



## Lezioni di cambiamento di Anna Del Freo

Un giorno mi sono messa al computer per trovare qualcosa che potesse permettermi di mettere a frutto alcuni percorsi di lavoro su me stessa fatti negli anni precedenti che riguardavano il piano psicologico, corporeo ed energetico. Immediatamente il motore di ricerca mi ha indirizzato sulla bioenergetica e su Ipsos, la scuola di Luciano Marchino. Io ne ignoravo l'esistenza ma nel sito [biosofia.it](http://biosofia.it) ho trovato tutto quello che cercavo: così sono approdata al mio colloquio con Luciano.

Ed è dopo questo colloquio che ho deciso di iniziare il mio percorso di formazione in Counseling Somatorelazionale, tre anni in cui mi sono rimessa in gioco a tutti i livelli, tre anni di fatica, ma quella fatica che apprezzi perché sai che sta dando i suoi frutti e ti sta cambiando e ti sta offrendo delle competenze diverse, nuove, migliori.

Non è facile a 50 anni, con due figli adolescenti, un lavoro impegnativo da giornalista e un impegno stressante da sindacalista andare un intero week-end al mese alla scuola, col gruppo, a imparare cose nuove e a parlare di te stessa... ripercorrere per l'ennesima volta, col gruppo, la tua vita, guardarla dall'ennesima prospettiva e rileggerla attraverso l'ennesima mappa interpretativa. Ascoltare le emozioni, tue e degli altri, tue verso gli altri, tue verso stessa.

Poi c'erano le classi di bioenergetica. Gli esercizi. Ho cominciato prima che partisse il percorso di formazione, il martedì, con la classe di Luciano Marchino. La bioenergetica di Luciano ti risveglia il corpo. Anche quando non ne hai voglia, senti l'energia del gruppo, il suo movimento, le esplosioni della voce. La tua voce, come ogni voce, ha la sua vibrazione. Ma quando la unisci a quella di tutti gli altri assume un'altra vibrazione, l'energia circola ed è come quando le singole gocce si riuniscono tutte nella corrente di un fiume.

Sono bellissime le classi di esercizi di Luciano. Intaccano l'armatura caratteriale, ti cambiano il corpo e la vita? Non lo so ed è un problema che non mi sono mai posta. Mi sono sempre focalizzata più sull'energia che sprigionava dalla bioenergetica e dalla classe che sui movimenti. Bio-energetica, no? Energia vitale che si muove e ti rigenera. Ricordo le vibrazioni delle gambe in classe con Luciano, quando ci faceva sdraiare a terra. Mi sono sempre piaciute più del grounding, quel radicamento pure così necessario specie a chi, come me, è sempre troppo mercuriale e ha la tendenza a perdersi nel vuoto, nel vacuum o, talvolta, nell'horror vacui. Alla sensazione della terra solida sotto i miei piedi io preferivo la vibrazione che faceva levitare le braccia nei momenti con la schiena per terra. Faticose erano qualche volta le diadi, che ti ricordavano come, anche dopo una giornata di lavoro, non devi mai abbassare la guardia sull'ascolto degli altri e di te stesso. Ho poi provato altri conduttori di classi, sperimentato le infinite possibilità e potenzialità della bioenergetica.

Mettere in gioco il corpo e ribadire che sei un unicum, che sei il tuo corpo e che da quello non puoi prescindere, capire che agendo sul corpo arrivi a tutto, alle sensazioni, alle emozioni e anche al pensiero è il grande merito dei bioenergetici, che lo hanno scoperto forse prima di chiunque altro. Questo, nella classe di esercizi, non lo "impari" con la mente, lo senti proprio.

Ora che i tre anni di Ipsos sono passati e che la tesina di fine corso è stata fatta e il diploma è arrivato, so che questa formazione da counselor somatorelazionale mi ha permesso già di affrontare in modo diverso il mio compito di sindacalista e mi ha dato nuovi strumenti per vivere la relazione. Oltre ad avermi dato delle competenze che pongono le basi per un lavoro nuovo, il giorno che mi ci vorrò misurare. "Impara l'arte e mettila da parte" mi diceva mia madre citando un proverbio. Ti servirà.

