ognuno potesse dividerne i valori per poter in

seguito parlare o muoversi in un clima di ascolto.

Abbiamo perciò "redatto" una piattaforma in cui ognuno di loro specificasse cosa per lui era necessario affinché si sentisse bene nel gruppo, cosa era indispensabile per poter lasciare andare un po' di senso di minaccia almeno nelle due ore in cui ci si incontrava, cosa lo faceva sentire al sicuro per poter apprendere qualcosa. Interessanti le conclusioni:

- assenza di giudizio
  - "quello a cui ti stai rivolgendo deve stare zitto mentre parli"
  - avere qualcosa sopra la testa
  - avere i piedi caldi
  - avere tempo per spiegarmi
  - aver un certo tipo di sguardo
- .....
- .....c'era già tutto!



Per niente scontata poi anche la tematica che si è sollevata riguardo al mantenere la privacy relativa a ciò che ognuno poteva condividere di sé all'interno del gruppo rispetto l'ambiente esterno. Una persona sudamericana proveniente da uno stato dittatoriale proprio non riusciva a capire come in un paese democratico come l'Italia potesse essere plausibile una cosa del genere: «In democrazia io devo poter dire tutto ciò che voglio a chi voglio!»

Differenziare la libertà di parola con il rispetto alla privacy di un tuo sentito, di una tua esperienza!

Per informare le persone del lavoro che avrei svolto ho sempre redatto degli "inviti" individuali alla presentazione per chi conoscevo e comunque sempre consegnati personalmente: era importante che ognuno di loro conoscesse ciò che si offriva loro affinché poi potesse scegliere se partecipare o meno.

Non era una delle tante attività offerte per impegnare tempo, ma qualcosa di pensato prima, che veniva introdotto in modo che loro potessero scegliere in maniera un po'

più consapevole. Alla riunione di invito sono sempre venuti in tanti: una trentina.

Anche il fatto di aver consegnato a ciascuno un invito a proprio nome è stato importante: tutti curiosi di sentire, molti hanno partecipato fattivamente alla presentazione e alla discussione anche se poi non interessati a partecipare al ciclo di incontri.

E questo già mi è sembrato un buon inizio: curiosità e partecipazione insieme, elementi fondamentali per imparare qualcosa.

Durante tutti gli incontri il minimo comune denominatore era lavorare nel presente, soffermandoci sulle sensazioni nel corpo. E per molti questa è stata una scoperta tale da riportarla anche nei feedback finali: «Ho scoperto di avere i piedi!...e questo mi fa sentire più felice».



## Il limite di crescita

*«- Se ordinassi ad un generale di volare da un fiore all'altro come una farfalla, o di scrivere una tragedia, o di trasformarsi in un uccello marino e se il generale non eseguisse l'ordine ricevuto, chi avrebbe torto, lui o io?»*

*-Voi- disse il Piccolo Principe con decisione.  
-Giusto. Bisogna pretendere da ciascuno quello che ciascuno può dare.- riprese il re.»*

A. de Saint Exupery, Il piccolo principe

La mia intenzione era porre ognuno di loro di fronte a sfide alla loro portata.

Come insegna Dominique Degranges, formatore e massimo esponente in Europa riguardo le teorie degli imprinting di nascita di Ray Castellino, questo "limite di crescita" è un luogo sensibile fra il familiare, ciò che si ha a disposizione e lo sconosciuto, dove l'imparare e il crescere sono possibili. In realtà proprio questo ha dato loro filo da torcere, ma ha anche permesso di assaporare la possibilità di riuscire in uno sforzo non eccessivo, né schiacciante. Andare oltre grazie alla loro stessa forza.

Il limite di crescita è qualcosa di individuale, si trova per ciascuno in un luogo specifico.

Viaggi oltre questo limite si possono intraprendere solo con provviste, ossia con il contatto con le risorse.

Un bimbo che per la prima volta giunge in un ambiente estraneo, si nasconde forse dietro a suo padre, si azzarda ad uscire poi di poco, esplora il nuovo terreno, si nasconde di nuovo dietro al padre, finché non si sente abbastanza sicuro nel nuovo campo.

Il limite di crescita designa il luogo individuale della sfida ottimale.

Per qualcuno è stato semplicemente sentire la terra sotto i piedi, per qualcun altro sentire che poteva respirare intanto che c'era un disagio, per altri ancora che questa volta si sarebbero potuti permettere di esprimere agli altri ciò che sentivano, per alcuni il poter farsi vedere, e per tutti l'essere visti!

Spesso dopo queste condivisioni cambiava la loro percezione di sé e il modo di guardarsi attorno: erano tornati ad avere a disposizione la loro parte di coinvolgimento sociale!

La maggior parte di loro si stupiva di come si potesse stare bene insieme, pur non essendoci relazioni intime profonde.

...Come molti feedback testimoniano:

- ...infine ho trovato sintonia con i partecipanti in un ambiente esterno/interno dove la sintonia e il rapporto interpersonale è difficile.
- ...ho appreso rafforzamento di mia mente, che posso applicare nella mia vita. Si modificano anche i rapporti fra noi. Comincio a sentire il mio corpo in maniera diversa.
- ...scoperta importante mentalmente e anche fisicamente, sentimentalmente come un rinnovo globale umano.

## “La mente è più forte dei geni”

«Quando cambiamo la nostra percezione o le nostre credenze mandiamo messaggi diversi alle nostre cellule, provocando la loro riprogrammazione.

Questo è fondamentale in ogni processo di guarigione»

B. H. Lipton, La mente è più forte dei geni

Dopo una decina di incontri con il gruppo, quando per alcuni c'è stata la scoperta che in fondo si poteva anche stare insieme in maniera quanto meno non-spiacevole e poteva essere sentita un po' di fiducia nel corpo, quando alcuni hanno espressamente manifestato il desiderio di conoscere meglio se stessi, quando altri hanno notato come passava veloce il tempo insieme, quando in generale tutti erano più presenti alle loro sensazioni, ho organizzato un'uscita presso l'Istituto dei Ciechi di Milano alla mostra *Dialogo nel buio*.

“*Dialogo nel buio* è un invito a sperimentare un modo diverso di relazionarsi con la realtà che ci circonda.

È un'esperienza multisensoriale in cui la percezione delle cose e la comunicazione possono essere più profonde e intense in

assenza dell'immagine visiva. *Dialogo nel buio* non è una simulazione della cecità....”



L'aspettativa per quel giorno di “gita” è stata grande: tutti contentissimi, alcuni anche disposti a non rientrare in dormitorio per quel giorno nel caso si fosse fatto tardi, tanta era la voglia di assaporare fino in fondo quella giornata.

«...allora potresti portarci anche al mare la prossima volta?»



L'emozione di entrare in questo museo sui generis, completamente al buio, dove saremmo stati condotti da non-vedenti, era palpabile per tutti: prima di entrare qualcuno ha detto che immaginava persino che sarebbe svenuto, «...ma io posso portarmi gli occhiali? perché sono proprio cieco?».

Altri hanno apprezzato non solo il museo in sé, ma anche il fatto di andare insieme; avere dei tempi lunghi di attesa per qual-

cuno è stata un'occasione in più per poter stare insieme: «È bello anche aspettare perché intanto abbiamo parlato e ci si conosce».

E l'entrare in luoghi avendo a disposizione tutti i sensi eccetto la vista è stata sicuramente un'esperienza forte per tutti:

- Tragico pensare che loro non vedono ciò che noi vediamo. Il mondo diventa molto povero solo con udito e tatto.
- Noi eravamo sconosciuti, ma subito ci hanno riconosciuto.
- E poi ci lamentiamo quando ci fa male una gamba.
- Ma voi con cosa vedete?
- Loro hanno un segreto di vita a cui noi non potremmo neanche avvicinarsi.

- Quando eravamo nel buio della città con tutti quei suoni era davvero fastidioso.
- Ma noi siamo venuti per noi o per loro?
- Ora, se penso ad un futuro forse senza vista, ho molta meno paura.
- È stata un'esperienza magnifica. Abbiamo conosciuto un pezzo di vita loro e non è così pesante come pensavo. Nel buio non si vedeva nulla ma noi abbiamo visto tutto.
- L'emozione di avere gli occhi aperti e parlare e sentire, ma era tutto buio. Devi abituare gli altri sensi.



Oltre a queste riflessioni, anche le parole che hanno voluto mettere nel cerchio di chiusura sono state tante e toccanti:

- avvicinamento
- felicità
- condivisioni
- regole
- fortuna
- passione

## Alla fine

Sappiamo che il corpo impara per ripetizione, i messaggi dovrebbero essere mandati e mandati ancora per favorire una certa riprogrammazione.

Sappiamo anche che esiste una memoria cellulare per cui tutto ciò che esperiamo, a qualsiasi livello, entra nei nostri processi mentali: ogni singola cellula contiene una vera e propria memoria, ragione per cui il corpo racchiude la nostra storia e la storia dei nostri avi, le esperienze individuali e quelle collettive.

Ma proprio grazie a questa memoria cellulare, non siamo condannati dalla nostra genetica e dai disastri vissuti!

Ora sappiamo che nuovi percorsi neuronali saranno disponibili se nel qui e ora ci permettiamo anche solo di ripetere e sentire nel corpo nuove esperienze che danno buone sensazioni, riparazioni a quelle originarie.

L'abilità acquisita di entrare dentro di noi e sentirla da dentro, amplifica tutto.

Per questo penso (e mi auguro) che abbia avuto un senso il lavoro svolto: oltre che un'esperienza diversa per molti dei partecipanti, anche qualcosa che il corpo ha registrato e, in qualche modo, a cui potrà attingere in futuro.

Nel 2016 ho tenuto poi un altro ciclo di incontri con loro.

A quel punto gran parte di chi frequentava il gruppo era cambiato: non lo dico con dispiacere o pensando di aver perso qualcuno, anzi, anche altre persone hanno potuto fare esperienze nuove. Il popolo dei senza-tetto è un mondo in continuo movimento.

Ma proprio per il movimento di questa marea è più difficile portare avanti un discorso di cura in maniera duratura nel tempo.

Tante delle persone conosciute sono anime libere alla ricerca: spesso la loro considerazione del tempo e dello spazio non coincide con quella tradizionale. Qualcuno puoi non vederlo per mesi, e poi, così come era andato ritorna, oppure puoi sentirti dire che tornerà a casa, all'altro capo del mondo,

come se niente fosse...«ma sì, poi, non ti preoccupare che torno».

Ragion per cui non si può davvero fare programmi a lungo termine: so solo però che dopo due anni, quando ho cominciato a offrire loro degli incontri individuali alcuni hanno risposto con entusiasmo e sono venuti.

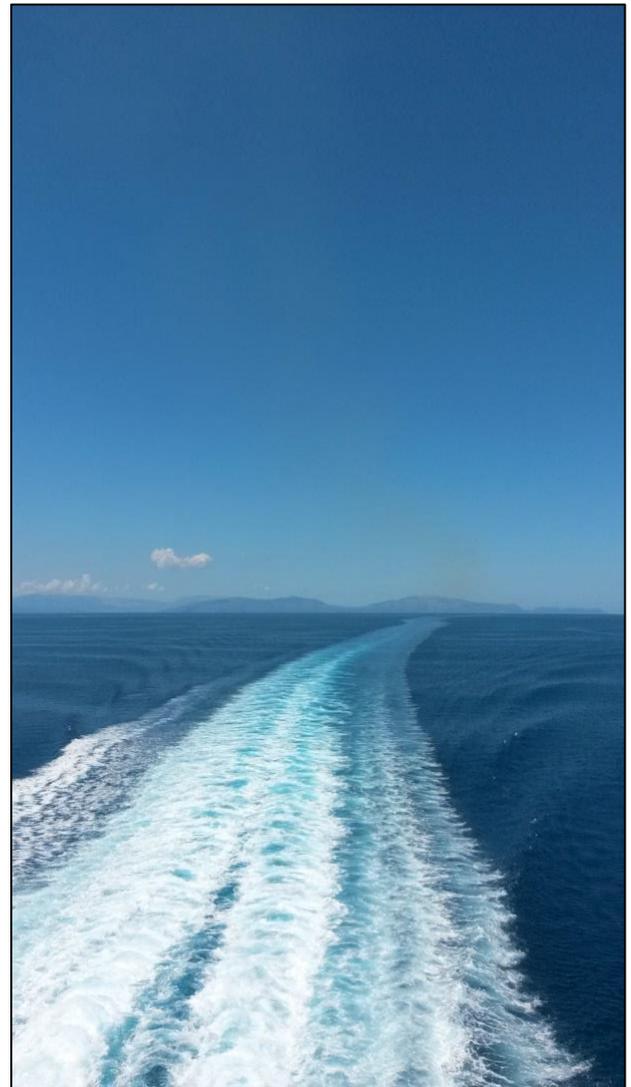
...poi di nuovo il vento della vita ha preso il sopravvento: io ero volontaria ed ho capito che in quanto tale non solo da loro, ma anche da me poteva partire un'ipotesi di precarietà che puntualmente si è presentata con l'arrivo di un mio nipotino.

A quel punto il mio volontariato si è immediatamente spostato su un fruitore unico, di nome Stefano!

Per un mese all'anno do la mia disponibilità al "popolo fluttuante", che mi accoglie sempre a braccia aperte, con cui cerco di

offrire counseling come si può, e per gli altri undici

...faccio surf sulle onde della vita!



- Boxhall M., *Conversazioni nella quiete*, Sondrio, Thema studios, 2011
- Degranges D, *Gli interventi durante il parto. È davvero indifferente il modo in cui nasciamo?'*, Conferenza, Giugno 2016, Silea (TV)
- Hart S., *Cervello, attaccamento e personalità*, Roma, Ubaldini, 2011
- Levine P. A., *Somatic Experiencing*, Roma, Ubaldini, 2010
- Levine P. A., *Traumi e shock emotivi*, Cesena, Macro Edizioni, 2002
- Levine P.A., Kleine M., *Il trauma visto da un bambino*, Roma, Ubaldini, 2007
- Lipton B. H., *La mente è più forte dei geni*, Macrovideo
- Lowen A., *La depressione e il corpo*, Roma, Ubaldini, 1980
- Marchino L, Mizrahil M., *Il corpo non mente*, Milano, Frassinelli, 2004
- Marchino L., Mizrahil M, *Counseling-Una nuova prospettiva*, Milano-Udine, Mimesis, 2015
- May R., *L'arte del counseling*, Roma, Ubaldini, 1991
- Nugnes G., *Counseling organizzativo*, Trento, Centro Studi Erickson, 2015
- Porges S.W., *La teoria polivagale*, Roma, Giovanni Fioriti, 2011
- Ribera A., *Mandala per guarire*, Cesena, Macro Edizioni, 2011
- Rogers C. R., *I gruppi di incontro*, Milano, Astrolabio, 1970
- Varlenhoff T., *Il libro dei mandala*, Cesena, Macro Edizioni, 2011