



SCUOLA SUPERIORE EUROPEA DI COUNSELING  
PROFESSIONALE

SEDE DI ANCONA

**MASTER IN COUNSELING PROFESSIONALE**

**TESI CONCLUSIVA DEL PERCORSO DI FORMAZIONE**

**ESSERE O AVERE? FARE O PENSARE?  
RESPIRARE**

IMPORTANZA E POTERE DEL RESPIRO NELLA VITA E NEL COUNSELING.

IL RESPIRO LA VIA PIU' SEMPLICE ED EFFICACE PER SUPERARE  
LA PAURA DELL'ACQUA



A cura di  
Diana Duca

Relatore  
dott. Roberto Costantini

ANNO 2018



**ESSERE O AVERE? FARE O PENSARE?**  
**RESPIRARE**

IMPORTANZA ED IL POTERE DEL RESPIRO NELLA VITA E NEL COUNSELING.  
IL RESPIRO LA VIA PIU' SEMPLICE ED EFFICACE PER SUPERARE  
LA PAURA DELL'ACQUA



## INDICE

PRESENTAZIONE		5
INTRODUZIONE		9
CAPITOLO I	IL COUNSELOR E L'APPROCCIO PLURALISTICO INTEGRATO	11
CAPITOLO II	IL RESPIRO	19
CAPITOLO III	ACCENNI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA DELL'APPARATO RESPIRATORIO	25
CAPITOLO IV	APPLICAZIONE PRATICA Importanza del respiro nella vita e nel counseling	29
CAPITOLO V	IL RESPIRO E LA PAURA DELL'ACQUA	35
CAPITOLO VI	APPLICAZIONE PRATICA Modificare il respiro per superare la paura dell'acqua	41
CONCLUSIONI		49
RINGRAZIAMENTI		51
BIBLIOGRAFIA		53



## PRESENTAZIONE

### COME SONO ARRIVATA AL CORSO TRIENNALE COUNSELOR E COSA SIGNIFICA PER ME IL MIO PERCORSO

Ad un certo punto della mia vita fine estate 2014 mi sono ritrovata a Roma a frequentare un Master sul metodo Weiss e le vite precedenti. Al corso c'erano un medico oculista, una psicoterapeuta, una insegnante, una operatrice shiatsu, una pranoterapeuta, una esperta di aura,...e diversi counselor. Di tutte queste professioni avevo nella mia memoria una immagine, una idea di cosa facessero eccetto che del counselor. Più chiedevo e più mi confondevo ma non smettevo di interessarmi perché sentivo di aver bisogno di saperne di più. Mi sono goduta il Master, l'ho portato fino in fondo a Dicembre. A gennaio ho preparato la tesi ed ho iniziato a fare ricerche sui diversi corsi counselor. Ne ho trovati diversi e particolari che mi interessavano tipo quello focalizzato sulla meditazione, quello con approccio yoga, quello acquatico. Mi sono iscritta all'Aspic perché il più vicino a casa. Sapevo dall'inizio mi sarei impegnata a frequentare i tre anni, dovevo crearmi un percorso il più logisticamente fattibile. Non potevo rischiare faticose trasferte a Milano, Pisa o Firenze difficile da incastrare con il mio lavoro. Ho scelto con un criterio molto banale e poi mi sono appassionata al modello Aspic ed alla scuola che ho scelto.

Oggi che devo scrivere come sono arrivata al corso di counselor triennale sono andata a rivedere cosa avevo scritto nella relazione del 2015 a proposito del mio percorso. Lo ritengo interessante per questo attuale lavoro.

*“Da ragazzina, da adolescente avrò avuto 16 anni, durante una lezione di danza, mi sono rotta il dito di un piede mi sembra il metatarso perché mi ricordo era il più esterno. Non sono sicura di quale piede, probabilmente il destro, ormai non ho più male neppure quando cambia il tempo.*

*Bloccata a casa per il tempo libero ho rispolverato un gioco che mi piaceva tanto da bambina: il puzzle. Le mie cugine più grandi me ne avevano regalato uno per l'occasione. Lo avevano ricevuto in regalo e dove averlo aperto e tentato un approccio avevano deciso che non faceva per loro.*

*Quanto mi piaceva, quanto lo trovavo divertente e rilassante allo stesso tempo. Mi ero data delle regole per evitare di ritrovarmi a fine pomeriggio che non avevo studiato niente. Si trattava di una battaglia navale, di un dipinto. Il mare si confondeva con gli scafi o poi con il fumo, il fumo di inseriva biancastro o poi denso e scuro nel cielo. Alberi e vele si intrecciavano e disegnavano il profilo della battaglia. Dei lievi tocchi di colore erano riservati alle bandiere e alle casacche dei soldati di una scialuppa. Insomma un lavoro impegnativo che sapeva rapirmi e portarmi altrove, mai in luoghi di guerra e dolore nonostante il tema.*

*Tutti quelli che vedevano questo puzzle si meravigliavano di come mi potesse riuscire e soprattutto di come potesse piacermi. Sicuramente non piacciono solo a me altrimenti non ce ne sarebbero tanti in commercio, per tutti i gusti e per tutte le età. Rispondeva che bastava avere un metodo e applicarlo senza permettere alla*

*apparente confusione di avere la meglio. Anche nei momenti più difficili bastava ricordare che i pezzi sono tutti nella scatola: non manca nulla e non c'è nulla in più. Ognuno al suo posto, preciso, puntuale accanto ad altri pezzi. Questi altri pezzi precisi, puntuali, accanto ad altri pezzi.*

*Poi rimanevo da sola e mi trovavo a pensare che un po' assomiglia alla vita solo che con il puzzle mi muovevo meglio che con la vita. Con la vita avevo tanta energia e voglia di fare ma spesso la testa era piena di dubbi, di domande, di insicurezze e incertezze. Cosa farò da grande? Quale è il mio senso nella vita? Cosa è giusto e cosa sbagliato? L'obiettivo di tutti è la felicità? Cos'è la felicità? Perché la sofferenza nel mondo? Perché la sofferenza dentro di noi?*

*Mi sbagliavo. Il puzzle non assomiglia alla vita è uguale, ogni pezzo al suo posto siamo parte di un grande disegno. La vita in più ha la magia di avere più di due dimensioni: l'immagine che si crea arriva da un altro puzzle/da un'altra vita/da un mondo parallelo e non si esaurisce nel tuo disegno ma continua e si intreccia alle vite di chi ci vive vicino, di chi incontriamo, alla vita dell'universo intero. L'immagine che si crea non solo arriva da un altro puzzle ma è destinata a finire in un altro puzzle/in un'altra vita.*

*Dai tempi della scuola sono successe tante cose: il lavoro d'estate, gli amici, l'università in Ancona, l'università a Parigi, il fidanzato straniero, gli amici, le difficoltà con la mia famiglia, le difficoltà con il fidanzato straniero, gli amici, il tentativo di trovare un nuovo fidanzato, le difficoltà nel trovare un nuovo fidanzato, gli amici, lo straniero nei pensieri, le immersioni in apnea, gli amici.*

*Tante cose ma i dubbi rimangono.*

*Cosa farò da grande? Quale è il mio senso nella vita? Cosa è giusto e cosa sbagliato? L'obiettivo di tutti è la felicità? Cos'è la felicità? Perché la sofferenza nel mondo? Perché la sofferenza dentro di noi?*

*Perché a 40 anni (quaranta arrotondando per difetto) mi faccio le stesse domande di quando avevo sedici anni?*

*Perché proprio un master sulle vite precedenti per rispondere a queste domande? E perché no? Bisogna sapere sempre tutto ed in anticipo? Come se fare qualcosa sapendo che è quello che si vuole in quel momento non bastasse. Serve sempre un motivo "serio", "ragionato", "sensato" per prendere ed andare ogni mese a Roma, dedicarci del tempo, delle energie, dei soldi.*

*Tutta la vita a prendere decisioni ragionate e soprattutto a trovare motivi apprezzati dal mio intelletto e dalle opinioni di amici e familiari per la paura di essere mal giudicata o di sbagliare.*

*Durante la mia presentazione, appena confessato che non ero sicura di essere nel posto giusto, in quello stesso momento, i miei dubbi si sono sciolti. Ho sentito che in un modo o nell'altro qualcosa sarebbe successo.*

*E' successo che ho iniziato a pensare che la vita piuttosto che tentare di allungarla dovremmo impegnarci ad "allargarla". Dato che il nostro cervello "per costituzione" è abituato a riproporci il passato e farci saltare al futuro è bene studiare e conoscere i metodi che permettono di sperimentare il più possibile il qui ed ora.*

*Per questo motivo sento che la strada intrapresa con il master alle vite precedenti è una via di non ritorno. Non può essere diversamente se ripenso alle confidenze di mia mamma che frequento e vedo quasi ogni giorno ma che non mi aveva mai fatto*



*prima. Non voglio troppo soffermarmi al come, quando e perché per non rischiare di catapultarmi nel futuro senza apprezzare il presente. Percepisco una via che continua e passa attraverso la conoscenza e accettazione di me. La via della consapevolezza.*

*Che parola importante e bella: consapevolezza. Come si realizza? Chi sono veramente?*

*Ritengo si realizzi prima di tutto accettando che la verità non esiste o meglio esistono tante verità, tutte vere allo stesso modo.*

*Aiuto, che confusione per una che vuol sempre sapere ed avere una spiegazione razionale. Difficile per una che fa fatica ad abbandonarsi e che quando lo fa facile che arrivi una "fregatura". E allora dai che si richiude. Difficile accettare che se ti apri o rimani chiuso comunque arriveranno le cose della vita, cose belle, brutte, facili, difficili, gioie, speranze, dolori e delusioni. A questo punto meglio aperto, positivo e consapevole.*

*Poi la consapevolezza ritengo si realizza con lo studio, l'ascolto e la meditazione. Da troppe fonti mi arriva il suggerimento alla meditazione, al dedicare del tempo all'ascolto. Devo fare tesoro di questi suggerimenti.*

*Cosa farò da grande?*

*Ho già detto che mi sento sulla via di non ritorno. Forse non andrà tutto come lo sto immaginando ma voglio sia una via verso lo studio, l'ascolto e la meditazione. Mi sento meglio, ho un rapporto migliore con me e con gli altri.*

*Ma se devo esprimere un concetto ed un desiderio mi sento di dire che da grande vorrei tornare bambino, innocente e aperto...quel bambino che volevo tanto cambiare perché non mi piaceva.*

*Penso oggi di avere la capacità di gestire quella timidezza e fragilità che da bambina detestavo. Aver lavorato tanto e inconsciamente per essere forte e sicura mi ha portato ad esagerare nella rigidità per nascondere le ansie ed i timori.*

*Comunque so che non può esistere più la Diana bambina e neppure l'adolescente o la ragazzina. La vita va avanti. Il mio compito è di farla procedere il più possibile nella consapevolezza per il bene mio, di chi mi è vicino e dell'universo."*

A rileggere le riflessioni del 2015 nel 2018 dopo il corso triennale di counselor ancora mi emoziono. Il quadro mi era chiaro. Non mi era chiaro di quanto poco avevo la capacità di gestire timidezza e fragilità e quanto seguivo uno schema ed un modello sistemico.

Comunque aver deciso di frequentare il corso triennale di counselor è prova evidente che il mio percorso doveva proseguire. Il mio bisogno di conoscenza era ed è ancora forte. Anche il desiderio di abbandonarmi e di accettare incondizionatamente è forte e sono consapevole che l'ombra dei condizionamenti è sempre presente.

Oggi ho più chiaro chi può aiutarmi e chi posso aiutare. Più il cielo si fa sgombro di nubi e più il panorama si amplia e solo accettando che il viaggio è più importante della meta si può essere felici.

Il corso triennale e tutti i week-end sono stati la chiave di accesso a tutto quello mi frullava in testa e a cui non riuscivo a dare un senso. Cercavo di dare un senso al mio racconto come tutti desiderano apertamente o senza rendersene conto. Non è stato facilissimo, qui ricordo solo la prima volta che Emanuela mi ha detto durante un lavoro: smetti di fare la

vittima, io non lavoro con le vittime! Ancora adesso a scrivere mi commuovo e ricordo lo smarrimento. Come potevo accettare quello che stava dicendo dove una vita passata ad impegnarmi? Ci ho impiegato un paio d'anni a capire che aveva ragione e l'ho capito con la testa. Ci ho impiegato tutti e tre gli anni per provarlo ed accettarlo con tutto il corpo.

## INTRODUZIONE

La vita è un percorso continuo dove ogni minuto dura sempre 60 secondi anche i minuti più importanti.

Comunque alla fine di un periodo di studi accademici/personali si è soliti mettere una bandierina, fissare un punto che ci ricordi il momento e che sugelli il ricordo con un lavoro finale.

Questo lavoro solitamente ha l'ambizione di rappresentare realmente e metaforicamente quanto appreso del corso, quanto lo studente ha fatto proprio e quanto è già in grado di approfondire e sviluppare un argomento.

Scopo di questo lavoro portare l'attenzione sul percorso di counseling con una lente di ingrandimento sul respiro e sulla paura dell'acqua.

Il respiro e l'acqua sono gli elementi più importanti della vita di ognuno. Tanto importanti quanto sottovalutati.

Quanto sappiamo del nostro respiro? E' davvero così importante?

E l'acqua? Ci è amica? O nemica?

Come e quanto l'acqua e respiro fanno parte del percorso di counseling?

Ho cercato di scrivere e strutturare il lavoro con l'ambizione di poterlo far leggere a esperti, docenti e da potenziali clienti, uomini e donne di oggi ognuno diverso più o meno attento alla tematica respiro e acqua con uno slancio a conoscere.

Il lavoro ricorda l'importanza del respiro e come il respiro cambia ad ogni situazione senza che ce ne accorgiamo.

Riconoscere e conoscere il proprio respiro è un passo fondamentale verso la consapevolezza.

Cambiando il respiro si possono superare le paure più radicate come quella dell'acqua. Superare la paura dell'acqua è un successo evidente che cambia profondamente chi ci riesce.

Il respiro è un tema che conoscevo da tempo grazie alla pratica dello yoga. E' un tema che ho ripreso quando ho iniziato a nuotare sott'acqua e ad appassionarmi di apnea. Una decina di anni fa mi sono avvicinata a questo mondo di appassionati d'acqua e ancora continuo anche a livello agonistico.

La paura dell'acqua è un tema che conosco indirettamente proprio grazie all'apnea.

I più attenti e esperti che trattengono il respiro e amano immergersi conoscono le problematiche legate alla paura dell'acqua. Il club Monsub che frequento propone da decenni un corso per superare la paura dell'acqua. Il segreto è l'attenzione al respiro ed alla persona.

Durante i tre anni della scuola Counselor ho ottenuto il diploma di istruttore di yoga significa un corso di 200 ore e sono in formazione come insegnante yoga significa altre 300 ore. Riguardo il nuoto e l'apnea ho il titolo di Istruttore di attività natatorie di base, di istruttore di apnea e di allenatore di apnea.

La paura dell'acqua spesso viene da lontano ed è una paura che ci condiziona profondamente nella vita. Ho immaginato che la pratica in acqua abbinata ad un percorso di counseling in studio individuale o di gruppo sarebbe stato ideale. La mia esperienza è stata di pratica in acqua in gruppo e individuale in studio.

Avverto che tutto questo non è un caso, grazie ad un argomento posso meglio capire l'altro. Grazie ad un approccio riconosco la validità dell'altro. Conferma che l'individuo è destinato ad evolversi nella sua interezza, nel suo essere olistico.

## CAPITOLO I - IL COUNSELOR E L'APPROCCIO PLURALISTICO INTEGRATO

### IL COUNSELOR

Il Counseling è rivolto a chi si trova in un momento difficile della vita che può toccare diversi ambiti: quello relazionale, lavorativo o scolastico, personale. Il percorso prevede un primo incontro generalmente gratuito in cui si analizza la domanda e le motivazioni che spingono la persona a chiedere aiuto. A questo incontro segue poi un percorso strutturato di Counseling a frequenza periodico di 7-10 giorni presso lo studio del Counselor

“Il counseling professionale è un'attività il cui obiettivo è il miglioramento della qualità di vita del cliente, sostenendo i suoi punti di forza e le sue capacità di autodeterminazione. Il counseling offre uno spazio di ascolto e di riflessione, nel quale esplorare difficoltà relative a processi evolutivi, fasi di transizione e stati di crisi e rinforzare capacità di scelta o di cambiamento. E' un intervento che utilizza varie metodologie mutuare da diversi orientamenti teorici. Si rivolge al singolo, alle famiglie, a gruppi e istituzioni. Il counseling può essere erogato in vari ambiti, quali privato, sociale, scolastico, sanitario, aziendale” (Definizione Assocounseling)

La British Association for Counselling (1985) definisce il counselling “... l'uso professionale e regolato da principi, di una relazione, nell'ambito della quale il cliente è aiutato nel processo finalizzato a facilitare una migliore conoscenza di sé e l'accettazione dei propri problemi emotivi e a portare avanti la propria crescita emozionale e lo sviluppo ottimale delle proprie risorse personali. Lo scopo finale è di fornire al cliente un'opportunità di vivere in modo soddisfacente ed in base alle proprie risorse”.

Quante definizioni, quanti tentativi di spiegare chi è il counselor aggirando l'ostacolo: il counseling è rivolto a..., attività il cui obiettivo..., uso professionale regolato da principi,... Sembra così complicato spiegare chi è questo counselor che si cerca spesso di prenderla alla larga. Una tesi di un corso di taglio per capelli occuperebbe mai tanto spazio per spiegare chi è un parrucchiere alla lettera?

Eppure spiegare bene chi è un counselor oggi è ancora necessario. La definizione più completa e che preferisco l'ho trovata nel Dizionario Internazionale di Psicoterapia (Claudia Montanari 2012):

Il Counselor è un agevolatore della relazione di aiuto che sostiene il cliente nel processo di consapevolezza per una maggiore autonomia rispetto alle scelte di vita. È un professionista che lavora sulla salute e sul benessere psicofisico, orienta, sostiene e sviluppa le risorse della persona. Le competenze di base del Counselor sono relative al saper essere una persona empatica, congruente, autentica, consapevole dei propri valori, sensazioni e pensieri, disponibile all'accettazione incondizionata. Il Counselor utilizza molte tecniche: ascolto attivo che evita giudizi e interpretazioni; esplorazione con domande aperte e chiuse; chiarificazione per incoraggiare l'elaborazione; parafrasi per aiutare il cliente a focalizzare il contenuto del suo messaggio ed enfatizzarlo quando l'attenzione sui sentimenti è prematura; riformulazione per incoraggiare a consapevolizzare ed esprimere emozioni, sperimentarne l'intensità per poterle gestire; delucidazione per connettere elementi multipli, identificare un tema ricorrente e fare il punto per ulteriori obiettivi. La relazione costruita è fatta, così, di riconoscimento, rispetto e congruenza, e favorisce l'auto-comprensione e l'auto-esplorazione.

Agevolatore della una relazione di aiuto quindi *l'attenzione è centrata sulla persona* piuttosto che sul problema. Si sperimenta un rapporto di accoglienza e di ascolto autentico, senza giudizio, in un ambiente riservato e protetto, in cui poter imparare:

- ad ascoltare sé stessi in modo profondo e sincero;
- a comprendere meglio i propri bisogni, i propri obiettivi;
- a ritrovare fiducia nelle proprie capacità e possibilità;
- ad osservare la vita e i suoi problemi da diverse angolazioni, per trovare e sperimentare nuove soluzioni;
- imparare ad accettarsi, a credere in sé stessi, a maturare fiducia
- a riconoscere ed a sviluppare risorse e potenzialità.

Il counselor, in questo in questo processo, sostiene la persona, "aiutandola ad aiutarsi", ponendola nella condizione migliore per riattivare le proprie risorse: senza dare consigli, insegnare, giudicare, spiegare, perché ognuno di noi ha in sé le proprie risposte, uniche e personali.

L'uomo nel senso di genere umano ha tra le proprie caratteristiche quella di tendere alla felicità ed alla evoluzione. Quindi tutti vogliamo stare bene, realizzarci, essere felici.

L'inghippo sta nell'aver accettato modelli che crediamo giusti ma sono solo i modelli che più conosciamo e con cui magari siamo cresciuti. Per questo un aiuto può rivelarsi particolarmente utile.

Gli strumenti del Counselor consentono di supportare il percorso di crescita degli individui e dei gruppi con tecniche e strumenti specifici. Grazie al suo approccio flessibile può essere applicato in diversi contesti quali quello:

- personale: per la soluzione di disagi relazionali e la promozione del benessere (individuale, di coppia, familiare, di gruppo);
- scolastico: prevenzione di fenomeni di abbandono scolastico, bullismo, emarginazione, scelta corsi di studi;
- sanitario: con possibili interventi negli ospedali, nei consultori, negli ambulatori territoriali;
- sociale: nei centri d'ascolto di gruppo, nell'orientamento professionale e formativo, nei progetti di monitoraggio urbano;
- aziendale: miglioramento del clima lavorativo, formazione continua, prevenzione di fenomeni di mobbing
- comunitario: per la promozione di comunità empowored ed empowering, passando per le scuole, l'associazionismo, le istituzioni, la rete formale e informale dei rapporti nel territorio.

Mi sento di aggiungere che il counselor può essere (e per me è così che ho un lavoro a tempo pieno) diverso dal Counselor Professionale una via per aiuto-aiutarsi. Sento di aver migliorato la qualità del mio lavoro, del servizio che offre ai clienti. Una via per rispondere alle domande che sempre mi ponevo sul senso della vita. In questi tre anni ho avuto tanti spunti di riflessione, tanti agganci che mi hanno spinto/obbligato ad approfondire.

La scuola di Counselor mi ha dato modo di mettere ordine a tutte le informazioni che mi arrivano dallo yoga e che non capivo se erano credenze o stregonerie. Olistico era abbinato a alternativo, orientale, diverso. Oggi non ho più timore ad affermare che l'individuo è maggiore della somma delle parti e che avere questo concetto chiaro può solo aiutarci a

livello medico, sociale, politico. La necessità di usare la lente di ingrandimento e di specializzarci è un ottimo metodo che rischia di allontanarci dal senso della vita.

A questo proposito la citazione che mi è piaciuta di più è proprio quella più volte sentita da Paolo Bartolini: "La vita più di un conto è un racconto". Bella, semplice e ovvia. Tanto ovvia da sfuggire al quotidiano.

Il Counselor accompagna/aiuta le persone a dare un senso alla propria vita. Raccontando e mettendo insieme i pezzi come in un racconto tutto assume significato e la vita più inutile trova il suo valore unico ed inimitabile.

Non c'è niente da risolvere basta accogliere e questo a scuola e a casa davvero non lo avevo mai sentito prima. Concentrata a risolvere che pure mi riesce bene avevo dimenticato l'accogliere. Avevo negato il femminile e solo ora capisco perché nessuno vedeva la dolcezza che io sentivo infinita. Uso il passato ma devo ammettere che il cammino è appena intrapreso.

L'approccio Pluralistico Integrato condivide i principi della psicologia umanistica di Carl Rogers e pone al centro dell'attenzione il cliente e la relazione che si instaura con esso attraverso l'empatia, l'ascolto attivo e l'accettazione incondizionata. Questo modello di intervento permette di utilizzare diversi approcci di volta in volta o a seconda del cliente e della tematica che porta, dunque quello che meglio si adatta alla situazione. L'obiettivo principale rimane quello di aiutare il cliente a migliorare la qualità della sua esistenza e potenziare le sue risorse.

L'intervento di Counseling si configura come un processo di "adattamento creativo" che consente alla persona di immaginare, progettare e realizzare per sé le migliori condizioni di vita possibili nella sua realtà e nella sua situazione contingente di vita, perseguendo un concetto relativo di "salute".

Il Counseling è un insieme di atteggiamenti, abilità, tecniche e strumenti per costruire una relazione con l'altra persona, aiutandola ad aiutarsi, dando spazio a percorsi di maggiore consapevolezza e di cura di sé che riguardano l'interessa della persona sana e che implicano l'assunzione di stili di vita più responsabili e sostenibili sul versante ambientale, sociale, lavorativo e affettivo-relazionale.

Le tecniche impiegate nell'approccio pluralistico integrato sono tante: ascolto attivo, riformulazioni, domande, chiarificazioni, feedback, attenzione al respiro, tecniche a mediazione corporea, tecniche artistiche, musica, ...

Vediamo i compiti e competenze del Counselor. Il Counselor è accanto alla persona in un momento in cui sento forte il bisogno di dare un senso al suo racconto e a quello che gli accade. Il bisogno è tanto forte da spingerlo a chiedere aiuto.

Ecco se dovessi dire in una riga i compiti e le competenze del Counselor mi fermerei qui.

Avendo delle altre pagine a disposizione posso spiegare meglio nel dettaglio cosa succede.

Il counselor effettua una prima conoscenza della persona. A partire dalle informazioni ottenute mediante l'interazione, sceglie tra la presa in carico, l'invio ad altri professionisti o la proposta di un lavoro in rete.

Il counselor opera soprattutto nel presente. Realizza percorsi di sostegno e orientamento esistenziale limitati nel tempo e riconducibili a specifiche questioni della vita attuale legate alla domanda del cliente. L'esplorazione è incentivata con il fine di permettere alla persona di scoprire le proprie risorse per fronteggiare il disagio e risolvere le questioni che gli stanno a cuore.

Il counselor informa il cliente circa i principali passaggi di quello che sarà il percorso e stila un contratto che il cliente firmerà. Saranno indicati: il numero stimato degli incontri, la durata, il costo, gli obiettivi, il luogo degli incontri e l'impegno a stare nel percorso e con la persona più che con l'obiettivo che sarà raggiunto o meno e se raggiunto totalmente o parzialmente.

Il Cliente è accolto in uno spazio relazionale sicuro all'interno del quale il soggetto possa esprimere liberamente i propri vissuti.

Il Counselor ha cura del Cliente e nutre fiducia nella sua capacità di instaurare, grazie alla qualità della relazione interpersonale, un nuovo rapporto con se stesso, più positivo e consapevole.

Il Counselor agevola e contribuisce a creare il clima relazionale più adatto nella coppia e nella famiglia conoscendo le complesse dinamiche dei sistemi.

Il Counselor stimola e favorisce nel proprio Cliente la capacità di effettuare autonomamente le proprie scelte di vita, facilitandone il riconoscimento dei punti di forza e delle aree di miglioramento.

Il counselor rispetta l'etica e la deontologia professionale facendo ricorso alla supervisione per non influenzare negativamente nella relazione di aiuto.

Il counselor aiuta il cliente a "stare" con il disagio e a mobilitare in tempi brevi le risorse a disposizione (interne ed esterne). In presenza di sintomi spiacevoli e non invalidanti il cliente è accompagnato ad imparare ad accettare ed "ascoltare" il negativo invece di volerlo rapidamente eliminare, al fine di viverlo secondo una prospettiva di senso che sappia includerlo nel proprio percorso di autorealizzazione.

Il counseling lavora nello stress di tutti i giorni in vista di una evoluzione della persona.

Il counselor opera essenzialmente per stabilire un clima di comprensione empatica e di accettazione incondizionata che permetta al cliente di esprimere liberamente pensieri ed emozioni. Prioritario, prima di qualsiasi piano di azione che miri a ristabilire condizioni sufficienti di benessere, è la capacità di contattare profondamente ciò che accade dentro di sé e nella relazione, migliorando l'autoconoscenza e l'accettazione dei propri vissuti.

Il Counselor agevola il cliente a distinguere chiaramente cosa può essere cambiato nella vita e cosa, invece, deve essere accettato e vissuto diversamente.

Il counselor impiega gli strumenti del colloquio per aiutare il cliente a focalizzare sensazioni, emozioni e pensieri connessi alla situazione di disagio, migliorando la comprensione della crisi in corso mediante il riconoscimento delle concause sistemiche che l'hanno generata.

Il counselor permette all'utente di riconoscere ed esprimere apertamente i suoi valori e la propria idea di benessere, al fine di effettuare scelte di cambiamento coerenti con i principi guida personali.

Il counselor impiega le tecniche del colloquio di facilitazione per aiutare il cliente a produrre risposte maggiormente funzionali in situazioni critiche. Il professionista, in determinati momenti del percorso di aiuto, può suggerire alla persona alcune alternative comportamentali per fronteggiare il disagio, che dovranno comunque essere esaminate e valutate con la massima libertà dall'utente al fine di pervenire ad una scelta autonoma, responsabile ed ecologica.

Il counseling agevola nella persona la capacità di prendere decisioni favorendo una sintesi efficace delle componenti propriocettive, emotive e razionali coinvolte nel processo di scelta.



## L'APPROCCIO PLURALISTICO INTEGRATO

L'integrazione nel counseling tenta di andare oltre i confini di un'unica scuola e di apprendere da diverse prospettive; si caratterizza fundamentalmente per un'apertura verso teorie e tecniche diverse; in essa diversi modelli interagiscono tra di loro per arricchirsi reciprocamente.

Obiettivo finale dell'integrazione è quello di sviluppare forme più efficaci possibili di intervento.

Infatti esistono più scuole, più modelli. Nessun approccio riesce a dimostrare la propria superiore piuttosto appare il contrario cioè come il diversificare, comunicare, utilizzare tutte le conoscenze per il benessere altrui porti a buoni risultati

Il Modello Pluralistico Integrato di Giusti e Montanari, che caratterizza l'A.S.P.I.C. si fonda sui fattori comuni e si caratterizza per l'affermazione dell'integrazione teorica e metodologica e mira al superamento dei modelli unici per il conseguimento del benessere dell'utenza.

L'integrazione pluralistica nasce da un'esigenza sempre più forte di individuare i fattori comuni nella psicoterapia e nella clinica in generale, nell'interesse dei clienti.

Considerato che i risultati positivi dipendono per il 15% dalla tecnica utilizzata, per il 15% dalle aspettative, per il 30% dalla bontà della relazione e per il 40% da fattori soggettivi dell'utente stesso è evidente che non può esistere la tecnica giusta ma diverse tecniche possono arrivare allo stesso positivo risultato. La differenza sarà l'alchimia tra chi la tecnica la pratica e chi la riceve.

Del resto anche nella vita pratica di oggi giorno è così. Ad esempio per un determinato percorso possono esserci più vie possibili. Io per arrivare all'Aspic faccio quasi sempre lo stesso itinerario anche se ne esistono altri. Quello che scelgo io lo trovo comodo, semplice e perfino panoramico. Il navigatore ad esempio propone un'altra via che ho visto non è più breve, semplicemente diversa.

L'approccio prende spunto da elementi di Gestalt, psicodinamici, di analisi transazionale, cognitivo-comportamentali, di terapia centrata sul cliente appartenenti all'approccio biofunzionale corporeo o provenienti dal modello sistemico.

All'interno di questo modello la scansione del tempo è associata al ciclo dell'esperienza di contatto, il quale offre una valida matrice di riferimento:

- il pre-contatto, è la fase della prima conoscenza, dell'esplorazione dei contenuti in vista della definizione degli obiettivi e della formulazione di un contratto terapeutico e di un piano di intervento;
- il contatto, quando si consolidano il legame e la fiducia fra cliente e counselor ed emergono molte tematiche da elaborare nella fase successiva;
- il contatto pieno la fase in cui avvengono il cambiamento e la crescita personale attraverso l'elaborazione di vissuti emersi e la sperimentazione diretta di nuove modalità espressive e comportamentali;
- il post-contatto: si ripercorrono le fasi salienti di quanto fatto e il cliente fa proprie le nuove conoscenze e abilità personali così da poter fare a meno del counselor in futuro.

Il counselor formato secondo l'approccio pluralistico integrato si contraddistingue per:

- flessibilità, apertura, dinamismo, ricerca in itinere e valutazione costante dei piani di trattamento;
- offrire trattamenti specifici sulla base delle diverse esigenze dei clienti;
- avere presenti le tre aree fondamentali cioè la relazione, l'ambiente esterno ed il tempo nel senso di ciclo del contatto.

La relazione tra cliente e counselor cambierà col tempo ed anche gli obiettivi saranno diversi a seconda della fase, obiettivi nel senso di sotto-obiettivi rispetto all'accordo iniziale.

## ATTENZIONE AL RESPIRO

L'attenzione al respiro è uno degli strumenti del Counselor. Il respiro è una via di accesso privilegiata e diretta, così diretta che sta sotto il nostro naso e spesso la dimentichiamo e la sottovalutiamo.

Il lavoro sul respiro è un metodo che permette di entrare in contatto con sé stessi, in modo immediato e naturale. Imparare a respirare meglio migliora la qualità della vita, a livello fisico, mentale ed emotivo: corpo, mente ed emozioni si integrano e diventano nostri alleati. Il respiro diventa così uno strumento, semplice e potente, per sviluppare consapevolezza, per entrare in contatto con noi stessi, per ascoltare il proprio mondo interiore, con leggerezza e profondità.

L'osservazione del respiro sarà una fonte molto importante di informazioni per il cliente e per il Counselor

Il modo in cui respiriamo ci fornisce molte informazioni riguardo a chi siamo, come viviamo e come ci relazioniamo con l'ambiente, rivelando eventuali blocchi emozionali che possiamo avere. L'atto respiratorio è una metafora sul tema del dare e dell'avere, del rapporto con l'esterno, del prendere e del restituire.

La respirazione, rispetto alle altre funzioni vegetative e quindi autonome, è l'unica funzione che può essere controllata volontariamente. Possiamo infatti decidere in ogni momento di cambiare il nostro ritmo respiratorio.

Il respiro unisce conscio e inconscio essendo un po' volontariato e un po' autonomo.

Il respiro spontaneo cambia in modo automatico, a seconda delle emozioni che proviamo. Stati emotivi dolorosi tendono a contrarre l'ampiezza della respirazione, stati ansiosi tendono a renderla superficiale, irregolare e veloce, mentre gli stati emotivi gioiosi tendono ad espanderla. Attraverso la respirazione consapevole si interviene intenzionalmente sul respiro per riconoscere e trasformare i blocchi emozionali, tensioni somatiche e modelli di pensiero disfunzionali, acquisendo alla fine un maggior benessere.

Se riusciamo ad influire positivamente sul respiro influiamo positivamente sui disagi fisici ed emozionali.

Attraverso l'attenzione e la modifica del respiro abbiamo la possibilità di accedere al nostro potenziale e di crescere.

## IL COUNSELOR ACQUATICO

Il Counselor acquatico aggiunge l'elemento acqua al metodo pluralistico integrato.

Del Counseling acquatico ho letto. Mi sono documentata senza una esperienza pratica concreta. Non faccio fatica a credere che tutto quello che si può sperimentare in studio lo si possa fare in acqua con l'aggiunta della nuova variabile acqua. Per questo lavoro mi sono limitata ad interessarmi dell'elemento acqua come necessario per affrontare la paura dell'acqua.

Tutto quanto scritto a proposito del Counselor si può realizzare aggiungendo la possibilità di fare delle sessioni in acqua.

L'acqua ci appartiene completamente visto che il nostro corpo è formato per la maggior parte di acqua. Inoltre i primi nove mesi dal concepimento alla nascita li abbiamo trascorsi in un fluido liquido, il liquido amniotico

Eppure ci muoviamo, ci relazioniamo, viviamo nell'aria.

Gli incontri di il counseling acquatico sono rivolti a chi desidera una maggiore consapevolezza del corpo e delle emozioni esattamente come il counseling svolto esclusivamente nell'aria dello studio. Si unisce alla parte verbale in studio gli esercizi corporei in acqua. La qualità della relazione tra le persone e l'acqua sarà motivo di interesse e di osservazione. Entrare in acqua comporta un incontro tra la realtà esterna (l'acqua e le sue regole fisiche) e una realtà interna (il corpo e la sua storia).

L'incontro non è scontato. L'acqua non è neutra, mette in evidenza incongruenze, paure, fatica, carenze, incapacità, gioia, piacere, libertà di movimento, leggerezza. Tutto ciò che emerge dal lavoro in acqua viene messo in relazione con il problema portato dal cliente e le sue soluzioni.

Il lavoro acquatico è facilitato dalle modificazioni fisiologiche che avvengono dopo l'immersione, riguardano il Sistema Nervoso Centrale, lo spostamento dei liquidi corporei. Le caratteristiche da osservare saranno: il galleggiamento, la respirazione, il tono corporeo, il modo di muoversi, la velocità di esecuzione, le interruzioni nel movimento, il movimento in alcune parti del corpo, nuotare sott'acqua o in superficie.

L'acqua costituisce un ambiente senza confini, senza direzione, senza punti di riferimento: questo può essere fonte di libertà, di spaesamento o di terrore. Quando ci immergiamo modifichiamo le posture, il respiro le attitudini motorie. Ciò a cui dobbiamo rinunciare diventa la chiave per trasformarci. Lasciare andare diventa imparare a lasciarsi andare al flusso della vita.

Per chi ha paura dell'acqua inserire le sessioni in acqua oltre che quelle in studio diventa fondamentale come andare gradualmente a prendere l'ascensore per chi ha paura degli spazi chiusi.

In questo lavoro approfondirò il counseling acquatico solo per quanto riguarda i soggetti con paura dell'acqua.



## CAPITOLO II - IL RESPIRO

Inizio questo capitolo sul respiro con quello che mi preme di più evidenziare.

L'uomo può rimanere settimane senza mangiare, giorni senza bere e solo minuti senza respirare. Sarebbe evidente l'importanza della respirazione eppure sappiamo tanto di cibo, parliamo sempre di cibo, in tv di propongono ogni giorno consigli e trasmissioni sul cibo, i social sono pieni di foto sul cibo e recensioni su dove mangiar bene.

Tutti sappiamo cosa mangiamo e quante volte al giorno. Sappiamo tanta aria prendiamo nell'inspiro? E quanta ne buttiamo nell'espiro? Quante volte respiriamo in un minuto? Ogni minuto allo stesso modo?

Sarà che parlare di respiro e fotografarlo e spiegarlo è meno evidente. Sarà che ascoltarlo sarebbe semplice ma poco spettacolare. Sarà che respirare è un'azione spontanea che si compie anche quando non ne siamo consapevoli che sembra strano pensare che qualcuno ci possa insegnare qualcosa che già facciamo dalla nascita.

Eppure la respirazione è sì un atto involontario ma coinvolge muscoli volontari (diaframma, intercostali, addominali). La maggior parte delle persone ha sentito nominare il diaframma ma non sa dove si trova o come è fatto e perché è così importante per la respirazione. Gli addominali li conoscono tutti per un fattore estetico una volta maschile adesso di tutti uomini e donne.

L'idea che abbiamo del respiro e la sua importanza sono davvero sottostimate. Con il respiro si può fare tutto: attivarsi, calmarsi, aumentare il battito cardiaco o diminuirlo, muoversi, ascoltare. L'ossigeno è parte vitale della nostra esistenza, fondamentale per le funzioni degli organi interni.

Negli ultimi anni di respiro si inizia a parlare. Lo sport che ormai sa tutto di muscoli e diete si interessa di mente e respiro. Allora sento domande del tipo: ma qual'è il giusto respiro? Come si fa a respirare se come facciamo naturalmente non va bene?

A queste domande rispondo: mi chiederesti mai quale è il segreto per dimagrire in 5 minuti? o avere gli addominali scolpiti in una sessione di palestra?

Ogni momento della vita è accompagnato dal movimento del respiro che cambia il suo ritmo con l'alternarsi dei nostri pensieri e delle nostre emozioni. Il respiro è in grado di rivelare il nostro stato d'animo. Se siamo coinvolti da forti emozioni, sarà veloce e affannato mentre se siamo sereni, scorrerà lento e silenzioso.

La nostra respirazione cambia quando ridiamo, piangiamo, quando corriamo, quando ci soffiemo il naso, quando cantiamo, quando solleviamo un peso,...

Il nostro corpo sa già cosa deve fare. Ad esempio se dobbiamo prendere qualcosa in alto lo facciamo allungandoci e a polmoni pieni. Se infiliamo l'ago lo facciamo a polmoni vuoti.

Spesso assumiamo posture scorrette e sviluppiamo cattive abitudini come contrazioni muscolari che interessano soprattutto i muscoli del busto e delle spalle. Ricordiamo che la respirazione avviene attraverso i polmoni che sono passivi. Il loro movimento è dovuto alla contrazione e al rilassamento dei muscoli del torace, dell'addome e del diaframma.

Queste abitudini e atteggiamenti scorretti impediscono il movimento naturale dei muscoli intercostali e addominali che di conseguenza perdono tono e limitano le capacità polmonari rendendo il fiato corto e scorretto.

Dicevamo che il respiro è in grado di cambiare le funzioni fisiologiche e chimiche del corpo quali movimenti viscerali, battiti cardiaci e sudorazione.

Facciamo un esempio che riprenderemo nel prossimo capitolo. Il nostro corpo di fronte ad un pericolo come un animale feroce si attiva automaticamente a fuggire. Per questo ha bisogno di maggior tono muscolare e per ottenere questa forza i muscoli hanno bisogno di più ossigeno: ecco che all'improvviso il nostro respiro cambia, i battiti cardiaci aumentano, il cuore pompa più sangue che, spinto verso organi e muscoli, fornisce la quantità d'ossigeno richiesta. Viene messa in circolazione più adrenalina, gli occhi si dilatano per avere una visione più chiara della situazione e a questo punto siamo pronti ad attaccare o scappare.

Ma questo pericolo è reale o vogliamo solo fuggire dall'ufficio e da una situazione spiacevole?

Tutto questo avviene inconsapevolmente in un attimo attraverso la funzione involontaria del respiro legate al nostro stato emotivo. Consapevoli di questo e consideriamo che la respirazione è l'unica funzione che, pur essendo involontaria e quindi "non cosciente" per la maggior parte del tempo può essere posta sotto il controllo della volontà. La respirazione pertanto, essendo sia conscia sia inconscia, è un buon mezzo per ristabilire la comunicazione tra queste due dimensioni spesso dissociate e in conflitto tra loro.

Se la mente e le emozioni influenzano il nostro respiro, allo stesso modo, lavorando su di esso e modificandolo, possiamo condizionare lo stato mentale ed emotivo.

Quanto più si è consapevoli del respiro, tanto più si sarà in grado di correggere quei difetti del respiro forse dovuti dalle cattive abitudini, forse da atteggiamenti posturali sbagliati e così via..

Essere consapevoli del respiro induce a essere nel presente, porta ad essere attenti, la consapevolezza del respiro è la chiave per accedere a tutte le trasformazioni interiori.

Per conoscere meglio la respirazione dobbiamo iniziare un percorso che, partendo dall'osservazione del nostro stile personale di respirare, ci porterà alla conoscenza del respiro per migliorarlo attraverso semplici esercizi. Ma prima di migliorarlo sarà importante conoscerlo e lasciare che ci dica tutto di noi.

Se abbiamo un raffreddore basta il naso chiuso per renderci conto dell'importanza delle vie aeree. Le vie aeree permettono di condurre l'aria ai polmoni. I polmoni rappresentano il vero e proprio organo respiratorio.

Attraverso la respirazione apportiamo ossigeno al nostro corpo ed espelliamo le sostanze tossiche che abbiamo prodotto. Sia il corpo che la mente, per ben funzionare, hanno bisogno di ossigeno. Ma, attenzione, l'ossigeno non può essere immagazzinato a lungo. L'ossigeno deve essere rifornito continuamente.

Per produrre e mantenere costante l'energia di base di cui il nostro corpo ha bisogno ci serve ossigeno che assumiamo con la respirazione. Solo così tutti i nostri organi, compreso il cervello e l'insieme di tutte le cellule, possono vivere.

Se respirassimo meglio saremmo più sani, più forti e anche più sereni.

Spesso ci capita di sentirci stanchi, svogliati, intorpiditi o, come sovente diciamo, ci sentiamo "stressati". Quando un'emozione è esagerata rispetto allo stimolo esterno nel corpo e nella mente non c'è sufficiente ossigeno. E' l'ossigeno che permette al cervello di lavorare e se scarseggia il sangue deve affluire più velocemente. Nel frattempo si perde lucidità ed il nostro umore ne risente. Inoltre, a causa di un'inadeguata respirazione, nel sangue stesso

ristagnano pericolose tossine che danneggiano le nostre funzioni vitali. In questo stato, siamo fragili fisicamente e vulnerabili emotivamente

In media facciamo dai 12 ai 20 respiri al minuto.

Caratteristiche del respiro sono: profondità, ritmo, alternanza, tempo. Quanti respiri faccio al minuto? Ogni minuto allo stesso modo? Sono profondi o superficiali? C'è differenza tra inspiro ed espiro?

Ad ogni singola modifica corrispondono modifiche a catena come in un effetto domino.

Facevamo sopra l'esempio del pericolo. Il nostro corpo si attiva a fuggire: il respiro si fa più corto e potente, i battiti cardiaci aumentano, il cuore pompa più sangue, gli occhi si dilatano, c'è più adrenalina in circolo.

Immaginiamo la situazione opposta siamo rapiti da un panorama bello e familiare: il respiro rallenta, il cuore diminuisce i battiti, i muscoli si rilassano ed abbiamo desiderio di sederci o sdraiarci.

In ufficio quale il giusto respiro è quello che ci prepara alla aggressione/fuga o quello che ci fa sdraiare sulla scrivania? Direi nessuno dei due per tutto il giorno. Non si può vivere né lavorare bene in costante tensione. Non si può neppure pensare di respirare/vivere in ufficio come in spiaggia sorseggiando un cocktail.

Ricapitolando, la respirazione polmonare si ripercuote sulla circolazione del sangue, e di conseguenza anche sul liquido cerebro-spinale che giunge al cervello a ogni battito del cuore e che ne regola le funzioni. A ogni ispirazione il liquido giunge in alto, a ogni espirazione scende verso il basso; quest'alternanza è modificata da alcuni ritmi esterni al corpo, per esempio dalla musica. Il respiro è la prima cosa a essere influenzata all'ascolto di un qualsiasi suono, tanto che l'ispirazione e l'espirazione tendono a uniformarsi con il ritmo musicale percepito.

In una respirazione profonda, lenta e regolare, il liquido cefalo-rachidiano, arricchito di ossigeno, apporta il giusto equilibrio, il corpo ritrova armonia e il sentimento (lo stato d'animo) si acquieta.

La gamma delle variabili possibili, nella profondità, ritmo, alternanza e tempo del respiro, sono innumerevoli, sia per le tecniche esistenti sia per la diversità degli esseri umani. Esse aprono sia un mondo di possibili risultati sia di scoperte.

E' affascinante cogliere, in un atto semplice e naturale come quello del respirare, innumerevoli valenze e metafore:

L'aria è il fluido nel quale siamo immersi. L'aria che entra ed esce rappresenta ed è un continuo scambio tra esterno e interno, tra noi e l'ambiente. L'alternanza tra pieno e vuoto, il dare e il ricevere, il processo costante del cambiamento.

E' il tempo che genera il cambiamento, o il cambiamento genera il tempo?

Non ci è dato sapere.

Quello che è certo è che il respiro ci connette al tempo della vita.

Ma quale è la giusta respirazione? Quale è il giusto esercizio?

Non esiste l'esercizio giusto o la giusta respirazione in assoluto. Esiste il tentativo di sapere cosa si fa. La respirazione consapevole è fondamentale. Sapere cosa fare a seconda delle occasioni. Vogliamo rilassarci, attivarci, scaldarci, affrontare una giornata di lavoro impegnativa, dare il massimo durante una presentazione, non perdere la calma se non troviamo le chiavi,...

Proviamo a fare questo esercizio: Sono seduto comodo con le gambe non accavallate, la schiena dritta, bocca chiusa, occhi dolcemente chiusi. Ascolto il respiro. Cosa si muove? Quanti centimetri si muove la pancia, quanti il petto? Si muovono anche le spalle? Ho idea del diaframma? Riesco ad immaginarlo? Conosco il numero di respiri che compio in un minuto (respiro uguale espirazione più inspirazione). Ogni minuto lo stesso numero di respiri? So rispondere a queste domande? Se sì con facilità o difficoltà? L'aria che entra dalle narici che temperatura ha? E quando esce? L'aria entra ed esce dalle narici in maniera uniforme? Da una sola narice? Se sì da quale? Se non so rispondere posso avvicinare il pollice della mano destra alla narice destra senza tapparla e l'indice della stessa mano sotto la narice sinistra senza tapparla. Ci sono delle sorprese? (respiriamo normalmente a narici alterne durante la giornata non contemporaneamente) Se so rispondere facilmente a tutte queste domande probabilmente non è la prima volta che faccio questo esercizio. Probabilmente già mi occupo di respiro e di esercizi di respirazione. Il mio invito è di continuare e di approfondire meglio con esperti piuttosto che con testi.

Ho difficoltà a rispondere e tutto appare nuovo e irrealistico come la prima volta che ho guidato l'automobile?

Il mio consiglio è di iniziare a riflettere su quanto è potenzialmente potente il nostro respiro. Per gli esercizi rimando ad un corso respirazione o yoga. Di libri ce ne sono tanti ma più importante sarà la pratica e sempre meglio affidarsi ad una persona esperta piuttosto che seguire le indicazioni di un autore o un altro.

Del diaframma come muscolo più importante della respirazione sentiamo parlare oggi per la prima volta? Allora rimaniamo ancora per qualche minuto seduti comodi, con la schiena dritta, la bocca chiusa, gli occhi dolcemente chiusi. Portiamo una mano sopra l'ombelico e l'altra accanto al di sopra (si toccano pollice e mignolo). La mano più in alto ha il pollice giusto sotto lo sterno. Simuliamo un bello sbadiglio, e poi un altro o altri due. Sentite muovere qualcosa sotto le mani? E' l'abbassarsi del diaframma che schiaccia e massaggia gli organi interni.

Torno al respiro naturale, tolgo le mani e nel riaprire gli occhi rispondo mentalmente a questa ultima domanda?

Se non mi avesse chiesto l'esercizio di chiudere la bocca avrei respirato dal naso o dalla bocca?

E' meglio respirare dal naso o dalla bocca? Dipende.

Nella vita quotidiana è bene respirare con il naso e tenere la bocca chiusa. La bocca è fondamentale per mangiare, per parlare, per cantare e una alternativa alla respirazione dal naso. Visto che la respirazione è fondamentale per sopravvivere il corpo umano è per fortuna dotato di un piano b. Si respira dalla bocca quando si è così raffreddati da non riuscire a fare diversamente, quando si nuota e quando si indossa la maschera da sub, quando devo fare uno scatto di corsa.

L'aria entra nel naso ed arriva ai polmoni e gli alveoli in condizioni ottimali cioè filtrata (i peli nel naso trattengono le impurità), umidificata (grazie al muco che uccide anche i batteri) e riscaldata (passando attraverso i turbinati).

Un piccolo e doveroso accenno alla pulizia. Facciamo tanta attenzione a lavarci i denti quanta poca attenzione abbiamo alla pulizia del naso. Anche di questo argomento chi si occupa di corsi di respirazione o yoga potrà dirvi.

Mi fermo qui con l'augurio di aver incuriosito e fatto nascere il desiderio di approfondire. Scopo di questo lavoro è sottolineare l'importanza del respiro come chiave di accesso e di lettura del mondo di ognuno. Essere padroni del proprio respiro è essere padroni della



propria vita da clienti, counselor, professionisti, operai, genitori, figli, studenti, sportivi, moglie e mariti.

Concludo scrivendo che la simbologia del respiro è molto semplice e dell'effetto. Inspiro, come e quanto so prendere dal mondo. Poi espiro, come e quanto so restituire al mondo. Il respiro ci porta il tema degli scambi tra mondo interno e mondo esterno, tra dare avere insomma il respiro ci riporta alla vita.

Chi vuol iniziare dal conoscere in maniera pratica cosa succede all'aria che respiriamo ho riassunto nel prossimo capitolo degli accenni di anatomia e fisiologia dell'apparato respiratorio.

Altrimenti si può passare direttamente al capitolo seguente relativo all'applicazione pratica del caso che ho trattato.



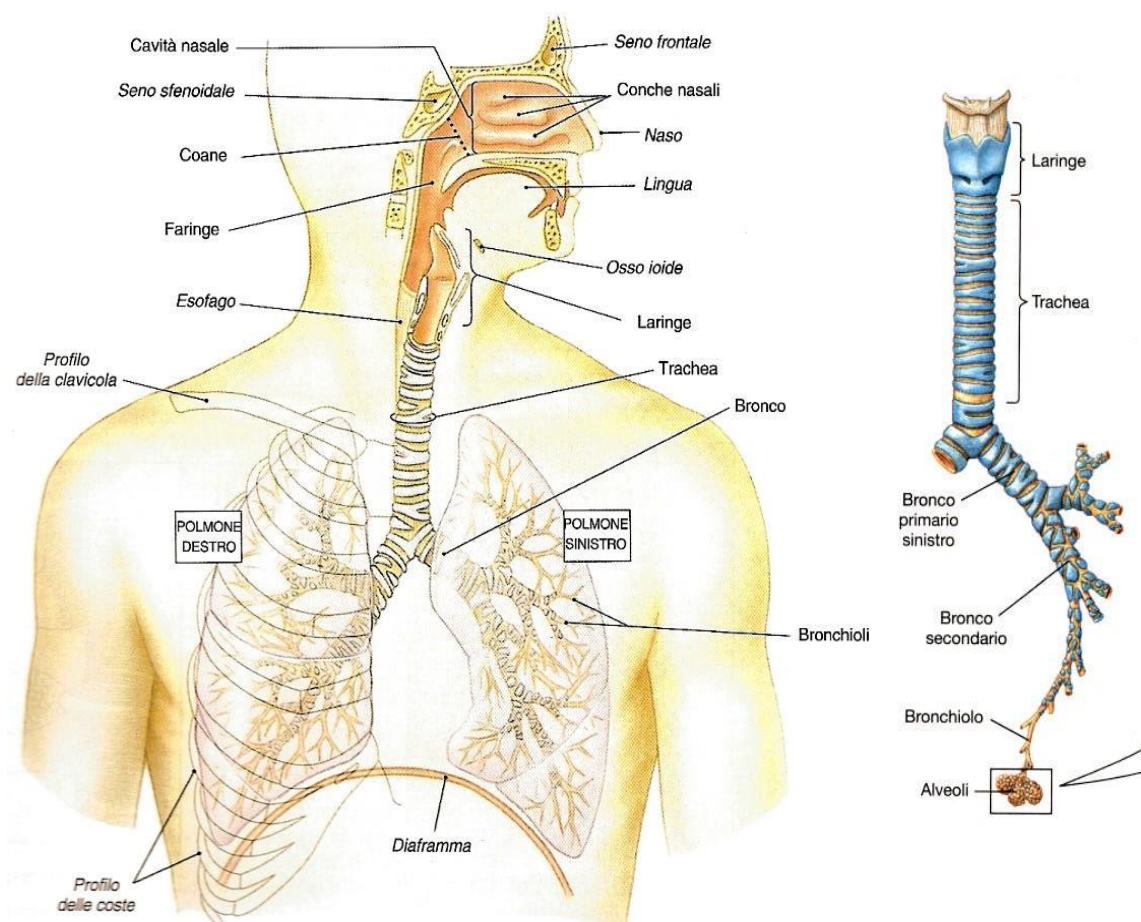
### CAPITOLO III - CENNI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA DELL'APPARATO RESPIRATORIO

Le vie respiratorie servono al trasporto dell'aria e sono costituite da un tratto superiore che comprende cavità nasali e faringe e da uno inferiore formato da laringe, trachea e bronchi.

Gli organi respiratori che attuano lo scambio tra i gas sono i polmoni (destra 3 lobi cioè parti e sinistro 2 lobi). I polmoni sono avvolti dalla sierosa detta pleura. Il polmone sinistro (sempre a destra nelle immagini) è un po' più piccolo per lasciare spazio al cuore.

Infatti i polmoni riempiono completamente la cavità toracica, ad eccezione del mediastino, lo spazio occupato dal cuore. Le basi dei polmoni poggiano sul diaframma (il muscolo più importante della respirazione), le facce mediali delimitano il mediastino, quelle laterali o costali sono a contatto con le coste. Cuore e polmoni sono al di sopra del diaframma e tutto il resto (intestino, fegato, reni, pancreas,...) al di sotto.

I polmoni sono rivestiti da una membrana sierosa la pleura. La pleura è costituita da due foglietti a stretto contatto, viscerale e parietale. Nella cavità risultante è presente un liquido, detto liquido pleurico, la cui funzione è lubrificare le superfici in sfregamento per i movimenti della gabbia toracica.

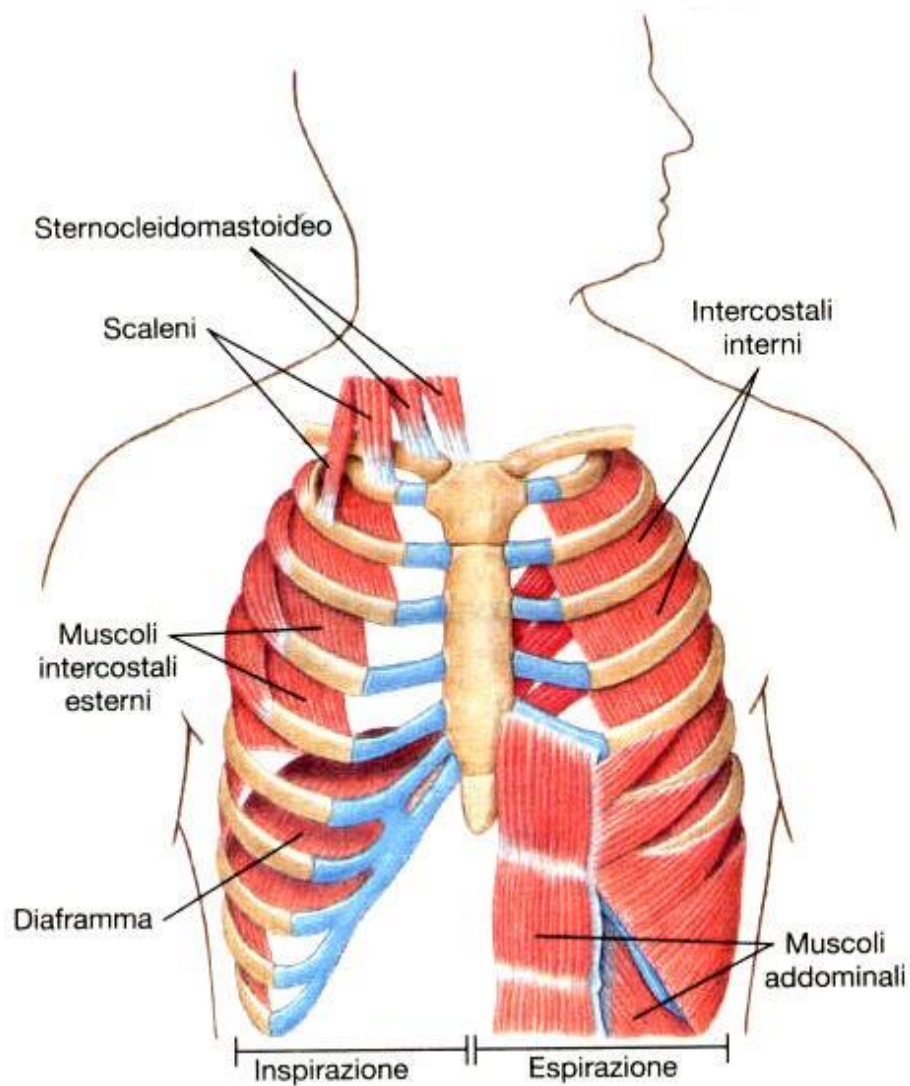


L'apparato respiratorio ha le funzioni di:

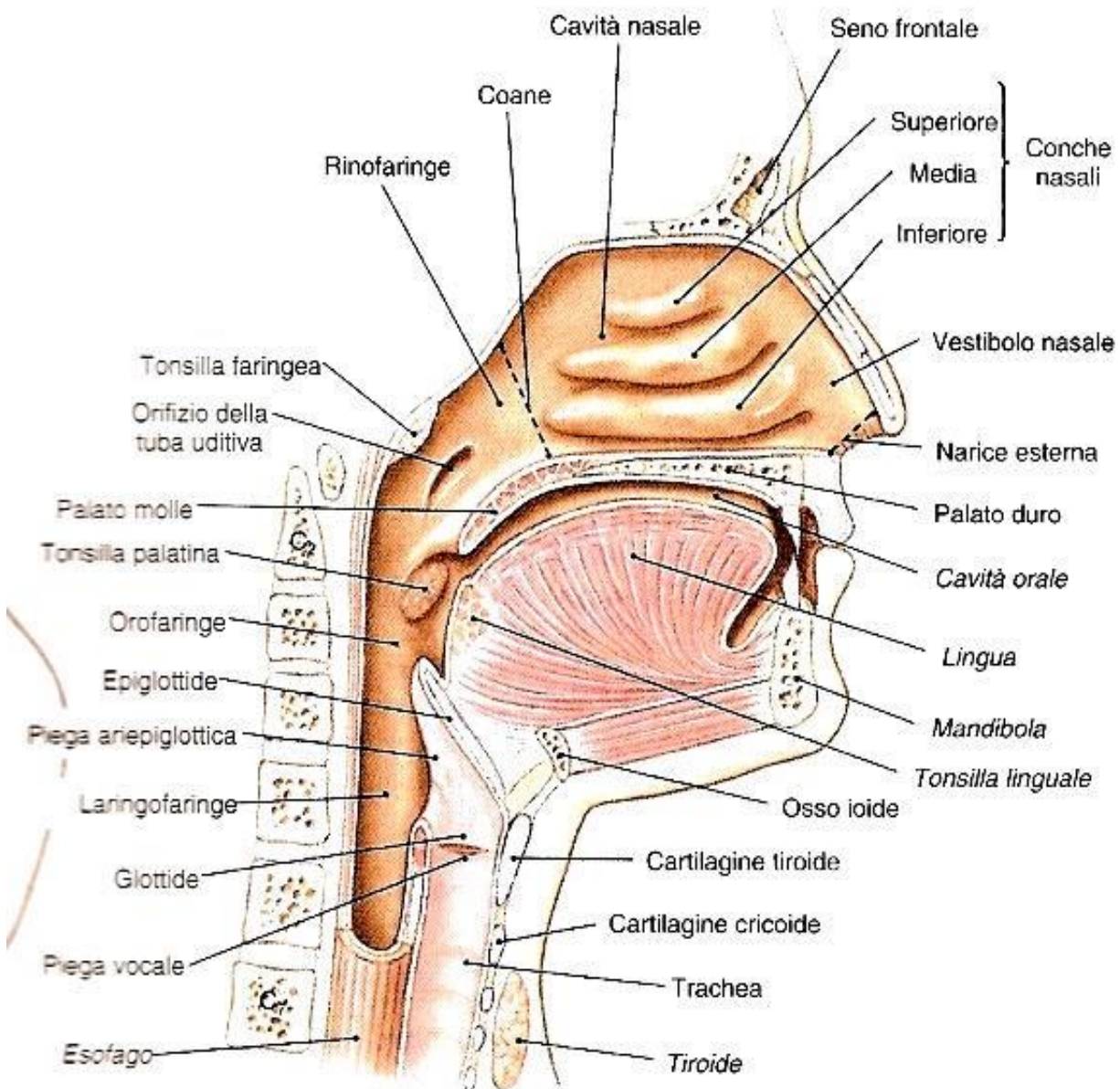
- condurre l'aria da e verso le superfici polmonari di scambio
- fornire un'ampia area per lo scambio di gas tra aria e sangue circolante

- proteggere le superfici respiratorie da disidratazione, sbalzi di temperatura e altre variazioni ambientali
- difendere l'apparato stesso e gli altri tessuti dall'invasione di microorganismi patogeni
- produrre suoni
- regolare il volume e la pressione del sangue e controllare il pH dei fluidi corporei

Muscoli utilizzati durante il respiro



La cavità nasale sbocca nella faringe, un organo in comune con l'apparato digerente. Il rinofaringe è la parte superiore del faringe, l'orofaringe comunica con la cavità orale, la laringofaringe è una zona ristretta posta tra l'osso ioide e l'ingresso nell'esofago. L'aria



inspirata diretta ai polmoni passa attraverso la zona della glottide, circondata e protetta dalla laringe.

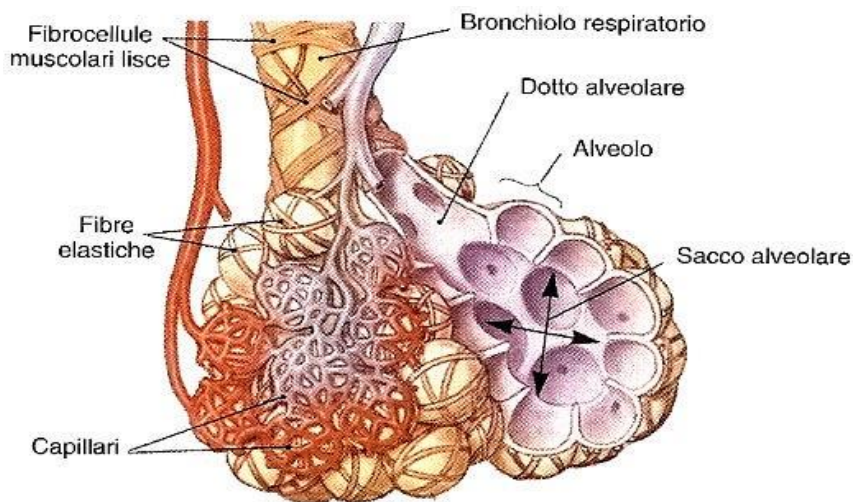
Nel corso dell'ingestione degli alimenti, le vie respiratorie vengono chiuse nel meccanismo della deglutizione da parte dell'epiglottide, costituita da tessuto cartilagineo elastico e mossa da una serie di muscoli involontari.

L'aria che passa attraverso la glottide determina la vibrazione delle pieghe (corde) vocali, e produce il suono della voce.

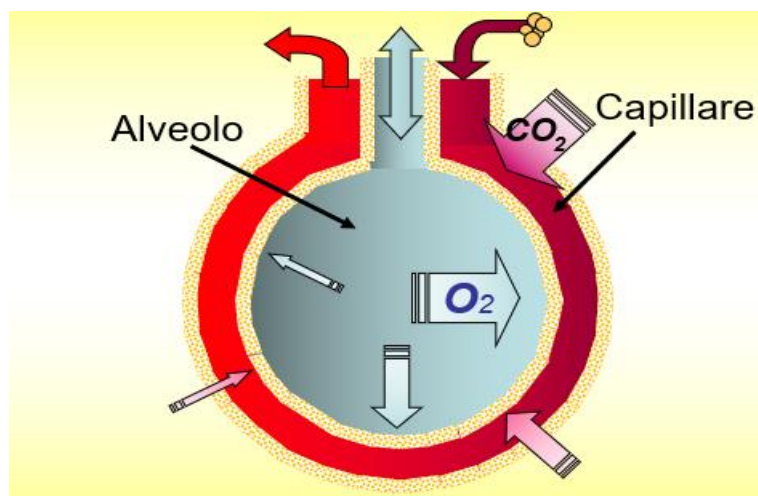
La trachea lunga 10-12 cm e composta da 16-20 anelli cartilaginei, è un tubo elastico che collega la laringe con i bronchi. La parete è costituita da 3 strati: mucosa (epitelio pseudostratificato ciliato, fibrocartilaginea (tessuto elastico), ed avventizia. L'anello cartilagineo è incompleto dorsalmente, dove è presente una parete connettivale.

I bronchi si addentrano nel parenchima polmonare e si ramificano; le fibre elastiche nella tonaca avventizia aumentano gli anelli cartilaginei si frammentano fino a scomparire. I bronchioli terminali e respiratori sboccano negli alveoli. Ogni diramazione corrisponde ad una precisa porzione del polmone (lume di diametro 0,3-0,5 mm, pareti sostenute da tessuto muscolare liscio). Illustrazione nella prima figura.

Nel polmone i rami dell'arteria polmonare decorrono parallelamente alle diramazioni dell'albero bronchiale. Lo stesso fanno i rami delle vene polmonari. I capillari che si originano circondano gli alveoli per poi tornare alla vena polmonare. Gli alveoli polmonari hanno una parete sottilissima ridotta al solo epitelio alveolare e alla lamina basale. La parete dei capillari a sua volta è costituita dal solo endotelio e dalla lamina basale. L'ossigeno passa dall'alveolo al capillare e l'anidride carbonica dal capillare all'alveolo senza che il sangue riesca a versarsi nell'alveolo.



Il sangue ricco di anidride carbonica ha un colore scuro e quello ben ossigenato ha una colorazione rosso vivo. Il sangue ricco di anidride carbonica avvolge l'alveolo dove avvengono gli scambi gassosi e così il sangue ricco di ossigeno è pronto a tornare al cuore e dal cuore al corpo per nutrire tutti gli organi. Il sangue cederà ossigeno per prendere anidride carbonica, tornerà al cuore, dal cuore ai polmoni e nei polmoni lo scambio tra anidride carbonica contro ossigeno si ripeterà. Questo vitale scambio tra anidride carbonica e ossigeno negli alveoli avviene per differenza di pressioni parziali infatti un gas tende a passare da un punto a pressione maggiore a uno a pressione minore finché la differenza pressoria non sarà riequilibrata.



## CAPITOLO IV - APPLICAZIONE PRATICA

### Importanza del respiro nella vita e nel counseling

Raggiungo dei colleghi ad un aperitivo organizzato per salutare Sonia la stagista. E' tardi alcuni rientrano altri propongono di proseguire per la cena. Quindi ero in ritardo per l'aperitivo ed in perfetto orario per la cena.

Durante la cena si parla anche del futuro di Sonia. Lei racconta di dover fare dei colloqui ma soprattutto capisco che la sua amarezza è per una questione personale non per il lavoro. Allora decido di inserirmi e spiego alla comitiva che cosa sto facendo e del caso che vorrei trattare per la tesi. Chiedo a Sonia di pensarci e se vorrà potremo fare un primo incontro per capire se un percorso possa fare al caso suo. Le ricordo che se lo stage fosse stato confermato in contratto di lavoro avrei preferito una persona estranea piuttosto che una collega.

Dopo una decina di giorni Sonia viene in studio da me. Nell'arredare il setting ho cercato un mix tra professionalità e personalità. Alle pareti al momento nessuna citazione di Jung o Einstein (se pur molto belle) ho preferito una mappa con indicati i paesi che ho visitato visto che amo molto viaggiare. E' la stanza degli ospiti sistemata con un tavolo, due sedie, uno sgabello, luce solare quando possibile e artificiale la sera, sempre un punto luce con una candela (mi aiuta sapere che c'è). Io vivo da sola, a casa non entra mai nessuno improvvisamente e neppure il campanello suona.

Al primo incontro le ricordo che decideremo insieme se proseguire o meno a seconda di quello che emerge dalla prima chiacchierata. Sonia è subito un fiume in piena, racconta, racconta, racconta, racconta. Decido di adottare un particolare accorgimento. Le dico che metto il telefono in modalità aereo e che inserisco un campanello che ci avvertirà quando saranno trascorsi 45 minuti. Se avremo concluso bene altrimenti sappiamo che abbiamo qualche altro minuto per avviarci alla conclusione, infatti ogni incontro avrà una durata variabile di 45-60 minuti.

Sonia, 25 anni, ha fatto il liceo classico e poi si è laureata in Economia all'Università di Ancona indirizzo management. Si è affacciata da poco al mondo del lavoro in pratica sta cercando occupazione. Ha parecchi amici ed una famiglia unita. A casa sono lei, la sorella più giovane e i genitori. L'insoddisfazione deriva dai rapporti sentimentali: "in amore non ci acchiappo, sono sempre sbagliata. La storia con Tommaso è finita da tempo ma ancora non l'ho digerita. Sono arrabbiata. Abbiamo iniziato dicendo di prenderci alla leggera. Poi sembravamo fidanzati invece mi ha usato".

Sonia è confusa perché ha fatto delle sedute con la psicoterapeuta fine 2017. Sente di essere migliorata, di avere capito delle cose ma allora perché la rabbia resta?

Decidiamo di esplorare questa rabbia, di darci del tempo per avvicinarla e contattarla.

Sonia di me apprezza la grande calma e serenità che avverte. I motivi posso essere un paio. Lei mi ha visto in ufficio nella mia parte più pubblica quando arriva un cliente. Ormai penso di aver sentito ogni tipo di domanda e sono allenata a tutte le risposte anche a dire con professionalità mi dispiace non ce ne occupiamo, non lo so ma posso informarmi. La mia "apparente" o "semi" serenità le può arrivare anche dal fatto che considero il mio respiro alquanto impercettibile mentre il suo mette allerta e agitazione. Sembra sia sempre sul punto

di dover riprendere fiato ma non lo fa, per respira usa il torace se va bene altrimenti le clavicole. Faccio fatica a mantenere il mio respiro e non posso adattarmi al suo.

Attraverso il genogramma e la sua rappresentazione di lei nell'universo scopro che i motivi di delusione e rabbia riguardano anche altri contesti ad esempio ha litigato con la sua migliore amica alla quale contesta degli atteggiamenti e che si è offesa perché è stata paragonata all'ex-fidanzato. La parte relativa al babbo è da annotare: "per babbo sono la primogenita la più amata, farebbe tutto per me. Riesce a spronarmi e a farmi fare bene eppure spesso le sue parole mi fanno male. Mi fa notare che mia sorella è più brava, che ha preso un voto migliore del mio. Perché tu no? Anche tu devi avere lo stesso voto".

Capito che Tommaso è la punta di un iceberg che ha una base ben più ampia. Non credo sia la storia con Tommaso è il suo modo di idealizzare, di trovare gli altri migliori, di fare confronti in cui è sempre perdente. Per poi trovarsi delusa e arrabbiata e tenere tutto per se visto che la sbagliata è lei. Spero questo percorso la possa aiutare anche a migliorare la sua autostima.

Per questo mi invento un esercizio che chiamo tabella comparativa. Metto a sinistra tre spazi con l'intenzione di scrivere il suo nome, quello della sorella e della migliore amica. In alto da sinistra e destra indico delle caratteristiche: occhi, sorriso, look, studente, manualità, simpatia, x factor. Nel completare i tre campi vuoti prima di iniziare c'è un malinteso e scrive il nome della attuale fidanzata di Tommaso. Per fortuna ho l'intuizione di non cancellarla ma aggiungiamo una riga così ora il lavoro sarà di comparare quattro persone invece che tre. Sonia parla, parla, parla comunque riusciamo a finire in tempo lo schema che il telefono ci avverte che sono passati i 45 minuti.

Già finito! Ogni volta la stessa esclamazione. Vista la mia inesperienza e il fatto che gli incontri sono gratuiti questa puntuale considerazione mi aiuta ad accresce la mia di autostima.

Ecco tabella completata cosa puoi evidenziare? Che non sono poi così male, che ho pregi e limiti come i miei "idoli" e che della persona che detesto non so quasi nulla, riesco a completare pochi campi. Praticamente ho nei suoi confronti un pregiudizio dettato dal fatto che perché è più magra di me è migliore di me.

Aggiungiamo un punto importante alla consapevolezza di Sonia. Siamo ancora molto sul cognitivo. Tutto il suo parlare sembra una barriera al contatto profondo.

Le racconto un po' del diaframma muscolo più importante della respirazione, come faccio per lo yoga, e facciamo insieme degli esercizi di respirazione. In maniera molto schematica e riassuntiva le racconto che il diaframma essendo un muscolo si contrae (involontariamente e anche volontariamente). Immaginiamo il diaframma che attraversa e divide in due il nostro corpo, sopra polmoni e cuore sotto tutto il resto. Il diaframma ha la forma di una cupola quando è a riposo. Quando si contrae la cupola al centro va verso il basso e lateralmente si apre all'esterno. Proviamo a sentire questi movimenti. Gli esercizi si possono fare da seduti o distesi. All'inizio trovo più utile da distesi perché faccio assumere delle posizioni particolari e perché posso usare degli aiuti. Proviamo a sentire separatamente i due movimenti. Metto un libro piuttosto pesante sulla pancia di Sonia. Scopo dell'esercizio sollevare ed abbassare il libro senza muovere il torace.

Il diaframma spinge gli organi verso il basso, l'addome da verso l'alto (se siamo sdraiati e in avanti se siamo in piedi), l'aria sembra arrivare in pancia invece inizia ad occupare la parte bassa dei polmoni quella più ampia (i polmoni hanno la forma di due triangoli con le basi appoggiato sul diaframma). Ecco la respirazione addominale (che il mondo chiama



diaframmatica e che non è corretto visto che il diaframma è sempre l'organo più importante della respirazione).

In realtà lo spingere in alto/avanti la pancia è un errore. Un errore accettato nella fase di apprendimento della respirazione gradualmente da eliminare man mano se si migliora e si apprende la tecnica. Si parlerà allora di respirazione con "controllo della cintura addominale", in questo modo i polmoni possono espandersi completamente.

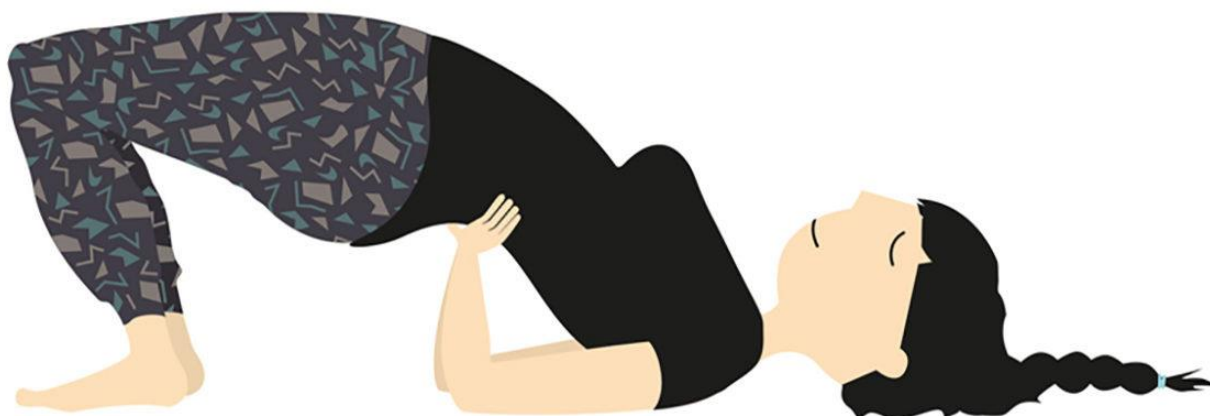
Passiamo alla respirazione toracica. Scopo del gioco lasciare immobile il libro e sollevare ed abbassare il torace. Esercizio può essere modulato chiedendo ad esempio di espirare abbassando il libro ed espirare abbassando il torace e viceversa.

Facciamo anche la respirazione completa. Libro e torace si sollevano insieme e poi si abbassano insieme.

Trovi difficoltà? Quale è la respirazione che ti riesce meglio?

Se una delle due non viene naturale possiamo indurla. Braccia distese oltre la testa, respirazione toracica.

Gambe piegate, piedi vicino al sedere, sollevare la schiena dal coccige fino a che si può respirazione addominale obbligata (come in figura).



Chiedo a Sonia di tenere un diario. Può annotare ogni giorno quello che vuole oltre alla descrizione (anche breve) di cosa avverte ascoltando il suo respiro e facendo esercizi di respirazione come abbiamo visto insieme in studio.

La volta successiva mi racconta della settimana trascorsa e tra le altre cose mi dice: "mi sono appassionata alla canzone ti lascerò di Leali che non avevo mai ascoltato attentamente tratta proprio di una coppia che si lascia". Ci rimango un po' male. Spero non lo abbia notato, magari tornerò sull'argomento. O magari no.

Il diario che le avevo chiesto è un foglio di appunti dove ha annotato le sensazioni relative al respiro. Ogni giorno sono un po' diverse ma matrice comune è che quando si mette in contatto con il suo respiro, sempre ed in particolare con la respirazione addominale, arriva il nodo alla gola. Lo stesso nodo alla gola di cui mi aveva già parlato quando sente la rabbia salire. Sente angoscia e nervosismo.

La respirazione addominale calma, sono decenni che lo sento dire e anni che lo dico. Sono un po' confusa. Comunque ci metto poco a riprendermi perché so che ascoltare il respiro

significa dare attenzione a quello che sta accadendo al corpo ed in particolare la respirazione addominale porta dentro di sé. E chi dentro di sé ha rabbia, delusione, giudizio quelli trova.

Una delle tecniche più note di meditazione è quella Vipassana (praticamente quella che molti chiamano Mindfulness): attenzione al respiro e ai messaggi del corpo. Se arriva un dolore portarci l'attenzione e ascoltarlo perché avrà sicuramente qualcosa di importante da dirci.

Come arrivare a quel nodo? Come scioglierlo? Se lo sciolgo cosa dirà Sonia? Cosa si è sempre trattenuta?

Provo con una visualizzazione a me molto cara quella del saggio nella grotta. Nella condivisione mi racconta di aver visto il saggio dire qualcosa e darle un dono ma non aveva orecchie per sentire né occhi per guardare. Lungo il sentiero volevo piangere ma mi sono trattenuta. Abbiamo ancora strada da fare verso la consapevolezza.

Ogni volta gli stessi racconti fiume tutti di un fiato, per fortuna sono una buona apneista altrimenti soffocherei anch'io. Glielo faccio notare, ci facciamo una risata e proviamo a lavorare.

Il lavoro più difficile è lasciare la testa e far fare al corpo. Anzi ancora più difficile è lasciare quel masso che ha alla bocca dello stomaco ed il nodo alla gola. Se il masso ed il nodo la fanno soffrire ed arrabbiare perché non può mollarli? Quali vantaggi ha a mantenere lo stato attuale?

Vuoi vedere che gli altri non vedono e sentono e percepiscono come me. Vuoi vedere che la mia realtà è la mia e non è detto che sia quella degli altri. Perché sono tanto arrabbiata con questo ragazzo che mi ha tradito dopo che avevamo esplicitamente pattuito una "relazione non seria"? Perché faccio di tutto per non essere lasciata e poi invece succede? Di cosa ho paura?

Un piccolo dubbio quindi inizia a serpeggiare. Per me troppo piccolo mi sto per rattristare quando mi saluta dicendo: non vedo l'ora di tornare. Un "giovane" counselor ancora evidentemente abituato a dover fare bene per essere amato ha bisogno di questi riconoscimenti ed incoraggiamenti.

Ma a chi servono questi incontri a lei o a me che rivedo tutti i miei errori di ragazzina? Come spesso accade quando ti concentri su un servizio (e soprattutto quando è un servizio di volontariato) hai la sensazione forte di ricevere più di quanto dai. L'ho provato con la Lega del Filo d'Oro, con le donazioni di sangue, con i corsi di apnea e di acquaticità, con la partecipazione alle gare, con i giochi con i nipoti.

La mia cliente è il mio specchio. Mi racconta di me, mi racconta dell'ovvio che non riesco a vedere. Non sono coinvolta. Non prendo le sue parti. Cerco nel dare opinioni di non giudicare mai nessuno. Chissà se ci riesco sempre. Una volta ho esagerato nel commentare un amico che Sonia difendeva. Penso di aver sbagliato, l'ho giudicato. E se mi ricordo di una volta lo posso aver fatto altre volte. Devo fare attenzione.

Devo rimanere nel sentire senza l'ansia e la paura che non avvengano rivelazioni straordinarie. Per questo ho un grande alleato il mio respiro.

Sonia mi racconta di due importanti novità.

Ha incontrato la sua migliore amica con la quale aveva litigato proprio a causa del suo ex-fidanzato o almeno quella era stata la goccia che ha fatto traboccare il vaso. Hanno convenuto che non possono stare l'una senza l'altra, che si vogliono un gran bene e che non possono aspettare di essere perfette per ritrovarsi.

Ha incontrato anche la sua terapeuta alla quale ha raccontato dei nostri incontri e della visualizzazione del saggio. La psicoterapeuta le ha proposto di lavorare sulla sua infanzia e sul rapporto con il babbo per esplorare questo senso di abbandono e da dove nasce. Le dice che quando si erano frequentate, il lavoro era rimasto a livello di ex-fidanzato e che ora la vede pronta ad approfondire se questo è il suo desiderio.

Ne sono felice, ho un alleato. Sento che potrò concentrarmi sul respiro, sulle canzoni, sulle visualizzazioni. Mi farà piacere preparare il terreno per un lavoro più profondo.

Sono tornata sulla canzone. Le ho proposto di ascoltare Ti lascerò di Anna Oxa e Fausto Leali. Commozione di tutte e due, a me fa sempre questo effetto lei forse è la seconda volta che la ascolta davvero. Le mie lacrime le trattengo a quando sono da sola o cliente ora mi concentro su di lei. Inizia a piangere e noto sul suo volto una espressione di sorpresa. Forse si può lasciare senza per forza "doversi lasciare". Forse lasciare non è detto sia sinonimo di abbandono. C'è molto altro. Sono stata lasciata dalla mia famiglia libera di esprimermi e di sbagliare? Perché sono brava ma ho una bassa autostima? Sonia è giovane deve sperimentare la fiducia in sé e nelle sue capacità. Essere sbagliati e da buttare vorrei non fossero più nel suo linguaggio. Le storie possono finire, se lasciamo che accada saremo pronti a nuove e più benefiche esperienze. Sonia non è ancora ben salda e convinta di quello che sta accadendo ma la vedo cambiare, sta accettando che esiste una alternativa possibile.

Concludo questo capitolo con il testo della canzone Ti Lascerò di Anna Oxa e Fausto Leali che tutti gli italiani conoscono. Nel leggerla mettetela in sottofondo.

#### TI LASCERÒ            Anna Oxa – Fausto Leali

Ti lascerò andare  
ma indifesa come sei  
farei di tutto per poterti  
trattenere  
perché dovrai scontrarti  
con i sogni che si fanno  
quando si vive intensamente  
la tua età  
ti lascerò provare  
a dipingere i tuoi giorni  
con i colori accesi  
dei tuoi anni  
ti aiuterò a sconfiggere  
i dolori che verranno  
perché saranno anche più grandi  
degli amori che ti avranno  
e lascerò ai tuoi occhi  
tutta una vita da guardare  
ma è la tua vita  
e non trattarla male  
ti lascerò crescere  
ti lascerò scegliere  
ti lascerò anche sbagliare  
ti lascerò  
ti lascerò decidere

per chi sarà al tuo fianco  
piuttosto che permettere  
di dirti che sei stanco  
lo faccio perché in te  
ho amato l'uomo e il suo coraggio  
e quella forza di cambiare  
per poi ricominciare  
e quando avrai davanti agli occhi  
altri due occhi da guardare  
il mio silenzio  
lo sentirai gridare  
ti lascerò vivere  
ti lascerò ridere  
ti lascerò  
ti lascerò  
e lascerò ai tuoi sorrisi  
la voglia di scoppiare  
ed il tuo orgoglio  
lo lascerò sfogare  
ti lascerò credere  
ti lascerò scegliere  
ti lascerò  
ti lascerò  
ti lascerò vivere  
ti lascerò vivere  
ti lascerò  
ti lascerò

*Prof. Arronax: Voi amate il mare, capitano? Nemo: Sì! L'amo! Il mare è tutto.  
Copre i sette decimi del globo terrestre. Il suo respiro è puro e sano.*

*Ventimila leghe sotto i mari.*

*Jules Verne 1869*

## CAPITOLO V - IL RESPIRO E LA PAURA DELL'ACQUA

La paura dell'acqua con un termine tecnico si chiama idrofobia in generale. Se si ha paura del mare si può chiamare talassofobia. Se si ha paura del bagno si può chiamare acquafobia e ablutofobia.

Comunque è l'avversione anomala ed ossessiva per i liquidi, in particolare l'acqua.

Statistiche precise non esistono. Sembrerebbe (dati di cui non ho potuto verificare la fonte) che il 64% degli adulti Statunitensi ha paura dell'acqua profonda in mare, il 46% dell'acqua profonda in piscina e che il 39% ha paura ad immergere la testa sott'acqua.

La paura irrazionale dell'acqua priva molte persone del piacere di immergersi nel mare (o in piscina), di farsi cullare dalle onde, di nuotare o anche di salire su una barca. Di solito questa paura si fa risalire a traumi infantili non sempre facilmente rintracciabili. Spesso questi traumi non sono della persona direttamente ma di uno dei genitori che l'ha trasmessa involontariamente al figlio. Esiste la possibilità di superarla, anche in età adulta. Basta volerlo, serve solo un po' di coraggio e determinazione, e affidarsi a persone con esperienza esattamente in questo ambito.

Dicevamo nel secondo capitolo che il nostro corpo per fuggire in caso di pericolo ha bisogno di maggior tono muscolare e per ottenere questa forza i muscoli hanno bisogno di ossigeno. Ecco che all'improvviso il nostro respiro cambia, i battiti cardiaci aumentano, il cuore pompa più sangue che, spinto verso organi e muscoli, fornisce la quantità d'ossigeno richiesta; è messa in circolazione più adrenalina gli occhi si dilatano per avere una visione più chiara della situazione e a questo punto siamo pronti ad attaccare o scappare.

Ma il pericolo dell'acqua del bagno e della piscina dei bambini è un pericolo reale?!

E se nella nostra memoria l'acqua è legata ad una paura enorme, il riemergere di questo legame come sarà il respiro? Il respiro sarà corto e superficiale se non addirittura bloccato.

Se affrontiamo la paura accompagnando il cliente a respirare diversamente ed in maniera adeguata allo stare in acqua lo aiuteremo a modificare le sue funzioni vitali e a lottare contro questo suo mostro da combattere. Il respiro combatte e vince ogni mostro.

Perché tutti gli adulti che provano a superare la paura dell'acqua facendo un corso di nuoto per la maggior parte non riescono?

Perché l'istruttore di nuoto conosce tutti gli esercizi e l'approccio alle basi di acquaticità per i neonati di 3-36 mesi ma non conosce come il respiro è modificato in chi ha paura. Chi ha paura dell'acqua è un bambino di due anni con l'aggravante che respira "male". O meglio respira come se fosse di fronte ad un pericolo estremo.

Per superare la paura dell'acqua il passaggio obbligato è notare come respiriamo quando abbiamo paura e quando invece siamo rilassati e sereni. Qualunque sia il trauma che ha

causato il timore o il terrore, la prima cosa da fare è quella di riconnettersi con il proprio respiro. In altre parole, direi che occorre re-imparare a respirare.

Più sicuri del proprio respiro e del fatto che anche il trattenere il respiro per alcuni secondi fa parte della respirazione si può affrontare la prova dell'acqua. Acqua delle tipiche piscine dei bambini bassa ed a una temperatura più alta delle normali piscine. L'immersione va fatta per gradi, l'approccio deve essere lento, senza forzature ricordando che siamo sempre in un setting protetto e sicuro.

Ora che sa gestire il suo respiro, deve, sempre lentamente, prendere confidenza con le apnee, cominciare a immergere il naso, capire che ha a disposizione del tempo per trattenere il respiro. Altrettanto lentamente, deve prendere confidenza con il suo corpo nell'acqua, auto-osservarsi, capire che i movimenti che si fanno sono diversi.

A tutte le persone motivate che provano la gioia nel superare una paura regala un aumento di autostima

La paura dell'acqua in genere si manifesta nei primi anni di vita, e questa è anche la fase in cui superarla è più facile. Le terapie d'urto del tipo: appena caduto da cavallo riprendi non funzionano. Gettare un bambino in acqua se ne ha paura potrebbe procurargli un trauma ancora peggiore. Il piccolo che ha diffidenza dell'acqua va accompagnato da un genitore o da una persona di cui ha fiducia a immergersi, a giocare nell'acqua, per fargli provare sensazioni piacevoli che scacceranno progressivamente quelle negative. Attraverso il gioco, il piccolo si accosterà all'acqua in modo naturale e, divertendosi, potrà iniziare a immergersi superando le rigidità che manifestava inizialmente.

La paura dell'acqua rappresenta un fenomeno di non facile considerazione

Ammettere di aver paura dell'acqua richiama un'idea di inadeguatezza di non saper fare qualcosa di naturale, come lo scrivere e il leggere.

Il nuotare attiene oggi alla sfera ricreativa, non costituisce per il soggetto un grande limite nel rapporto con gli altri e nella vita di tutti i giorni, diversamente dalla paura del volo aereo, che invece condizionerebbe maggiormente l'autonomia del soggetto.

Per questo motivo la paura dell'acqua rappresenta, quindi, un disagio latente che però coinvolge sempre più persone e che nasconde conflitti interni particolarmente interessanti.

È intorno all'acqua che si origina la vita e tutto il suo significato, sia nella cultura occidentale che in quella orientale. L'acqua come elemento creatore, il liquido amniotico materno, l'origine di tutte le cose.

Gli aspetti culturali dell'acqua l'hanno resa, quindi, un concetto che si lega ad aspetti del profondo. In particolare, essa assume in questo caso una caratterizzazione materna coincidendo con la natura dell'inconscio, madre o matrice della coscienza, sia nel caso positivo che in quello negativo. Come valenza positiva, riprendendo le considerazioni culturali di tipo religioso, l'acqua è il simbolo della vita che crea, nutre, purifica e fa rinascere. L'energia fecondatrice che aiuta o sostituisce il seme virile, la Madre Acqua in grado di favorire la maternità, nei sogni o nella realtà.

L'acqua rappresenta per noi fonte di vita, uno strumento che rigenera, legato alla gravidanza e di conseguenza anche a tutto ciò che riguarda la femminilità. L'acqua rappresenta un ambiente da scoprire, completamente nuovo, dove la paura di non riuscire a gestire la situazione che si viene a creare, di perdere il controllo, può scatenarsi da un momento all'altro.

Come una madre, l'acqua è in grado di cullare e di parlare attraverso il rimescolio delle onde che ricordano il ritmo respiratorio e che quindi invogliano ad un completo rilassamento.

Nell'accezione negativa, invece, l'acqua assume connotazioni pericolose quando non è pura, se è in movimento, se inghiotte, se è viva.

L'immagine di catastrofi marine di per sé già incute terrore nell'uomo, e ciò contribuisce a rendere l'avvenimento carico di paura e d'odio verso qualcosa che non si può fermare.

La paura dell'acqua risiede proprio in questa angoscia dell'acqua che avvolge, che toglie la terra sotto i piedi, che genera cambiamento e dunque ansia

Ricordiamo che la paura prima di essere un disturbo è un'emozione, cioè una reazione affettiva intensa determinata da uno stimolo interno od esterno al soggetto.

L'acqua è un elemento che avvolge e sostiene, dal quale lasciarci cullare, che ci consente di sperimentare nuove sensazioni e trovare nuovi equilibri. L'esperienza acquatica può essere per alcuni molto piacevole, rilassante e gratificante. Per altri si tratta di un'esperienza difficile o addirittura impossibile da vivere perché richiama ricordi e/o sensazioni molto spiacevoli.

Molto spesso l'acqua diventa lo specchio nel quale facilmente si riflettono paure molto profonde e molto diverse tra loro, che inibiscono la possibilità di vivere un'esperienza piacevole al contatto con questo meraviglioso elemento;

- Paura di cadere
- Paura dell'ignoto
- Paura di non farcela
- Paura di creature mostruose che possono risalire dal fondo
- Paura di lasciarsi andare
- Paura di perdere il controllo
- Paura di non poter respirare
- Paura di morire

Le paure possono presentarsi a qualsiasi età; ciò vale anche per la paura dell'acqua.

Molte persone si chiedono se sia possibile modificare la loro percezione dell'acqua, quando è vissuta irrazionalmente come elemento pericoloso. La risposta è sempre e comunque soggettiva, con persone motivate si ottengono ottimi risultati. Quando si decide di affrontare la paura dell'acqua è possibile cambiare il proprio approccio e tornare a immergersi senza timori e decidere di imparare a nuotare. Un motivo in più per scegliere di superare la paura dell'acqua è costituito dal rischio "trasmissibilità".

Nel caso in cui la persona sia un genitore la propria paura può essere "ereditata". Sappiamo che i bambini avvertono istintivamente le tensioni, le ansie, le paure degli adulti, in particolare quelle dei propri genitori.

Una possibilità di risolvere la questione è costituita dall'esposizione graduale progressiva alla situazione, per imparare a gestire la paura, adeguando le reazioni e i comportamenti. Fondamentale l'utilizzo di tecniche di rilassamento, respirazione e meditazione specifiche, unitamente all'esperienza di ambientamento acquatico.

Per fronteggiare la propria paura dell'acqua si è sempre in tempo. Non esistono limiti di età. I vantaggi sono molti e di natura diversa. Affrontare e superare la paura dell'acqua, o di nuotare, accresce i livelli di autostima e autoefficacia. In altre parole fare questa esperienza aumenta la sensazione di fiducia in sé stessi e nelle proprie risorse.

A tutte le età, l'esperienza acquatica arricchita di emozioni e sensazioni positive, costituisce una preziosa opportunità per sviluppare il proprio potenziale, aumentare il benessere

psicofisico, migliorare la consapevolezza di disporre di risorse preziose per affrontare le situazioni e i problemi di qualsiasi natura.

In altre parole si tratta di un'esperienza che può contribuire a migliorare significativamente la qualità della propria vita, alla quale nessuno dovrebbe rinunciare.

Ma andiamo a cercare significati ancora più profondi.

La paura dell'acqua dicevamo da giovani è più facile superarla, quando il sistema nervoso è ancora plastico e facilmente modificabile, anche sotto l'aspetto emotivo. La paura, intesa come una risposta fisiologica a uno stimolo che il cervello (anche inconsciamente) considera minaccioso, è un sentimento necessario, perché ci permette di stare lontani dal pericolo. Quando, però, s'innesci di fronte a situazioni obiettivamente non pericolose, si trasforma in ansia e scatena appunto paura smisurate rispetto alla situazione.

Questa paura non deve però essere considerata un qualcosa di completamente negativo, ma dobbiamo vederla più come una forma di autoprotezione istintiva, che ci segnala che c'è qualcosa che non va. Per questo non dovrebbe mai essere sottovalutata o nascosta in quanto, il suo non riconoscimento, potrebbe portare a degli effetti completamente diversi come stati di ansia, stress, insicurezza e rigidità.

Il modo migliore per affrontarla è quella di portarla in superficie, in modo tale da trasformarla in uno strumento per conoscere la profondità di se stessi. In questo modo, saremo in grado di capire qual è il reale motivo che scatena tutta questa reazione e di conseguenza, capire anche quali sono gli strumenti per poterla affrontare ed eliminare una volta per tutte.

Questa ansia non scompare dopo una verifica della realtà che ci circonda ma anzi, la persona è talmente consapevole dell'irrazionalità dei suoi timori, che non riesce ad affrontarli e a risolverli da sola.

Come tutte le paure anche questa si può vincere. Servono un po' di buona volontà ed una serie di esercizi, adatti sia a bambini che ad adulti che gradualmente la persona ad immergersi. Gradualmente è la chiave. Con il metodo "*graduale*" non si corre il rischio di sottoporre il soggetto a stress eccessivi e difficilmente si corrono rischi.

Esistono programmi che insegnano a prendere confidenza con l'acqua anche da adulti. Sono tenuti da chi conosce l'importanza del respiro e ha lavorato con difficoltà a diversi livelli.

Il lavoro prima di entrare in acqua in una sala attrezzata o sul bordo piscina si effettuano determinati esercizi di respirazione e di rilassamento che insegnano a non perdere il controllo e a creare dei punti di riferimento. Allo stesso tempo si cerca di andare a capire quando ci si irrigidisce e come ritrovare la calma.

Vengono provati i diversi tipi di respirazione ossia quella toracica a quella addominale. Si invita alla auto-osservazione. Più breve è la respirazione, più difficile risulta rilassarsi.

L'attività in acqua sarà vista passo passo nel capitolo VI qui vediamo in sintesi e come in un modello i passaggi.

Il primo passo è di imparare ad immergersi: gradualmente la bocca, il naso, il viso ad occhi aperti. Naturalmente utilizzando acqua bassa in modo da sapere di poter in ogni momento ritornare in posizione di sicurezza.

Appena ci si sente a proprio agio si continua lentamente un passo alla volta ad immergersi fino a che non si presenta nuovamente la sensazione di panico e quindi ci si ferma per ripetere e riprendere.



Con i piccoli è molto più facile superare l'idrofobia: verso i tre o quattro anni la presenza rasserenante di un adulto di fiducia aiuta, quasi sempre, a riprendere un rapporto corretto con l'acqua. Con i grandi è più complicato ma sarà fonte di grande soddisfazione.

Superare la paura dell'acqua permette di vivere questo splendido elemento e automaticamente aumentando la propria autostima.



## CAPITOLO VI - APPLICAZIONE PRATICA

### Modificare il respiro per superare la paura dell'acqua

Sono da anni socia di un club subacqueo. Il club si chiama Monsub ed ha sede a Jesi. Siamo tutti amanti del mare in qualche modo: chi ama fare foto subacquee, chi trova il mondo sottomarino così affascinante che cerca di passarci più tempo possibile con l'aiuto di bombole ad aria. Altri preferiscono viaggiare più leggeri e si immergono in apnea. Altri ancora il mare lo amerebbero se non fosse per quella paura...la paura dell'acqua.

Gli istruttori più esperti hanno titoli per portare in acqua chi ha disabilità. Possono essere ciechi, ipovedenti o persone in carrozzina. Per diventare istruttori le disabilità bisogna provarle e non è facile muoversi in acqua senza la sensibilità di un cieco. I disabili in un corso, come tutti gli allievi, danno più di quello che ricevono. Questo continuo ricevere forma l'istruttore ad una particolare sensibilità: l'ascolto e l'attenzione a chi ha difficoltà. I disabili sono accompagnati in un ambiente che potrebbe essere pericoloso se non opportunamente approcciato. Con i giusti accorgimenti chi ha difficoltà nell'aria scopre sensazioni non immaginabili a sperimentare la spinta dell'acqua che solleva, che avvolge, che abbraccia. La forza di gravità con la quale ci confrontiamo ogni giorno ha dei vantaggi e dei limiti come tutto del resto.

Torniamo a noi. Questi istruttori diciamo potenziati sanno che chi ha paura dell'acqua respira come chi ha una gran paura ed è terrorizzato. Il respiro si fa corto ed è superficiale. Ricordare che il pericolo è sproporzionato alla paura in una prima fase non ha effetti benefici. A volte aggrava la situazione.

Chi ha paura dell'acqua tenta con un corso di nuoto per adulti dove la paura non è prevista. Insuccesso. I più attenti e motivati con possibilità economiche tentano la via del corso di nuoto con lezioni individuali. Insuccesso. Qui l'insuccesso dipende dall'istruttore che conosce gli esercizi base di acquaticità da proporre ai bambini 3-36 mesi ma non sa come proporli a chi ha paura perché il più semplice esercizio sarà rifiutato e traumatizzante: "non riuscirò mai a mettere la testa in acqua. Una volta mi sono forzata e pensavo di morire".

Alcuni raccontano di aver provato anche con lo psicoterapeuta ma mancando la parte pratica in acqua accompagnata difficilmente hanno successo. Immaginiamo chi ha paura degli spazi chiusi e non riesce a prendere l'ascensore. Possiamo dopo incontri in studio mandarlo da solo a prendere l'ascensore?

Per questo servono istruttori "potenziati", persone esperte. Il corso prevede un primo momento in aula con nozioni ed esercizi e una seconda parte in acqua (nella stessa giornata). Il corso è strutturato su due moduli. Ogni modulo ha la durata di circa due mesi. Il primo modulo ha lo scopo principale di superare la paura o il timore dell'acqua, il secondo di consolidare i risultati ottenuti migliorando gli stili di nuoto.

Al primo incontro ognuno si presenta. Raccontano le loro storie ed è evidente o velato il disagio nel sapere che la serata finirà in piscina. Raccontano di traumi da bambini, dicono di non sapere di preciso, portano storie familiari dove la paura non è la loro, solitamente di un genitore.

I primi esercizi sono di respirazione e poi negli incontri successivi anche di apnea per evidenziare che l'uomo è in grado agevolmente di rimanere con la testa in acqua trattenendo il respiro. Gli esercizi di respirazione sono semplici e basati sull'ascolto al respiro ed alla consapevolezza del diaframma. Si ricorda di respirare con la bocca perché in acqua si

utilizza la bocca negli stili di nuoto e anche per fare snorkeling con la maschera ed il boccaglio.

Durante la seconda o terza serata mi sono inserita ed ho presentato la possibilità di completare il corso che stavano facendo in un percorso di counseling. Spiegare cos'è a chi conosce la figura è semplice a chi non ne ha mai sentito parlare un po' più complicato comunque ho detto che il counselor accompagna chi si trova in un momento attuale di difficoltà ed ha desiderio di migliorarsi. Ho aggiunto che il counselor non si occupa solo di paura e paura dell'acqua ma che in questo caso avrei voluto esplorare con loro questo aspetto che ci avrebbe forse portato strada facendo a diversi argomenti.

Claudia ha accettato. I corsi sono frequentati anche da uomini ma in misura fortemente minore rispetto alle donne. Sono più le donne ad aver paura dell'acqua? Per un uomo è più difficile che per una donna ammettere questa difficoltà? Non ho dati statistici per poter rispondere a queste domande. Mi limito ad esporre quello che ho notato.

Si arriva in piscina avendo fatto dei tentativi di respiro addominale, delle prove di apnea e avendo ripassato alcune leggi della fisica che dimostrano che l'uomo e la donna galleggiano sicuramente quando hanno i polmoni pieni d'aria.

Degli esercizi di respiro addominale ho già scritto nel capitolo IV. Si possono fare in diversi modi. L'importante è riuscire a sentire il diaframma abbassarsi. L'aria riempie i polmoni come l'acqua che entra in un fiaschetto cioè partendo dal basso.

Vediamo gli esercizi in piscina e quello che è accaduto in studio.

Le prime volte la piscina è quella dei bambini cioè più piccola, acqua bassa, temperatura più piacevole. Si entra in costume senza occhialini, senza tringi-naso.

Gli esercizi sono gli stessi o simili a quelli che si possono trovare su testi di acquaticità per bambini 3-36 mesi. Eccetto il fatto che al respiro si dà meno importanza visto che non è previsto avere il respiro di chi ha paura:

- Seduti sul bordo della piscina solo le gambe sono immerse. Ciondolando le gambe facciamo qualche schizzetto. Poi ci si bagna il viso e le braccia con l'acqua. L'istruttore fa lo stesso. L'esercizio serve per prendere confidenza e il contatto con l'acqua attiva il diving reflex.

Il diving reflex è tanto semplice quanto sbalorditivo basta fare la traduzione "riflesso di immersione". Basta immergersi in acqua in particolare il volto perché il corpo inizi ad attivarsi a questo nuovo ambiente. In acqua i battiti del cuore diminuiscono, c'è una vasocostrizione periferica a favore degli organi vitali, aumenta la pressione arteriosa. In acqua i battiti diminuiscono naturalmente se non si va in contrapposizione alla paura che invece i battiti li aumenta.

L'istruttore entra in acqua prima dell'allievo per infondergli sicurezza.

- Si entra in acqua in sicurezza anche se l'acqua è molto bassa come se avessimo la bombola sulle spalle cioè mani al lato del sedere si fa perno sulle mani, ci si gira e si entra faccia al muretto. Più semplice a farsi che a descrivere.
- Soffiare l'aria sulla superficie dell'acqua. Ai bambini questo esercizio è noto come: "fare i buchi nell'acqua". Già possono arrivare le prime difficoltà. In questo caso chiedere di soffiare iniziando dall'alto tenendo la testa lontano dall'acqua. Via via si può chiedere di avvicinare il viso alla superficie dell'acqua perché il movimento indotto dal respiro sia più evidente sulla superficie dell'acqua.

- Con il busto diritto si immerge solo la bocca e si soffia sott'acqua. Passo successivo immergere la bocca ed il naso sott'acqua si soffia aria dalla bocca. Questo esercizio è noto ai bambini come: "fare l'ippopotamo". Se mentre si esegue l'esercizio, entra acqua nel naso dire di soffiarsi il naso poiché questo gesto dà la sensazione di liberarsi e farlo ripetere anche più volte se necessario.

Passo successivo immergere fino agli occhi e poi tutta la testa e soffiare aria dalla bocca.

Prima di ogni esercizio ricordare di respirare profondamente come visto prima di entra in acqua. Il diaframma si abbassa e l'aria inizia ad occupare la parte bassa dei polmoni

- Distesi sull'acqua, mani attaccate al bordo soffiare l'aria sott'acqua. Si noterà subito dal galleggiamento delle gambe se hanno riempito abbastanza bene i polmoni. Per la valutazione considerare che le donne galleggiano mediamente di più degli uomini per via della diversa costituzione fisica. Far ripetere chiedendo di riempire meglio. Far ripetere chiedendo di muovere le gambe. Il movimento delle gambe veloce sarà segnale di agitazione. Far ripetere.

Ad ogni esercizio far ripetere la respirazione. Procedere gradualmente solo dopo avere notato sicurezza nell'effettuare l'esercizio precedente. Far notare che l'istruttore è sempre vicino. E' importante in ogni situazione far capire attraverso piccoli gesti che il controllo della situazione è nelle nostre mani per non perdere mai la fiducia dell'allievo.

Se durante gli esercizi la persona avverte formicolio o giramenti di testa interrompere per qualche minuto.

Durante le prime lezioni potrebbe capitare che la persona faccia fatica anche a sedersi sul bordo o che chieda improvvisamente di uscire. In questo caso è necessario trovare il modo di farla tornare in acqua cercando di tranquillizzarlo parlando anche di argomenti che non riguardano acqua e piscina. Per questo motivo anche un piccolo gruppo richiede la presenza di almeno due istruttori.

Chiedere di riempire bene i polmoni di immergersi in acqua sempre con le mani sul bordo e di rimanere trattenendo l'aria per i secondi che desiderano. Ripetere il gesto per due o tre volte annotando i diversi tempi di apnea e facendo notare che solitamente sono più di quanto avrebbero creduto possibile.

Questi sono gli esercizi che se non ci sono interruzioni o imprevisti si possono fare la prima volta. Le volte successive si riprendere sempre da quanto fatto per cercare di aggiungere elementi. Ecco gli esempi di progressione:

- Immergersi ad occhi aperti e recuperare un oggetto sul fondo allungando la mano. Visualizzazione il gesto proposto dall'istruttore con la mano sott'acqua
- Partenza dal bordo piscina a braccia distese in avanti. Partenza dal centro della piscina verso il bordo. Partenza dal centro verso l'istruttore.
- Lasciarsi spingere dalle spalle fino alla testa per avvertire che una volta mollata la presa si torna in superficie
- Partenza dal bordo per arrivare al bordo opposto
- Aggiungere il movimento delle gambe

- Aggiungere il movimento delle braccia
- Lasciarsi spingere sulla schiena fino ad essere distesi sul fondo della piscina per avvertire che una volta mollata la presa si torna in superficie

Controllare sempre il respiro e ripetere spesso le prove di apnea statica.

Passare alla piscina grande quando riterremo opportuno cioè sicuri con gli esercizi proposti in vasca piccola.

Ripetere tutti gli esercizi impostando gli stili di nuoto: stile libero, rana e rana subacquea.

Aggiungere i tuffi iniziando da quello a candela come in tutte le progressioni di tuffi per bambini. Diversamente che con i bambini i primi si possono fare in coppia. In piedi bordo vasca con le dita aggrappa al muretto mano nella mano dell'istruttore, un passo in avanti e giù in acqua. Attenzione a non stratonare. È l'allievo a buttarsi. Chiedere di non fare nulla per riemergere sarà la spinta di Archimede a portare la persona naturalmente in superficie.

Controllare sempre la respirazione, il rilassamento in acqua e proporre spesso prove di apnea statica.

Il modulo può proseguire con delle uscite in mare. Le uscite in mare non sono state prese in considerazione per questo lavoro. Comunque il metodo è indicativamente lo stesso: iniziare dagli esercizi più semplici e apparentemente ovvi per poi proseguire ed eventualmente andare dove l'acqua è più alta.

Claudia alla fine della prima volta in acqua aveva le lacrime agli occhi dalla gioia e dalla sorpresa. Aveva fatto delle cose che mai avrebbe creduto. Le volte successive ha avuto dei momenti di nuovo di paura. La gola si chiude, il terrore arriva e l'angoscia di non potersi sostenere tenendo le gambe o le mani fisse sul fondo. La descrizione mi è stata utile per dei lavori che le ho poi suggerito. Era stata preparata a questi possibili momenti in cui si torna indietro ma per chi cerca di liberarsi di un mostro rivederlo apparire è davvero deludente, bisogna essere sempre vicini al cliente per non farlo scoraggiare. Stefano è solito dire: "quando si sente il mostro arrivare riempite bene d'aria partendo dalla base dei polmoni e fate qualche secondo di apnea, non c'è mostro che resiste...se ne andrà. Provate.". Comunque la curva del miglioramento è sempre stata in positivo ed in crescita e gli incontri in studio non hanno minato il lavoro in acqua anzi hanno reso Claudia più consapevole.

Passiamo alla parte esperienziale in studio. Ho accolto Claudia nel mio studio a casa. Nell'arredare il setting ho cercato un mix tra professionalità e personalità. Si tratta di una stanza degli ospiti sistemata con un tavolo, due sedie, uno sgabello, luce solare quando possibile e artificiale la sera, sempre un punto luce con una candela (mi aiuta sapere che c'è). Io vivo da sola, a casa non entra mai nessuno improvvisamente e neppure il campanello suona.

La ringrazio di aver accettato il mio invito e le dico subito che il percorso prevede il desiderio di farsi aiutare in relazione ad una difficoltà attuale come potrebbe esser quella della paura dell'acqua e che comunque dovremo procedere come da prassi e cioè verificare tutte e due la possibilità di continuare insieme dopo il primo incontro.

Claudia ha 48 anni mi racconta di sé, della sua famiglia attuale, dei suoi genitori, dell'essere stata figlia unica, di come la paura dell'acqua in qualche modo abbia sempre o quasi fatto parte del suo mondo. A ripensarci si è anche aggravata con il tempo fino ad episodi molto spiacevoli con la pioggia e la doccia.

Claudia mi racconta di aver chiesto aiuto ad uno psicoterapeuta in un paio di occasioni. Nel caso della paura dell'acqua non è stato di aiuto il percorso psicologico, forse non era ancora il momento giusto. Sicuramente allora non era stato possibile inserire le sessioni in acqua.

Dopo il primo incontro le dico che per me è possibile continuare, che faremo degli esercizi di respirazione e soprattutto altro perché di esercizi ne fa tanti anche in piscina. Va bene anche per lei dice che sono una "mano dal cielo" perché il corso di acquaticità lo ha cercato e il percorso di counseling le è arrivato come un dono. Le sue parole mi rendono sicura nel proseguire e le ricordo che nulla è gratis ci vorrà impegno da parte di tutte e due nell'esplorare la paura dell'acqua. Propongo un ciclo ridotto di 5 incontri visto che sono da aggiungere ai sedici in acqua.

Dal racconto iniziale, dalla costruzione del genogramma, dalla descrizione del morso alla gola che avverte mi arriva tutto il tuo controllo tutto l'aver vissuto con il freno. Mi arriva anche la sua insoddisfazione a continuare ed il desiderio di vivere in maniera più autentica.

Facciamo insieme visualizzazioni e "giochi" per evidenziare il controllo e la necessità di abbandonarlo per riuscire in alcune situazioni. Il controllo non è sempre la strada giusta. Il salto non è solo espressione di libertà è una necessità la via più giusta ed economica in alcune situazioni. Nel fare questi esercizi le viene in mente una uscita in montagna. Al ritorno era difficile scendere da quel sentiero di ghiaia e sassolini. Un passo al minuto, tutta irrigidita. I più esperti le dicono: su questo terreno devi mollare la presa e lasciare andare un passo dietro l'altro. Sembra facile ma non lo è, è una grande metafora. Si fa strada una sorta di consapevolezza.

E' la strada del non ritorno. Esiste una alternativa. L'alternativa passa dal non controllo, dall'abbandono.

Ecco qui torna la tristezza e cito le sue parole: "per perdere il controllo mi dovrete tramortire".

Una sera stava ancora raccontando del morso che sente alla gola, un ferro di cavallo stretto come delle tenaglie. Le chiedo di rimanere ancora con quella sensazione di fastidio e oppressione. Nel frattempo io aggeggio e lo metto accanto uno sgabello dal cuscino colorato e vivace. Le dico: memorizza come ti senti ora e per favore passa sullo sgabello. Sullo sgabello c'è Claudia senta tenaglie, senza morso alla gola. Lei si siede. Lascio passare qualche secondo e le chiedo come sta. Risponde di sentirsi molto più alta, di stare davvero bene e lo dice sorridendo. Aggiunge: qui sono importante io. E pensare che da ragazzina nel decidere se fare qualcosa pensavo: sono figlia unica, e se mi succede qualcosa? Lo trascrivo nei miei appunti e glielo faccio notare durante la condivisione. E' sorpresa, mi confessa di essersi spostata sullo sgabello giusto perché è stata una mia richiesta non capiva il senso. E' stato un incontro molto proficuo, Claudia ha sperimentato la libertà di esprimersi ed il non controllo.

La volta successiva in acqua torna la paura. Claudia un po' si dispera ma mi bastano due o tre suggerimenti per farla tornare alla evidenza dei fatti. Mi aveva detto che aveva notato che lo stato d'animo della sera corrispondeva un po' a quello della giornata. A giornata più serena corrispondeva serata in piscina senza disagio. A giornata più difficile corrispondeva serata difficile con il ritorno della paura. Quella giornata in effetti non era stata affatto semplice. Torna il piacevole dubbio che la paura dell'acqua non è un dato di fatto ma qualcosa che si può modulare. Una volta c'è e non riesco a contrastarla, una volta non c'è, una volta arriva e so come gestirla.

La volta dopo in piscina molto molto meglio, torna il sorriso.

Claudia arriva la volta successiva in studio con la voglia di condividere. Vorrei raccontarti. Ecco cosa è successo: stavo lavando dei piatti. La mano immersa nell'acqua, mi torna alla

mente l'episodio del 2015, attacco di panico. Sentivo un malessere arrivare e mi davo da fare per contrastarlo. Aprivo le finestre per far arrivare aria, mettevo musica per muovermi, cercavo di respirare nulla serviva. Quello che mi ha dato un po' di sollievo lavarmi le mani. L'acqua stranamente mi faceva stare meglio, mi sono spogliata ed ho fatto la doccia. Naturalmente poi sono andata anche dal medico.

Che bello per una persona che all'acqua associa solo paura aver ricordato un episodio così importante dove l'acqua le ha dato sollievo. Chi ha paura dell'acqua invidia chi sta in acqua con piacere perché è evidente che l'acqua dà piacere, gioia, benessere, pulizia. Vorrebbe provare lo stesso piacere ma sembra essergli escluso. Potrebbe non essere così per sempre. Il dubbio è sempre più forte.

Claudia in acqua ha le maggiori difficoltà quando deve farsi portare dall'acqua, quando deve girarsi, capovolgersi. Le devo fare la domanda: ma le capriole le sai fare? Mai fatto una capriola neppure da bambina. Dobbiamo provare. Resistenze. Non ce la posso fare, mi gira la testa, mi viene da vomitare. Va bene però proviamo. Nel vedere le difficoltà allestisco dei cuscini. Devi solo appoggiare le spalle sul bordo dei cuscini lasciando la testa fuori dal cuscino. Rimaniamo un po' così, la capriola la faremo la prossima volta. Ti gira la testa? No. Allora rimaniamo ancora qualche respiro. Che succede? Mi sento partire. Mi sento partire ma non parto. Oggi non parti ma la testa non è sempre la soluzione migliore, il corpo sa cosa fare ci si può fidare. Sarà bello fidarti del tuo corpo, vedrai farai capriole.

Claudia già dalla prima volta mi aveva raccontato di amare molto Guccini e Ligabue. Le ho chiesto di scegliere una canzone di ciascuno. Ha scelto Eskimo di Guccini e Ci sei sempre stata di Ligabue. Conoscevo le canzoni ma non così bene. Ho deciso di ascoltarle alcune volte per preparare un lavoro da farci insieme a lei.

Le idee che mi arrivano nei suoi confronti erano simili se pur canzoni così diverse con la differenza che l'eskimo proprio come indumento mi ricorda mio padre. E' proprio come dice Guccini "non era la rivolta permanente diciamo che non c'era". E' diventato un simbolo suo malgrado, era la giacca fornita dalla fabbrica solo che allora da bambina non lo sapevo, era solo il giaccone di babbo. Ricordo dove era appeso, il tessuto, il colore verde fuori e chiaro dentro con quella simil imbottitura. Poi è diventato blu con l'interno dello stesso colore, più moderno e forse erano finite anche le lotte operaie. Forse l'eskimo verde era gli anni 70 e poi quello blu gli anni 80. Ho deciso di chiederle di lavorare solo con Ligabue per riuscire ad essere concentrata su Claudia.

Spenso la luce della stanza e lascio la candela e la luce del corridoio. Prima di far partire la musica le chiedo di chiudere gli occhi se lo desidera e di ascoltare il respiro. Ascoltiamo Ci sei sempre stata di Ligabue. Si commuove subito poi si riprende e pian piano di lascia andare sulla sedia. Ascoltiamo fino alla fine in silenzio. Io sono leggermente agitata, il respiro tende a salire devo controllarlo per rimanere serena. Le chiedo di condividere, di raccontarmi perché le piace questa canzone, cosa ci trova. Mi racconta di tante cose. Dice che le piace e basta e che ad ogni ascolto ci trova cose diverse. Le piace la musica le mette allegria. Mi parla della mamma che si ci è sempre stata e che la guardava dalla finestra e poi le diceva come doveva camminare.

Mi trattengo dal commentare e le propongo di sedersi sullo sgabello quello dove è libera di condizionamenti. Ascoltiamo di nuovo. Alle prime note mi arriva una gran commozione che trattengo grazie alla complicità del buio. Ho brividi lungo tutto il corpo. Forse qualcosa sta accadendo glielo chiederò alla fine. Ascoltiamo fino all'ultima nota. Mi chiede: sono io? Le confesso che a me arriva questo cioè che è lei, la sua parte più autentica, la sua anima se vogliamo. Perfetta, sempre presente. Aggiunge che l'aveva capito subito dalle prime note neppure aveva iniziato a cantare. Claudia adora lo sgabello e vorrebbe portarlo via, pensa



sia merito dei colori del cuscino. Se assicuro che è lei, che lei è così un'anima bella. Sorride con la bocca e con gli occhi.

La consapevolezza è sempre più forte. Le ricordo che una alternativa è possibile. Ci vorrà tempo, sarà sempre una che ha avuto paura dell'acqua e che tende al controllo ma una alternativa è possibile. Viva capriole e tuffi.

Concludo questa parte invitando chi non conosce Ci sei sempre stata di Ligabue ad ascoltarla, chissà cosa vi darà. Il testo ve lo regalo io.

CI SEI SEMPRE STATA

Ligabue

Più ti guardo  
e meno lo capisco  
da che posto vieni  
forse sono stati  
tanti posti  
tutti da straniera  
chi ti ha fatto  
gli occhi e quelle gambe  
ci sapeva fare  
chi ti ha dato  
tutta la dolcezza  
ti voleva bene

Quando il cielo non bastava  
non bastava la brigata  
eri solo da incontrare  
ma tu ci sei sempre stata  
quando si allungava l'ombra  
sopra tutta la giornata  
eri solo più lontana  
ma tu ci sei sempre stata

Più ti guardo  
e più mi meraviglio  
e più ti lascio fare  
che ti guardo e anche se mi sbaglio  
almeno sbaglio bene  
il futuro è tutto da vedere  
tu lo vedi prima  
me lo dici, vuoi che mi prepari  
e sorridi ancora

Quando il tempo non passava  
non passava la nottata  
eri solo da incontrare  
ma tu ci sei sempre stata  
e anche quando si gelava  
con la luna già cambiata

eri solo più lontana  
ma tu ci sei sempre stata

Nemmeno un bacio  
che sia stato mai sprecato  
nemmeno un gesto così... così...  
nemmeno un bacio  
che sia stato regalato  
nemmeno un gesto così...  
tanto per... così...

Più ti guardo e meno lo capisco  
quale giro hai fatto  
Ora parte tutto un altro giro  
io ho già detto tutto  
Quando il cielo non bastava  
non bastava la brigata  
eri solo da incontrare  
ma tu ci sei sempre stata  
Quando il tempo non passava  
non passava la nottata  
eri solo più lontana  
ma tu ci sei sempre stata

## CONCLUSIONI

Mi hanno insegnato che un lavoro si compone di una introduzione/premessa, di una storia/esperimenti e di una conclusione.

Qui faccio fatica. Ho timore nel voler tirare delle conclusioni di parlare ancora di passato e/o futuro. Vorrei ricordarmi che conclusione nulla ha a che vedere con fine e che l'obiettivo è sempre quello di "allargare il presente".

Per questo motivo cercherò di descrivere cosa mi porto nel quotidiano da questo lavoro e dai tre anni di formazione Master in Counseling Professionale.

Mi sembra ormai evidente che tengo molto al respiro e a tutto quello che ne implica con attenzione, dedizione e rispetto. Proprio perché ritengo il respiro molto potente devo ammettere i miei limiti e ricordare che non so applicare tutte le tecniche di respirazione e non ho l'esperienza e saggezza per consigliare particolari e potenti tecniche (in particolare quelle che prevedono l'uso di una o l'altra narice e lunghe ritenzioni a polmoni vuoti o pieni, nonostante sia una discreta apneista).

Posso iniziare, posso portare l'attenzione, posso incoraggiare alla consapevolezza, posso sottolineare l'approccio moderato e graduale come per qualsiasi attività e disciplina.

Il respiro è un grande alleato spesso a livello solo potenziale. Grazie al suo aiuto possiamo sconfiggere ogni mostro, possiamo superare la paura dell'acqua anche la più grande. Sono progetti importanti che hanno successo se si ha desiderio di farcela. Quindi parole chiavi respiro ed esperti che sanno accompagnare come i counselor.

Per quanto riguarda il mio percorso personale vorrei indicare due punti.

Il primo riguarda un aggiornamento rispetto ad una considerazione del lavoro di cui facevo riferimento nella presentazione. Allora conclusi scrivendo che al famoso puzzle manca un pezzo. Lo abbiamo cercato tanto a casa ma niente, probabilmente è caduto prima ancora di arrivare a casa quando lo avevano le mie cugine. Ogni volta che lo guardo ad un certo punto mi ricordo del pezzo mancante. Lo cerco e lo trovo ma con fatica, la "ricostruzione" è venuta bene naturalmente non è l'originale! Allora scrivevo che di questo particolare non conoscevo il significato e che forse altri lavori mi attendevano per scoprirlo.

Il pezzo mancante ricostruito in maniera artigianale e casalinga rende il puzzle industriale unico ed irripetibile.

Il puzzle prende forma ed acquista più dimensioni. L'immagine che si crea arriva da un altro puzzle e non si esaurisce nel disegno ma continua e si intreccia alle vite di chi vive vicino a me, alle vite di chi incontro, di chi si è offerto di aiutarmi in questo lavoro raccontando le proprie difficoltà, alla vita dell'universo intero. L'immagine che si crea non solo arriva da un altro puzzle ma è destinata a finire in un altro all'infinito.

Scrivo in una delle prime pagine che la simbologia del respiro è molto semplice e dell'effetto. Inspiro, come e quanto so prendere dal mondo. Poi espiro, come e quanto so restituire al mondo. Il respiro ci porta il tema degli scambi tra mondo interno e mondo esterno, tra dare avere insomma il respiro ci riporta alla vita e all'amore. E questa ultima frase merita un nuovo lavoro e nuovi approfondimenti.



## RINGRAZIAMENTI

Prima di mettere le dita sulla tastiera so già cosa voglio scrivere e sono emozionata. Ringrazio la gratitudine di esistere. Non mi sarei mai sognata di poter scrivere questa frase e di crederci e di sentire che è vera, profondamente vera.

Ringrazio l'energia del gruppo ed il gruppo. Non è mai facile per me all'inizio. Lo so dipende da me, devo stare un po' ad osservare all'inizio. Questo mi fa essere e apparire meno autentica. Per fortuna il corso è stato lungo ed ho avuto modo di mostrarmi con le mie fragilità (che di solito nascondo), con i miei limiti e con le mie qualità.

Ringrazio gli insegnanti della scuola Aspic da tutti ho preso qualcosa. Di Emanuela Ceresani ho ammirato la forza, la potenza e l'accoglienza (in pratica quello che vorrei essere io, il mio ideale). Paolo Bartolini ha il dono dell'eloquenza e della chiarezza che trovo rara nelle persone. Ci sono tanti che sanno parlare bene e alcuni incantano ma alla fine rimane poco di quello che hanno detto. Paolo parla bene, incanta e si capisce quello che dice. Con Roberto Costantini è stato il rapporto più difficile perché abbiamo fatto anche un percorso insieme individuale e lui mi ha chiesto di fidarmi e di guardarlo negli occhi...a lungo. Lo ringrazio di tutti gli spunti e l'incoraggiamento a questo lavoro.

Ringrazio Sonia e Claudia, i cui nomi sono naturalmente di fantasia, che mi hanno autorizzato a raccontare le loro storie. E' stato davvero nutriente accompagnarle e rispettare i loro tempi.

Ringrazio Stefano Della Fortuna insegnante del corso di acquaticità (insieme al suo staff) e uno dei miei insegnanti di apnea. Stefano è un uomo grande che sa chiederti anche tanto ed al quale non si riesce a dire no. Ho grande affetto e ammirazione.

Grazia a tutti quelli che a vario titolo mi hanno ispirata ed aiutata in questo lavoro. Sono tanti. Ci sono perché non sono sola, siamo pieni di collegamenti.

Un grazie alla mia famiglia e soprattutto ai miei genitori che mi hanno cresciuta con tutto l'amore possibile; un amore immenso trasmesso con tutto loro stessi con quello che avevano di positivo e con i loro limiti. Mio padre è mancato lo scorso maggio sicuramente mi protegge e incoraggia da dove è. Non capiva cosa facessi veramente e un po' non voleva addentrarsi per timore di non condividere. So che è sempre stato orgoglioso di me più di quanto riusciva a dire.

Siamo energia e luce insomma vibrazioni dell'universo. Mi auguro di percepire le mie vibrazioni il più possibile e di viverle in armonia. Mi sento come quando all'interno della mia auto resto ore seduta al volante quasi immobile eppure viaggio, viaggio quanto viaggio.

Grazie all'universo di cui siamo parte.



## BIBLIOGRAFIA

Claudia Montanari in Dizionario Internazionale di Psicoterapia 2012

Edoardo Giusti – Veronica Rosa Psicoterapie della Gestalt  
Integrazione dell’Evoluzione Pluralistica Sovera 2006

Giusti – Montanari – Iannazzo Psicoterapie Integrate Masson 2000

Spalletta - Germano Micro-counseling e Micro-coaching integrato Sovera 2005

Rogers La terapia centrata-sul-cliente Giunti 2013

Rollo May L’arte del counseling Astrolabio 1991

B.k.s. Iyengar Teoria e Pratica del Pranayama Mediterranee  
L’arte della respirazione yoga 1986

Alessandra Padulazzi e Rossella Pisano Counseling in acqua Erickson 2016

Martini et al ANATOMIA UMANA SES 2004

Coni Fipsas Cmas Scuola nuoto,  
manuale federale di avviamento al nuoto pinnato ed all’orientamento subacqueo

Roberto Costantini Emanuela Ceresani Paolo Bartolini Arrendersi al cuore  
Le porte del sé, del noi e del tutti per uno sviluppo armonico Accademia 2018