

“PIÙ VICINI”

Pratiche di consapevolezza e giochi
ai tempi della distanza di sicurezza

Manuale adatto ad adulti e bambini

Jerry Diamanti
Ivan Sabato

Matrika Edizioni 2020

Questo manuale nasce dall'amicizia tra due professionisti accomunati da una smisurata e vibrante passione per la vita. Due uomini che, tra l'altro, hanno studiato negli ultimi anni le più recenti teorie della scienza riguardanti la mente, l'organismo, gli ecosistemi e la natura della realtà, oltre a sperimentare quest'ultima attraverso l'esperienza diretta, immergendosi in pratiche di consapevolezza integrali, radicate nelle tradizioni millenarie delle più antiche culture del pianeta giunte fino a noi. Un biologo ed uno psicologo, se volete, o più semplicemente due persone comuni con la voglia di scoprire insieme a te, ciò che può voler dire oggi essere "realmente" umani...

Non ci sottraiamo alla responsabilità di condividere il frutto delle magnifiche esperienze vissute insieme a migliaia di persone incontrate in questi anni... *Le nostre vere maestre.*

Con le quali abbiamo condiviso nella pratica empatica della relazione, i processi di **resilienza** e **neuroplasticità** di cui possiamo leggere i primi semi fertili, nei preziosi testi di studio dello scorso secolo di Milton Erickson, Wilhelm Reich, Alexander Lowen, Fritz Perls, Francisco Varela, Peter Levine e Bessel Van Der Kolk.

Con le quali abbiamo riso e talvolta abbiamo pianto di commozione, presi dalla potenza delle emozioni che ci attraversavano, per poi sparire allo stesso modo in cui erano apparse.

Nel porti questo scritto, in questi giorni complessi segnati dalla pandemia del Covid 19, in cui la paura della morte emerge, forse per la prima volta nella storia della nostra specie, con l'incredibile potenza di divulgazione della comunicazione tecnologica globalizzata, ti chiediamo di fare con noi un accordo.

Abbiamo fiducia in Te.

Sappiamo che saprai utilizzare al meglio alcune delle proposte che troverai qui di seguito, confidando nella saggezza della natura millenaria che incarni. Ma ricorda che questo è solo un prontuario, una risorsa di informazione generale, non intende in alcun modo essere un'alternativa all'attività di uno specialista appropriato che possa seguire personalmente te o i tuoi cari qualora ne sentiate il bisogno.

Indice

INTRODUZIONE *pag 6*

- **Una visione d’insieme**
- **Uno sguardo al virus:
capirne il “linguaggio” a livello sistemico**
- **Noi umani**
- **Un conflitto naturale da comprendere**
- **Impulsi biologici spontanei**

**PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA
E AUTOREGOLAZIONE** *pag 11*

Verso la meraviglia dell’ascolto

- **Connessione e Felt Sense: percepire le sensazioni vitali nel corpo**
- **Il corpo come alleato: orientamento alle risorse**
- **Siamo vivi: un’eredità potente dai nostri antenati, il patrimonio di sopravvivenza nelle nostre cellule**
- **Sensazione base di protezione e sicurezza**
- **Orientamento alle informazioni da figure competenti**
- **Sintonizzazione e visualizzazione al contatto con una persona cara**
- **Vocalizzazione per rilassamento dei visceri**

Crisi? Un rischio e un’opportunità...

- **Inspirazione ed espirazione, la meraviglia dell’incontro**

**GIOCHI CON I NOSTRI BAMBINI, LA COREGOLAZIONE IN AZIONE:
COME SUPPORTARE I PIÙ PICCOLI** *pag 24*

Ristabilire la sicurezza interna

- **Disegnare un posto sicuro**
- **Disegnare un alleato**

Usare la creatività per esprimere le emozioni ed integrarle

Due pratiche di meditazione mindfulness per i più piccoli

- **Il respiro del ranocchio**
- **Una barchetta tra le onde del mare**
- **Disegnare l’emozione**
- **L’omino Pan di Zenzero**
- **Gioco con pupazzi o peluche**
- **I rubinetti delle emozioni**
- **Lo scarabocchio**
- **Inventare una fiaba**
- **Danza libera**
- **Il momento delle preoccupazioni e il momento piacevole**

CONCLUSIONE? *pag 36*

- **Verso un nuovo inizio...**

INTRODUZIONE

Una visione d'insieme

“Le malattie epidemiche non sono eventi casuali che affliggono le società in modo capriccioso e senza preavviso. Al contrario, ogni società produce le proprie specifiche vulnerabilità. Studiarle significa comprendere la struttura della società, il suo tenore di vita e le sue priorità politiche. Le malattie epidemiche in questo senso, sono sempre state dei significanti e la sfida della storia e della medicina è quella di decifrare i significati che vi sono incorporati”, scrive in questi giorni Frank Snowden, storico delle epidemie contemporaneo.

Raccogliamo insieme questa sfida, come individui e come comunità, senza attendere le ricostruzioni tardive della storia e dotandoci degli strumenti più semplici e più orientati all'avanguardia delle scienze interdisciplinari nel momento presente: la mente, il corpo e la *vastità della consapevolezza del qui ed ora...*

In questo senso una visione integrata delle basi biologiche e psicologiche della nostra specie può permetterci di attingere alle risorse che nei secoli hanno permesso ai nostri avi di sopravvivere alle immani difficoltà dell'esistenza e di farci arrivare qui, dove siamo adesso, nel bel mezzo di una crisi internazionale improvvisa generata dal Covid 19, con un immenso patrimonio di abilità e facoltà innate alla natura che incarniamo quando ci rivolgiamo con mente aperta all'*osservazione della nostra interezza*.

Uno sguardo al virus: capirne il “linguaggio” a livello sistemico

I polmoni che sembrano essere le aree del corpo vulnerabili agli effetti del virus, sono l'organo per eccellenza di scambio e **connessione tra l'esterno e l'interno** del nostro organismo.

La relazione tra noi e il mondo, il modo in cui siamo disponibili all'ascolto in noi stessi, con gli altri e nell'ambiente sembrano essere gli ambiti da elaborare e trasformare suggeriti dalla forma in cui si manifesta con questo virus l'intelligenza della natura. La stessa che per millenni ha generato gli equilibri che rendono possibile la vita sulla Terra come la conosciamo oggi.

Il nuovo millennio con i mutamenti climatici generati dalla società industriale, la

globalizzazione delle tecnologie e delle modalità di consumo, si è aperto all'insegna dell'estinzione e della trasformazione di numerose specie. Cogliamo questo momento per educarci alla meraviglia della complessa neurofisiologia che incarniamo e per *realizzare* ciò che veramente significa essere umani.

Noi umani

Lo sviluppo della vita nella nostra specie è legato alla presenza di adulti competenti che si prendono cura dei vari stadi evolutivi dei piccoli. E' nella **relazione empatica e sintonizzata** che si dispiegano le naturali facoltà umane; allo stesso modo nell'intero corso dell'esistenza le relazioni interpersonali permettono spontaneamente di elaborare le nostre emozioni sentendoci visti, non giudicati, compresi, accolti. Questo fenomeno di osservazione, condivisione e modificazione dei nostri impulsi inconsci, stati emotivi e pensieri razionali viene denominato **coregolazione** ed è lo strumento privilegiato per stimolare la capacità di assestamento del sistema nervoso anche nel singolo individuo, l'**autoregolazione**.

Un conflitto naturale da comprendere

In un momento eccezionale come quello che stiamo vivendo in questa Primavera, la relazione empatica con gli altri, la coregolazione, che come abbiamo appena accennato permette la stabilizzazione delle nostre menti e dei nostri impulsi involontari, viene preclusa dalla distanza di sicurezza o percepita come minacciosa dal pericolo di contagio dal Covid 19. Questo genera a livello personale e collettivo un conflitto molto complesso: abbiamo bisogno degli altri, di avere contatto e calore umano per calmarci, ma ne abbiamo paura perché sappiamo che il contagio può avvenire attraverso altre persone, anche asintomatiche...**Il timore amplificato dalle notizie focalizzate sulle morti e sui forti disagi di queste ore, se non viene elaborato e gestito a livello interpersonale, genera risposte ormonali continue di adrenalina, noradrenalina e cortisolo, che aumentano il livello di stress e abbassano le difese immunitarie rendendoci più vulnerabili e confusi.**

Nel corso dei giorni possiamo esserci contratti e spaventati sviluppando inconsapevolmente modalità legate ad uno stato di stress molto elevato. Invece che uscire da questa emergenza con una società ulteriormente traumatizzata, potremmo cogliere quest'occasione per comprendere **come “funzioniamo” e sviluppare padronanza di noi stessi e responsabilità, al posto della vecchia reattività generata dai condizionamenti del passato.**



Impulsi biologici spontanei

Vediamo insieme quali sono in sintesi le principali risposte biologiche spontanee stimulate dalle sensazioni di allarme o pericolo:

1 Coinvolgimento sociale / Disponibilità alla relazione

(Mi vedo a distanza con chi posso incontrare liberamente, chiamo le persone che amo, mi mancano l'abbraccio e il viso espressivo delle amiche e degli amici...)

Fisiologia: Sistema Nervoso Autonomo Parasimpatico, Vago Ventrale

2 Attivazione del sistema nervoso simpatico / Lotta o fuga

- Fuga (Non riesco a fermarmi, sono scappato per raggiungere i miei cari senza pensarci, ho bisogno di correre, non vedo l'ora di tornare a casa e quando sono fermo le gambe si muovono senza controllo...)

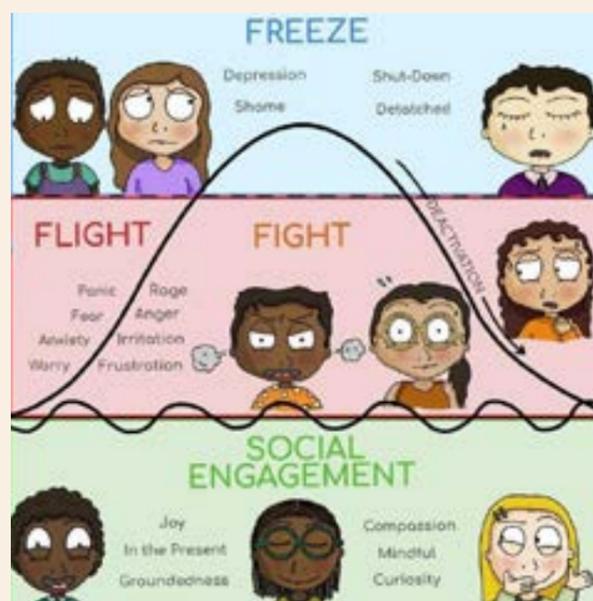
- Lotta (Sono spesso con l'attenzione sugli altri e osservo i comportamenti che non mi piacciono, mi giudico inadeguato alla situazione, ho frequentemente liti e voglia di menar le mani con qualcuno...)

Fisiologia: Sistema Nervoso Autonomo Simpatico

3 Congelamento e dissociazione /Chiusura

(mi isolo, sento confusione e poca voglia di fare, mi chiudo in camera e dormo quasi tutto il tempo, evito la compagnia delle persone, passo la giornata al computer o seguendo serie televisive...)

Fisiologia: Sistema Nervoso Autonomo Parasimpatico, Vago Dorsale



Il sistema nervoso di un individuo resiliente è in grado di fluire con naturalezza da uno stato all'altro dei suddetti, in base alle circostanze dell'ambiente e del momento. E' sano che dissociamo un po' quando l'esperienza che viviamo è troppo intensa, in modo da non assorbire troppo ed essere in grado di agire successivamente. E' altrettanto valido mobilizzarsi ed eventualmente contattare il proprio potere personale per fuggire o eventualmente lottare se le circostanze lo permettono. Poi c'è la modalità più evoluta, per la quale la nostra specie sembra perfettamente strutturata a livello neurofisiologico: la relazione e il coinvolgimento sociale attraverso l'ascolto empatico, la compassione, il rispetto dell'esperienza dell'altro, l'accordo e la fiducia.

La condizione di pandemia lascia affiorare la paura della morte come strumento biologico per mobilizzare tutte le nostre energie al fine di proteggerci. Poiché però ora questa paura è generalizzata nella comunità e i sensi principali come la vista e l'udito, che si sono evoluti per identificare il pericolo nell'ambiente, non possono verificare con esattezza la presenza del virus, i nostri sistemi nervosi rischiano di andare in stress ed eventualmente in frammentazione. La relazione umana infatti, che generalmente permette la coregolazione e l'alleviarsi degli stati di ansia e agitazione generati da uno stato interiore di allarme, diventa oggi a volte il bersaglio stesso della paura perché la trasmissione del virus avviene a livello interpersonale. Questo fa sì che **numerosi individui e la comunità stessa possano regredire a forme involute di risposta al pericolo**, utilizzando prevalentemente le modalità "Lotta o fuga" o "Congelamento". Anche per questo, dato lo stato attuale delle cose, è ragionevole parlare di "distanza fisica di sicurezza", mentre non è affatto sano per il nostro sistema nervoso e per la nostra salute l'impiego del termine "distanza sociale".

Quali impulsi biologici hai osservato in te in passato come prevalenti?

E come ti sembra stia rispondendo il tuo sistema nervoso in questi giorni?

Gli stati di leggera dissociazione e gli impulsi somatomotori di fuga potrebbero mobilizzarsi con l'esplorazione gentile e ripetuta delle proposte esperienziali che troverai qui di seguito. Per quanto riguarda invece l'energia vitale che si esprime con gli impulsi di lotta, il cui fine biologico sarebbe di proteggere noi ed i nostri cari, **dobbiamo essere molto attenti a come e quando si manifesta, a chi si rivolge prevalentemente e in quali modalità "tenta di sfogarsi"**.

Il rischio è che la condizione di lockdown imposta dalle istituzioni per tentare di evitare la diffusione del contagio, stimoli risposte naturali di rabbia e che questa venga proiettata inconsciamente su noi stessi come giudizio e perdita di autostima o sulle persone che ci sono vicine, generando pericolosi “rimbalzi interpersonali”, rancore ed ulteriore isolamento. Per ora potremmo provare ad indirizzarla consapevolmente su attività fisico motorie che ci permettano di sentire la forza nel corpo e qualora lo si ritenga opportuno, in futuro, sperimentare pratiche più specifiche in compagnia di professionisti esperti.

In ogni caso insieme a tutto questo non dimenticare di prenderti cura più possibile dell'alimentazione, di riposare e di non tralasciare le eventuali cure mediche che avevi già intrapreso per la tua salute. Dedica tempo ad ascoltare musica, danzare, disegnare, dipingere, scrivere e alimentare il potenziale creativo che emerge dalla varietà degli stati d'animo da cui siamo attraversati in queste settimane.

PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA E AUTOREGOLAZIONE

Qui di seguito offriamo una serie di pratiche di consapevolezza integrali che puoi sperimentare individualmente o anche in compagnia, adottando un'attitudine di curiosità, osservazione non identificata al processo e apertura alle scoperte che si dispiegheranno nel tempo: una bellezza a tua disposizione in ogni istante. Per chi è al fianco di bambini o preadolescenti, la seconda parte delle proposte esperienziali che troverai di seguito, può essere anche un'ottima occasione per elaborare nuove forme più giocose e resilienti di stare insieme.

Verso la meraviglia dell'ascolto

— 1 Connessione e Felt Sense: percepire le sensazioni vitali nel corpo

Sediamo in una posizione più possibile comoda e dopo aver letto completamente questa prima proposta iniziamo a portare la nostra attenzione al corpo. Raccogliamo con gentilezza e senza sforzo di memorizzare tutto, alcuni degli stimoli seguenti e iniziamo con curiosità l'esplorazione... In quale area ci sentiamo più sostenuti dalla sedia, dove possiamo maggiormente il nostro peso? Le spalle, i glutei, i lombari o i braccioli? Rimaniamo per un po' in ascolto di questa zona riconoscendo se c'è un

calore, una freschezza o una vibrazione... Poi, coi nostri tempi, scegliamo quando rivolgere l'attenzione alle braccia. Quale delle due è meno trattenuta, meno tesa? Quale delle due è meglio poggiata? Che sensazione affiora se ci diamo il tempo di avvertire la qualità del contatto tra il braccio più rilassato e il supporto che lo accoglie? Ci sono piccoli cambiamenti nella respirazione? Lentamente poi lasciamo che l'attenzione si apra alle sensazioni del contatto dei vestiti con il corpo, dove si posa la nostra attenzione? Quale tra i tessuti che indossiamo è più comodo, morbido e confortevole sulla pelle? Poi per concludere spostiamo l'attenzione alle gambe e ai piedi. Come sentiamo il contatto tra il pavimento e la pianta dei piedi? Quale dei due è meno teso, più presente e con la temperatura più piacevole? E che succede se poi vi prendete il tempo per ascoltarli tutti e due contemporaneamente? Prendiamoci pure tutto il tempo del mondo per sentire quanto del nostro peso lasciamo alla Terra... Se abbiamo difficoltà a percepire i piedi, semplicemente li spingiamo un po' verso il pavimento in modo da sentire la forza delle gambe. Proviamo a ripetere questo almeno un paio di volte, fino a che non avvertiamo un po' la sensazione delle cosce e dei polpacci che spingono aumentando gradualmente la pressione. Poi rilassiamo le gambe e osserviamo con curiosità se c'è più presenza o sensazione vitale sotto la pianta dei piedi. Senza giudizio, solo per saggiare quali sensazioni ci attraversano in questo momento, quali zone sono meno tese e quali più impegnate in una contrazione involontaria. Se ci sentiamo poco presenti alle sensazioni corporee o come separati e distanti da esse, seguiamo la nostra esperienza da ovunque il nostro punto di percezione di base si presenti. Procedendo con le pratiche, consapevolezza e connessione si svilupperanno. Scegliamo via via che ripetiamo quest'esperienza, se viverla ad occhi aperti o chiusi, in base a quello che sentiamo più facile!

La pratica appena letta inizia a riportare la nostra attenzione all'interezza dell'organismo attraverso le sensazioni corporee.

Dalle neuroscienze sappiamo che così come, in genere, la nostra attenzione se si rivolge al corpo viene attratta prevalentemente dalle zone più “cariche”, tese e doloranti, allo stesso modo in una situazione di allarme generale, il flusso dei pensieri è prevalentemente attratto da ciò che è più “carico”, denso di emozioni forti ed attivanti...

Le aree del cervello implicate nella manifestazione dei pensieri sono fortemente influenzate dalle emozioni che ci attraversano: nello specifico, la neocorteccia, la parte del cervello che semplificando possiamo dire essere adibita al razionale, è spesso rapita dall'attività dell'amigdala, un'area piccola e potentissima presente in un'altra porzione dell'encefalo vicina alla corteccia, l'area limbica. Questo porta

ad una difficoltà ad orientarci nello spazio tempo e ad una sensazione generale di accelerazione e contrazione muscolare diffusa che possono permanere in un loop di stress prolungato e divenire cronici.

Perché portare l'attenzione al corpo? Perché le sensazioni corporee e gli stimoli afferenti dai cinque sensi giungono ad un'altra area del cervello, il tronco encefalico, chiamato anche rettiliano per le sue antiche origini evolutive. Questo, se è connesso grazie ad un ascolto gentile, alle aree del corpo che evocano sensazioni piacevoli, può permettere gradualmente all'amigdala di modulare la sua attivazione. Lentamente assisteremo così alla diminuzione della produzione di ormoni legati alle risposte di attacco o fuga, in modo da bilanciare il battito cardiaco, la respirazione, la contrazione dei muscoli, dei visceri e di gestire con più padronanza l'orientamento della nostra attenzione.

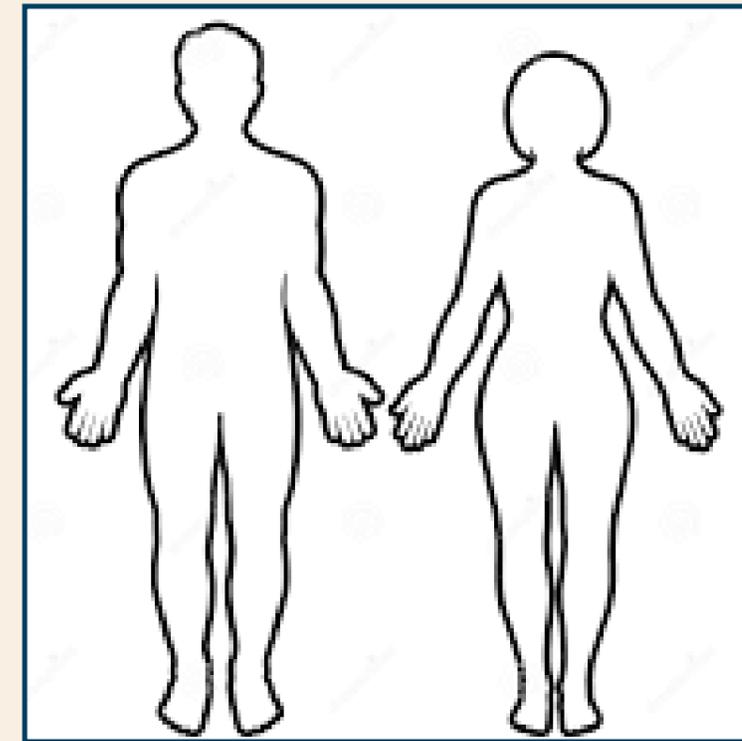


– 2 Il corpo come alleato: orientamento alle risorse

Come sarebbe per te se scoprissi nel corpo una dimora sicura di cui avere fiducia? Vediamo insieme alcuni accorgimenti utili...

Una condizione di stress costante come quella che stiamo vivendo in questi giorni potrebbe essere somatizzata dall'organismo in vari modi, uno dei più frequenti è legato alla presenza di tensione muscolare diffusa in tutto il corpo e all'incapacità di rilassarci anche quando abbiamo tempo a disposizione per riposare.

Per iniziare a disinnescare questo loop di stress possiamo imparare ad orientare la nostra attenzione alle sensazioni corporee che ci indicano aree del fisico in cui c'è meno contrazione, una temperatura piacevole, un po' di comodità... Un modo semplice e creativo potrebbe essere quello di disegnare una mappa usando diversi colori per visualizzare lo stato generale dello stato di somatizzazione corporea.



Possiamo orientare la nostra attenzione alle zone che ci fanno stare più a nostro agio, che mandano sensazioni piacevoli o di assenza di contrazione e le coloriamo di blu – Queste parti del corpo saranno delle possibili risorse su cui adagiare l'attenzione per assestarci quando vogliamo riposare o essere più presenti.

Poi possiamo lasciare che la nostra attenzione sia attratta da ciò che è più contratto o ci fa male, questo è un fenomeno abbastanza automatico che non richiederà sforzo... Queste zone le coloreremo di rosso e probabilmente saranno aree più attivate con una residua somatizzazione legata al sistema nervoso simpatico.

Infine andiamo a guardare un po' le aree della nostra mappa corporea che sono rimaste bianche. Cosa succede là? Se ci prendiamo il giusto tempo per ascoltarle possiamo percepire se sono come addormentate, dissociate e non mandano alcun segnale, allora le coloriamo in grigio. Altrimenti valutiamo per ogni parte che è ancora bianca: se è più contratta la coloriamo di rosso o se è più calma e a suo agio, allora sarà di un bel blu!

Le aree che abbiamo colorato di grigio sono probabilmente luoghi di più intensa somatizzazione, hanno come staccato il flusso di comunicazione col resto dell'organismo e potrebbero avere bisogno di più cura e gentilezza, forse con il sostegno di un professionista esperto nei prossimi giorni o appena sarà possibile...

Se invece gran parte della mappa corporea è colorata di grigio abbiamo bisogno di attingere un po' al sistema nervoso simpatico ascoltando quali dei nostri muscoli sono disponibili ora per sentire un po' della nostra forza. La schiena, le gambe, le braccia...

Assumiamo una posizione più eretta sulla sedia, apriamo leggermente le spalle e ascoltiamo la forza della nostra colonna vertebrale. Se connetterci alla capacità di stare dritti sulla schiena non ci permette di entrare abbastanza a contatto con un po' della forza del nostro corpo, possiamo spingere con decisione le gambe verso il terreno sentendo i polpacci, muovendo le caviglie e i piedi in ogni loro porzione di muscolo o tessuto, in modo da riconnetterci gradualmente con l'energia vitale organica e il senso di essere qui.

Oppure ci alziamo in piedi e pieghiamo leggermente le ginocchia ascoltando la forza delle cosce e delle ginocchia che permettono questo lieve piegamento. Stiamo per trenta secondi o un minuto in ascolto della forza delle gambe in modo che lo stato di torpore del corpo abbia il tempo e la calma di sciogliersi generando forse piccole vibrazioni, formicolii o variazioni subitanee di temperatura.

Per le braccia potremmo da in piedi, ascoltare prima la sensazione delle gambe ormai più presenti dopo l'esercizio precedente e poi spingere un po' contro un muro. Posizioniamo le mani ben salde e a contatto con la parete, pieghiamo leggermente i gomiti e poi spingiamo delicatamente con le spalle e con le braccia in modo da rimanere più tempo possibile in ascolto di ogni minima sensazione di forza e vitalità negli arti superiori.

Ora facciamo un esperimento che potremo ripetere per ognuna delle pratiche di consapevolezza che incontreremo di seguito: Portiamo l'attenzione ad un oggetto nella stanza o ad un elemento dell'ambiente in cui siamo che ci piace ed attira la nostra attenzione. Rimaniamo in contatto con quest'elemento per il tempo necessario per sentire questo piacere nel osservarne la forma, il colore, la dimensione e le emozioni che eventualmente ci suscita... Poi gradualmente orientiamo di nuovo l'attenzione al corpo. Quali aree che avevamo colorato di blu si stanno espandendo? Ci sono zone del corpo che avevamo colorato di rosso che iniziano un po' a rilassarsi e potremmo colorare di blu?

– 3 Siamo vivi: un'eredità potente dai nostri antenati, il patrimonio di sopravvivenza nelle nostre cellule

Possiamo sederci in una stanza o in un luogo all'aperto in cui sappiamo che non verremo troppo disturbati. Lasciamo il corpo adagiato sulla superficie che lo sostiene, la sedia, una poltrona, una panchina qualsiasi essa sia. Iniziamo ad avvertire le zone di contatto e l'appoggio dei piedi a terra. Gradualmente passiamo ad orientarci alle aree del corpo in cui sentiamo meno tensione, più spazio (le zone blu) e poi aperti ad ogni tipo di scoperta, monitoriamo in sequenza dal basso all'alto tutte le zone blu. Poi con calma lasciamo libera l'attenzione e osserviamo in quale area del corpo si sposta. Prendiamo tempo. Osserviamo il respiro e in quali aree del corpo la respirazione si espande...

Se siamo qui in questo momento, è perché in ogni cellula del nostro organismo c'è l'intera storia evolutiva degli esseri viventi sulla Terra. Tutte le informazioni di sopravvivenza necessarie per mantenere il meraviglioso equilibrio che chiamiamo vita sono perfettamente immagazzinate nel nostro DNA: siamo gli eredi di chi è sopravvissuto alle complessità dei millenni di storia umana, i predatori animali, le carestie, le guerre, le epidemie... I nostri avi hanno superato tutto questo permettendo a te di essere qui. Il nostro corpo, se gli diamo fiducia, sa cosa fare...

Portiamo ora per un attimo l'attenzione a tutte e tutti i nostri avi, generazioni e generazioni di uomini e donne che non conosceremo mai, ma che ce l'hanno fatta, anche per noi. Stiamo in contatto con la loro forza, il loro coraggio e vediamo se possiamo esprimere gratitudine nei loro confronti... Portiamo la nostra attenzione al centro del nostro petto e da lì proviamo ad esprimere un "Grazie", o a verbalizzare una frase per onorare la loro esperienza che ci ha permesso di essere qui, oggi, ad affrontare anche noi qualsiasi cosa la vita ci presenti... Prendiamo tutto il tempo del mondo per stare con l'emozione che arriva e se arriva gratitudine osserviamo se nel corpo ha un calore, se è spaziosa, se genera un brivido o una vibrazione. Poi lentamente torniamo a sentire il contatto dei piedi col terreno, se è freddo o se è caldo. Nel primo caso li muoviamo un po' in modo da sentirne la vitalità e ci orientiamo nell'ambiente con gli occhi muovendo bene il collo a 180° in modo da avere una visione intorno a noi più ampia e graduale possibile.

– 4 Sensazione base di protezione e sicurezza

Prendiamoci un momento per noi e scegliamo un ambiente in cui possiamo sederci comodamente senza essere interrotti, per il tempo necessario a fare una

semplice esperienza sulla naturale tendenza del corpo all'autoregolazione. Nel corso dell'esperienza il nostro obiettivo sarà di utilizzare i sensi della vista e dell'udito come canali principali per comunicare con le aree del cervello che continuano a rispondere a stimoli di allarme anche quando siamo completamente al sicuro... Portiamo dapprima la nostra attenzione al respiro notandone il ritmo e lo osserviamo per un po', senza volerlo modificare. Poi in modo graduale iniziamo a direzionare il focus dell'attenzione alle varie zone del corpo percependo le aree più contratte o maggiormente scomode, una dopo l'altra lentamente, senza soffermarci su ognuna di queste per più di alcuni secondi. Ora che abbiamo un quadro iniziale delle zone di tensione nel fisico, iniziamo ad entrare con più consapevolezza a contatto con l'ambiente ed ad usare i nostri sensi rivolgendoli all'esterno.

La vista: rivolgiamo il nostro sguardo all'ambiente lasciando per alcuni minuti che i nostri occhi abbiano tutto il tempo per verificare se nell'ambiente c'è qualcosa o qualcuno pericoloso per noi. Usiamo il collo e il bacino per avere una panoramica completa dello spazio. Più andiamo lenti e maggiori informazioni dalla vista potranno arrivare alle aree limbiche del cervello in cui ha sede l'amigdala. A livello razionale sappiamo che siamo al sicuro, ma attraverso i sensi questo messaggio arriva più in profondità nell'organismo...

Quando ci sentiamo pronti, poi, con attenzione aperta e curiosa ritorniamo al corpo, ad ogni piccolo cambiamento di tensione, ogni sensazione di maggiore spaziosità o calore. Rimaniamo in ascolto di tali piccole variazioni e osserviamo anche com'è ora il ritmo della respirazione.

L'udito: ora ascoltiamo gli eventuali suoni, i rumori, le eventuali voci o il silenzio intorno a noi. Riconosciamo dall'udito la presenza di qualcosa o qualcuno di realmente pericoloso e troppo vicino a noi? Se sì, portiamo l'attenzione alle gambe, pieghiamo leggermente le ginocchia per sentirne la forza e se vogliamo, ci spostiamo ad una distanza più adatta dalla fonte di pericolo. Altrimenti prendiamo tutto il tempo del mondo per ascoltare attraverso l'udito che siamo al sicuro...

Una volta connessi e integrati i due canali sensoriali suddetti, possiamo anche verbalizzare la frase: "Io sono qui e sono al sicuro". Riprendiamo poi con gentilezza il controllo del focus dell'attenzione e lo orientiamo per un po' di tempo all'ascolto delle aree "blu" di minor tensione... Questo aiuterà a stabilizzare ed assestare eventuali flussi di emozioni che potrebbero emergere, facilitandone la modulazione e promuovendo l'integrazione di nuove connessioni neurali volte ad una maggiore capacità di resilienza.

– 5 Orientamento alle informazioni da figure competenti

Una delle problematiche più destabilizzanti che abbiamo vissuto tutti, nei mesi di Febbraio e Marzo, è stata quella relativa alla contraddittorietà delle informazioni che giungevano sul Covid 19 dalla stampa e dai media. Oltre alla confusione generata da pareri contrastanti da parte delle varie correnti di pensiero del panorama scientifico, la nostra attenzione, che come abbiamo già detto, quando c'è uno stato di allarme diffuso è fortemente attratta da ciò che è più carico ed intenso a livello emozionale, è stata come rapita dal flusso incessante di immagini e notizie sulla pandemia.

E' fondamentale essere al corrente di quello che sta succedendo, ma senza esserne inondati. Possiamo scegliere una modalità di informazione in cui non ci arrivano rapidamente immagini e voci disperate come accade dalla TV, in cui abbiamo il tempo di scegliere quello che vogliamo vedere e sentire con i nostri tempi. Ricordiamoci che il nostro organismo assorbe tutto anche se non ci prestiamo attenzione e che anche in questo momento così difficile stanno avvenendo tante esperienze potenti e meravigliose come quella che ci stiamo permettendo ora qui insieme rientrando a contatto con noi stessi!

Fermiamoci un po' e rimanendo seduti in uno spazio adatto a nostra disposizione ora, portiamo l'attenzione ad un momento in queste settimane in cui ci siamo sentiti confusi dalle informazioni contraddittorie che arrivavano dai media, o una situazione in cui siamo rimasti per troppo tempo come bloccati ad ascoltare telegiornali o notizie radio sul Covid 19. Possiamo ricordare quanti giorni sono passati da quel momento. Poi portiamo l'attenzione al corpo.

Quali aree sono attivate dal ricordo della sovraesposizione ai notiziari? Dove nell'organismo c'è tensione ora? Che sta succedendo alla sensazione di contatto tra la pianta dei piedi e il terreno? E le gambe sono rigide o senti che si vogliono muovere? In questo secondo caso lascia l'impulso di movimento libero senza guidarlo. Permetti alle gambe di avere tutto il tempo per dimenarsi ritmicamente senza guidarle in modo che scarichino un po' la tensione. Se invece le senti presenti salde e rilassate, orientati ad altre zone che coloreresti in rosso sulla mappa del corpo che abbiamo visto all'inizio del manuale. Ad esempio come senti i muscoli della mascella? E le spalle sono strette e contratte o libere e abbandonate al loro peso?

Dopo questa prima percezione della reazione del corpo al ricordo della sovraesposizione alle notizie dell'ultimo periodo, iniziamo a portare nello spazio della mente il ricordo di un momento della nostra vita in cui siamo state\i in difficoltà e una

persona di fiducia, un'amica o un amico caro, un operatore sanitario, un genitore o un insegnante, ci sono stati vicini e hanno condiviso con noi il loro parere, dandoci le informazioni di cui avevamo bisogno per calmarci.

Proviamo a vedere se ci arriva un'immagine di quest'evento, diamoci tempo in modo da lasciare che il cervello elabori il ricordo del viso della persona che ci ha sostenuto, il suo tono di voce, il suo sguardo o la sensazione del contatto con la sua mano se ci siamo abbracciati o scambiati un saluto. E' molto importante rimanere un po' con le tracce sensoriali che sono ancora nella nostra memoria, i colori, l'ambiente, la stagione... Poi vediamo se arriva un'emozione, la riconosciamo e vediamo come l'organismo la articola spontaneamente, se il corpo inizia a contrarsi per contenerla e poi si rilassa, oppure al contrario se le da spazio rilassandosi e poi si contrae un po' per contenere un po' quest'apertura. Potremmo aspettarci una breve serie ritmica di piccole espansioni e contrazioni, ognuna delle quali potrebbe lasciar emergere vecchie emozioni, che osserviamo come tali, senza identificarci con esse. Intanto anche il corpo potrebbe forse liberare tensione vibrando o formicolando un po'... Più andiamo adagio e più siamo in grado di rimanere testimoni neutri del processo. Più lento, è più efficace.

— 6 Sintonizzazione e visualizzazione al contatto con una persona cara

Una delle **facoltà umane più importanti** messe in difficoltà dalle caratteristiche di trasmissione del Covid 19 è quella della capacità di vicinanza, di contatto e di dare e ricevere calore umano. Le precauzioni imposte nelle ultime settimane possono essere seguite con intelligenza rimanendo consapevoli che possiamo rimanere a distanza di sicurezza per questo periodo, ma **in un futuro non troppo lontano ricominceremo ad avere i contatti umani di cui abbiamo bisogno per vivere. Torneremo ad abbracciare i nostri cari e forse a dare ancora più valore alle relazioni d'affetto reciproco e di non giudizio.** Queste grazie al rilascio di ormoni come l'ossitocina, la serotonina e le endorfine sono il modo più efficace per regolare le nostre emozioni e rilassare l'organismo.

Intanto quando ne abbiamo bisogno possiamo sperimentare con curiosità questo gioco: una pratica di consapevolezza che possiamo esplorare quando siamo al telefono o semplicemente portando nello spazio della mente una persona cara che incontreremo al termine dell'emergenza.

Seduti o sdraiati in uno spazio ad una temperatura piacevole, possibilmente con una coperta ed un cuscino morbido vicino, iniziamo a prendere consapevolezza che

possiamo prendere una pausa dal flusso incessante e inconsapevole dei pensieri. Possiamo orientare forse la nostra attenzione ad una persona cara che è in un'altra città o in un'altra casa e per ora non possiamo incontrare fisicamente. Osserviamo se ci arriva un'immagine del suo viso, del suo sguardo o se ricordiamo il tono della sua voce. Prendiamo tempo per stare con queste tracce mnemoniche osservando cos'altro emerge al contatto con queste immagini interiori. Poi riportiamo l'attenzione al corpo e sentiamo quali aree si stanno contraendo un pochettino e quali invece sono meno tese o più rilassate (blu). Osserviamo la respirazione, senza giudicarla o volerla cambiare, semplicemente rimanendo consapevoli del suo ritmo.

Poi portiamo attenzione al braccio e alla mano destra. Ascoltiamo quanto sono presenti, se c'è un calore o una densità... Con un movimento più possibile ampio e spazioso portiamo la mano a contatto con il petto, nell'area a sinistra del cuore, con le dita che esplorano la zona del costato vicina all'ascella. Prendiamoci tutto il tempo del mondo per sentire come la mano destra sente quella parte del corpo, il volume, il calore e forse un po' del movimento della respirazione o un po' del battito cardiaco. Poi ascoltiamo come il petto e la pelle del costato sotto al vestito risponde al contatto. Qual è la qualità di pressione più gradevole. Meglio più un contatto delicato o una presenza più forte e stabile? Diamoci il tempo di esplorare muovendo la mano destra più lentamente possibile in modo da scoprire qual'è la qualità di tocco più adatta ora.

A questo punto richiamiamo per un po' l'immagine della persona cara nello spazio della mente... E iniziamo a prendere consapevolezza del braccio sinistro muovendolo lentamente nello spazio davanti a noi, come ad abbracciare il nostro petto, fino a portare la mano sinistra sul deltoide o l'avambraccio della spalla destra. Prendiamo anche qui il tempo necessario per lasciare che la mano esplori il contatto con la spalla e che il braccio e la spalla destra possano ascoltare il tocco più adatto a noi in questo momento. C'è un calore? La spalla ha bisogno di essere contattata con più vigore o con maggiore morbidezza... Quando troviamo la qualità di contatto adatta a noi iniziamo a stare con questa...

Portiamo l'attenzione al centro del petto e al calore che si libera sotto alle braccia che vi si incontrano. Stiamo con questa sensazione se è piacevole e rievochiamo l'immagine della persona cara che abbiamo scelto all'inizio della pratica.

Prendiamoci tutto il tempo per stare con le sensazioni e le emozioni che emergono. Ci orientiamo al corpo per osservare quali zone sono ora più rilassate (blu) e quali contratte (rosse). Poi molto lentamente iniziamo a spostare l'attenzione da una zona

blu all'altra o manteniamo l'attenzione alla più piccola zona blu che si presenta. Osserviamo il respiro per poi ritornare alla sensazione dei piedi a contatto con il pavimento o con il letto a ginocchia piegate se siamo distesi. In questa pratica possiamo includere un cuscino di un tessuto che ci piace, da stringere tra le braccia in modo da sentirlo bene sul petto.

— 7 Vocalizzazione per rilassamento dei visceri

In tutte le culture del pianeta nelle feste e nelle celebrazioni comunitarie possiamo trovare infinite forme di canto e di danza in cui si esplorano frequenze, ritmi e melodie. In queste potenti esperienze possiamo sentire di “essere parte” e se ci lasciamo andare per un po' alla corralità dell'evento, si attenua il flusso di pensieri che attraversano la mente. Inoltre oggi abbiamo chiaro ormai quanta importanza abbia il canto e la vocalizzazione. Recenti scoperte sul ruolo del nervo vago ci spiegano perché dopo aver cantato spesso abbiamo un rilassamento dei visceri e si riattivano la peristalsi e le naturali funzioni dell'intestino. Qui di seguito una semplice pratica di visualizzazione e vocalizzazione dal Somatic Experiencing Trauma Institute di Peter Levine.

Ci sediamo in una stanza confortevole in cui possiamo passare almeno un quarto d'ora senza essere interrotti. Da qui, dopo aver ascoltato che i piedi sono ben deposti a terra, possiamo iniziare provando ad immaginare di essere sulla torre di un faro in una giornata di nebbia fitta. Alcune persone sono ancora nelle imbarcazioni tra le onde del mare e per orientarsi verso il porto, hanno bisogno di sentire il suono del faro. Saremo noi ad emetterlo tra poco, pronunceremo il suono “Vuu” rimanendo consapevoli del ritmo della respirazione e tenendo una delle due mani, quella che sentiamo più comoda, a contatto con la pancia. Le vibrazioni del suono “Vuu” rivitalizzano le connessioni tra visceri e cervello che hanno la funzione di assestare il sistema nervoso, mentre la piena emissione del respiro produce l'equilibrio ottimale tra ossigeno ed anidride carbonica nell'organismo...

Inspiriamo lentamente, facciamo una breve pausa e poi, nella fase dell'espiazione, emettiamo sottovoce il suono “Vuu”, prolungandolo per l'intera durata della stessa. Facciamo vibrare il suono ascoltando la sensazione del contatto della nostra mano sulla pancia, come se la frequenza della sirena che porta in salvo i marinai provenisse da lì... Lasciamo che il suono si espanda nell'aria senza sforzo e quando termina naturalmente facciamo un'altra breve pausa. Lasciamo che il respiro successivo si espanda lentamente nella pancia e nel torace. Quando avvertiamo che la fase di inspirazione è completa, facciamo una pausa e poi emettiamo ancora il suono

“Vuu” facendolo partire dalla pancia e mantenendolo delicatamente fino a che non è totalmente esaurita l'espiazione. E' importante lasciare uscire tutto il suono e il respiro senza sforzare. Poi facciamo un'altra pausa e osserviamo quando l'inspirazione successiva è pronta, senza richiamarla volontariamente. E continuiamo con il nostro ritmo per qualche minuto. Poi, prima di stancarci, facciamo una pausa e iniziamo ad ascoltare cosa succede nel corpo.

Quali aree si stanno rilassando (blu) e come risponde l'area del nostro addome e della pancia al massaggio vibratorio che abbiamo appena completato? Sentiamo dei borbottii e dei movimenti provenienti dai visceri? Praticando l'esercizio nel tempo potremmo iniziare ad avvertire dei rilasci nella forma di leggere vibrazioni, formicolii o variazioni tra il freddo e il caldo, che ci segnalano una maggiore vascolarizzazione dei tessuti che essendo più irrorati dalla circolazione sanguigna potremmo sentire più vitali. Inoltre la maggiore funzionalità dei visceri è un segnale che viene letto a livello immediato ed inconscio da alcune parti del cervello come assenza di allarme nell'ambiente. L'assestamento di questa funzione protettiva di origine neonatale, apre gradualmente i canali della socialità, favorendo col tempo il contatto con il viso e lo sguardo degli altri, le funzionalità dell'udito e dell'attenzione necessarie per sviluppare le naturali facoltà di coinvolgimento sociale.

Crisi? Un rischio e un'opportunità...

In questo particolare momento storico potrebbe essere interessante notare come alcune parole se guardate da vicino sembrano essere foriere di una polarità, evocative di un modo di accogliere la realtà ed è proprio quello che ci piacerebbe mettere in evidenza sviluppando insieme una riflessione sulla parola “crisi”.

Un tempo un caro amico ci ha insegnato l'importanza di orientare l'attenzione alla matrice della parola, al suo etimo, al suo senso originario, potremmo dire che se vogliamo comprendere meglio il fiore, è alla struttura della radice a cui dovremmo dedicare attenzione. Nel caso della suddetta parola, attraverso di essa sembra esprimersi un archetipo, una forma transculturale in cui si manifesta una determinata esperienza, valida per comprendere fenomeni di natura diversa: crisi politica, economica, psicologica e per ultima crisi sanitaria, così enfatizzata in questi giorni.

Se guardiamo alla parola crisi come alla rappresentazione di un archetipo vediamo quindi che da un certo punto in poi ha perso completamente la connessione con quello che poteva essere il suo senso originario, con la sua polarità in luce, rimanendo solo associata alla sua parte ombra. Quest'ultima è quella che tutti conosciamo molto bene, ossia l'accezione di momento negativo, di forte difficoltà, il cui ingresso nelle nostre vite eviteremmo volentieri o rimanderemmo a data da destinarsi. Ciò non significa che dovremmo guardare solo alla parte positiva del significato di questa parola, quanto al fatto che includere anche il suo senso opposto ci offrirebbe un punto di vista maggiormente accurato. Inoltre ciò ci aiuterebbe ad utilizzare il vissuto attivato dalla parola in direzioni alternative al vicolo cieco a cui sembrerebbe condurci abitualmente.

Proviamo allora a fare un passo indietro, in quanto, mai come in questi giorni, questa parola così abusata potrebbe aprirci nuovi orizzonti.

Crisi proviene dal latino, a sua volta derivante dal greco krisis: “scelta”, dal verbo krino: “distinguere, separare, cernere, in senso più lato, discernere, giudicare, valutare”. Nell'uso comune ha assunto un'accezione negativa in quanto sta a significare un peggioramento di una situazione. Se invece riflettiamo sulla sua etimologia, possiamo coglierne anche una sfumatura positiva, in quanto un momento di crisi, cioè di riflessione, di valutazione, di discernimento, può trasformarsi nel presupposto necessario per un miglioramento, per una rinascita, per un rifiorire prossimo. A tale proposito risulta molto interessante vedere anche la connotazione medica che assume la parola crisi, ossia “improvviso cambiamento nel decorso di una malattia cui può seguire la guarigione o un peggioramento.”

Quindi l'etimologia sembra richiamare la possibilità di poter fare una pausa grazie alla crisi e poter discernere, separare ciò che prima era confuso o non preso in considerazione. Ci viene così offerta una preziosa opportunità di riorientamento delle nostre scelte di vita, possiamo creare un orizzonte futuro nuovo e alternativo proprio grazie ad una più acuta capacità di discriminazione, riguardo ad una data esperienza difficile.

Nella tradizione sapienziale buddhista si afferma, per esempio, che quello che siamo oggi sia il frutto dei nostri pensieri, emozioni, sensazioni ed azioni del passato, inconsapevoli. Tuttavia proprio nell'oggi possiamo creare i presupposti di un nuovo futuro attraverso una “vipassana”, una “visione profonda”, veicolata da una piena consapevolezza che ci aiuti a differenziare a discernere ciò che è in armonia con la vita, da ciò che si manifesta come scelta anti-vita a livello individuale e collettivo. Possiamo usare il dolore della crisi come un faro che ci aiuta a guardare verso la nostra responsabilità, ripristinandola, seguendo anche qui la sua etimologia, di abilità a rispondere a ciò che si manifesta nel momento in maniera organica ed intelligente, considerando tutti gli elementi implicati nella situazione.

La crisi in qualche modo fa emergere aspetti della nostra vita a cui non siamo più abituati a dare attenzione, ad esempio al fatto che la vita ha una fine, che ci sono aspetti della nostra vita che non possiamo controllare, anche se lo vorremmo, che tutto cambia e si trasforma continuamente, quello che il filosofo Eraclito chiamava “pantha rei” e che nella filosofia buddhista viene definito “impermanenza”.

Milioni di persone in questo momento si sentono molto toccate dal vissuto di insicurezza, di incertezza per il futuro e dalla paura della morte. Ma la crisi attuale non sta generando dal nulla tutte queste esperienze, in quanto esse sono intrinseche alla natura stessa della vita umana, la crisi semplicemente ci sta mostrando in primo piano qualcosa che prima era silente sullo sfondo. Sia che noi decidiamo di accoglierla sia che noi la rifiutiamo, questa potrebbe continuare ad esistere, quindi qui la domanda potrebbe essere: cosa voglio farne di questa esperienza profondamente umana di confronto con il limite, con la morte e con tutto ciò che ne consegue? Come la voglio “usare”?

Questa esplorazione potrebbe aiutarci a mettere maggiormente a fuoco quanto sopra detto e offrirci supporto ed un senso di maggiore apertura e chiarezza.



— 8 **Inspirazione ed espirazione, la meraviglia dell'incontro**

Troviamo uno spazio tranquillo nella nostra abitazione e avvisiamo se ci sono altri in casa che per un tempo di 30 min circa non vorremmo essere disturbati, se vogliamo possiamo usare un timer, dopo di che teniamo a portata di mano un quaderno o block-notes ed una penna. Quando tutto è pronto troviamo una posizione seduta a terra a gambe incrociate su di un tappetino o sediamoci pure sulla nostra sedia o poltrona preferita e chiudiamo gli occhi. Prendiamoci qualche momento per essere consapevoli della posizione del corpo, sentire i suoni presenti nella stanza e poi, dolcemente, notiamo tutti i punti di appoggio in cui ci sentiamo a contatto con la sedia e con il pavimento. Da qui a poco a poco includiamo anche la sensazione piacevole del nostro respiro che viene e che va, lasciamoci cullare dal ritmo con cui inspiriamo, sentiamo l'aria in noi e poi espiriamo. Lasciamo che tutto questo avvenga e qualunque forma assuma la nostra esperienza in questo momento, diamole semplicemente il benvenuto così com'è. Osserviamo la modalità dell'aria che entra e dell'aria che esce in maniera sempre unica ed irripetibile, sempre nuova, osserviamo senza giudizio e senza aspettativa il nuovo respiro spontaneo che è vita. Dopo qualche minuto potremmo riaprire gli occhi e rispondere a queste domande. Dedichiamo 10 minuti a questa prima parte contemplativa, 15 alla successiva che è più di introspezione cognitiva e 5 all'ultima fase come descritto di seguito.

Cosa di questa attuale crisi mi sta mettendo in difficoltà? Quali credenze, pensieri ho rispetto alla crisi? Quali giudizi ho verso la crisi e verso me stesso in difficoltà per la crisi? E questo cosa mi suscita nel corpo a livello sensoriale e a livello emotivo? C'è qualche aspetto della attuale crisi legata al Covid-19 che risveglia aspetti della mia vita che erano presenti anche prima, ma a cui non cercavo di dare attenzione? Quali credenze ho rispetto al riconoscere che la vita cambia continuamente? Lo accetto o lotto contro questo dato di realtà? Quali sono in questo momento le risorse che mi aiutano a restare un momento alla volta, un giorno alla volta con ciò che accade? Ci sono altre situazioni diverse nel passato in cui in presenza di una crisi sono stato capace di affrontarla un momento alla volta? E in quelle situazioni quali risorse ho scoperto di avere che mi hanno aiutato a navigarci attraverso?

Osserva cosa lascia emergere dentro di te questa esplorazione mentre la articoli in forma di scrittura. Cosa sorge mentre resti in contatto, presente all'osservazione delle sensazioni, emozioni, immagini, intuizioni che si muovono nello spazio della mente?

Dedica ora 5 min per descrivere quello che hai scoperto ed hai provato di nuovo e di utile per te in questo momento.

Lo scopo di questa pratica è di offrirti un tempo di ascolto di quella parte della tua esperienza che spesso non ha diritto di cittadinanza. Intende inoltre aiutarti a riconoscere come, paradossalmente, guardare le cose per quello che sono evoca probabilmente un senso di maggior spazio o apertura. Se vuoi ripeti in più occasioni (nel corso dei giorni?) quest'esplorazione e osserva come ogni volta puoi riportare a casa dal tuo viaggio "interiore" nuove scoperte e risorse utili per gestire al meglio il tuo vissuto emozionale e quello della tua famiglia.

GIOCHI CON I NOSTRI BAMBINI, LA COREGOLAZIONE IN AZIONE: COME SUPPORTARE I PIÙ PICCOLI

Abbiamo già visto quanto lo sviluppo del bambino avvenga all'interno di una danza di coregolazione con l'adulto di riferimento, questi infatti rappresenta per lui una base sicura a cui far ritorno ogni qualvolta si presenti una difficoltà nell'ambiente esterno o nella sua esperienza soggettiva. Questo processo coinvolge tutti i livelli dell'organismo infantile: fisiologico, motorio, emotivo, cognitivo ed anche spirituale. Il livello di sviluppo più precoce, quello motorio e fisiologico, rappresenta una piattaforma autonoma sulla quale si svilupperà il livello emotivo, cognitivo e relazionale dell'infante. Ed è proprio attraverso il suo rispecchiarsi negli occhi primariamente della madre e poi di tutti coloro che si prendono cura di lui che gradualmente svilupperà la capacità di regolare se stesso a tutti i livelli precedentemente elencati. Questo processo è molto lungo e richiede un periodo di pratica e maturazione il cui termine sembra continuare a spostarsi nel tempo. Tale fenomeno continua a riaggiornarsi con il procedere di nuove interazioni significative tra il bimbo e tutti coloro con cui interagisce, offrendo la possibilità di nuovi cambiamenti e trasformazioni. Oggi le neuroscienze ci parlano di neuroplasticità, fenomeno naturale il cui potenziale di trasformazione si estenderebbe lungo tutta la vita in ogni fase dello sviluppo e della maturità, fino al nostro ultimo respiro.

Da questo forse possiamo renderci conto come adulti di quanto, la possibilità di collegarci con un senso di cura e sicurezza interiore, di risvegliare in noi un sano istinto di accudimento, sia il prerequisito per aiutare i nostri figli ad attivare adeguatamente il loro sistema di ingaggio sociale, la loro capacità di relazione interpersonale empatica, spegnendo i vari sistemi di difesa dorso vagali e simpatici che possono attivarsi in caso di minacce reali o percepite come tali.

Vediamo ora insieme una serie di accorgimenti che possano orientare adeguatamente interventi da parte di genitori e figure di riferimento nei confronti degli infanti.

Il Primo passo in questo momento di insicurezza e allarme generale riguarda il trovare in noi come adulti un senso di contatto gentile con il nostro corpo, con ciò che sentiamo nel momento presente e che ci aiuta a sentirci "sufficientemente sicuri" e radicati prima di tentare qualunque tipo di rassicurazione dei nostri figli. A tale riguardo nella parte precedente di questo lavoro sono stati proposti diversi suggerimenti sul "come" connetterci ad un senso di maggiore sicurezza e assestarci.

Il Secondo passo potremmo definirlo come il creare il giusto contesto di sintonizzazione. In questo stato di maggiore ricettività ed apertura permettere qualunque cosa sia presente nel momento prima dentro di noi e poi estendere questa disponibilità accogliente all'esperienza vissuta dal bambino nel momento di crisi, di difficoltà, di paura, di rabbia.

A questo livello qualunque intervento eccessivamente orientato a "far ragionare" il bambino prima che il suo sistema di allarme si sia calmato, come insegna l'ideatore della neurobiologia interpersonale Daniel Siegel, non avrà buon esito. Sarà quindi necessario prima sintonizzarci con lo stato emotivo in cui si trova il bimbo, resistendo all'impulso di "fare qualcosa", non interferendo con il naturale fluire della sua esperienza organismica del momento. All'inizio non sarà facile, quindi, è importante non scoraggiarsi: qualunque nuova abilità necessita di essere allenata prima di potersi attivare con maggiore facilità. A questo riguardo è utile ricordare che come genitori ed educatori possiamo attingere a quell'immenso insieme di risorse e apprendimenti fatti nel corso della nostra vita, quel magazzino inconscio di potenzialità ancora inesprese e alle volte dimenticate, come per primo Milton Erikson ha saputo riconoscere durante tutto il suo lavoro terapeutico. Questa abilità di sintonizzazione è inscritta nella saggezza delle nostre cellule e necessita solo di essere risvegliata.

Terzo Passo coinvolgersi nella relazione con i bimbi, o con qualche modifica con gli adolescenti, proponendo una serie di attività orientate al gioco ed alla creatività attraverso le quali modulare l'intensità delle esperienze emotive disregolanti, come rabbia eccessiva, paura immobilizzante, senso di apatia, chiusura e ripiegamento su se stessi, estremamente frequenti in questo momento. A questo riguardo prenderemo spunto da diverse attività e suggerimenti che la Gestalt Play Therapy modello Oklander ha sviluppato. Inoltre al momento sul web sono presenti anche dei video dimostrativi rispetto ad alcune esperienze che descriverò, realizzati dal trainer Gestalt Play Therapy Giandomenico Bagatin.



ESPERIENZE PRATICHE

Ristabilire la sicurezza interna

Il punto di partenza da cui tutte queste attività possono realizzarsi riguarda il ripristino di un senso di sicurezza non solo nell'ambiente esterno, in questo momento la casa in cui ci si trova, ma anche e soprattutto l'ambiente interno del bimbo: è importante che si possa risentire al sicuro nel suo corpo. Per ristabilire tutto questo e rinforzarlo, due attività molto semplici possono essere disegnare un posto sicuro e disegnare un alleato.

—1 Disegnare un posto sicuro

Possiamo utilizzare il materiale che abbiamo a disposizione in casa, colori di diverso tipo come pastelli a cera, matite colorate, pennarelli a punta grande o piccola o anche tempere, l'unico limite è la vostra creatività ed un foglio bianco A4 o della dimensione che avete. Invitate vostro figlio ad immaginare un posto dove si sente o si è sentito molto al sicuro, oppure lasciate che ne inventi uno al momento. Il luogo può essere reale o un posto fantastico all'interno di un edificio, o un posto in natura visitato in una vacanza. Invitate il bimbo a disegnarlo senza dover fare un buon disegno, ma potendo esprimere le sensazioni calde e piacevoli che quel luogo gli suscita. Questa è la parte più importante, al termine del disegno in maniera curiosa, chiedete al bimbo di descrivervi dove sente quelle sensazioni piacevoli di sicurezza, se nel petto, nel cuore, o ovunque lui le stia sentendo... Resterete meravigliati dalle risposte dei vostri figli! Dopo di che, trovate un luogo nella sua stanza dove gli piacerebbe appenderlo, magari vicino al suo letto dove può vederlo prima di addormentarsi.

—2 Disegnare un alleato

In ogni buona fiaba che si rispetti il protagonista riesce ad attraversare una serie di avversità grazie all'intervento inaspettato di un alleato, un personaggio saggio o dai poteri magici che lo soccorre e come nel mago di Oz, gli ricorda che il vero potere risiede nella fiducia in se stessi e nel riconoscere, come dicevamo poco fa, che abbiamo già in noi tutte le risorse necessarie, solo che spesso lo abbiamo dimenticato. In questa attività si può usare lo stesso materiale precedentemente descritto con fogli e colori di varia natura e anche questa volta si potrà chiedere, se il bimbo lo gradisce, di chiudere un momento gli occhi e di immaginare un alleato, un aiutante,

qualcuno con dei super poteri: potrebbe essere un animale, soprattutto con i più piccoli o un super eroe, Hulk, Spiderman o chiunque piaccia al bimbo... Una fata o un folletto o un personaggio dei cartoni animati o qualsiasi figura rappresenti un senso di forza, di sicurezza e di capacità, che al bambino piacerebbe avere in questo momento. Poi proponete di disegnarlo e di sentire nuovamente dove sente nel corpo la sensazione positiva che gli suscita quel particolare alleato, potremmo proporglielo anche come un guardiano, un Angelo custode che può arrivare in suo aiuto quando sente emozioni difficili, paura, rabbia. Anche qui si può appendere il disegno in un punto della stanza del bimbo o della casa dove può vederlo con facilità.

Prima di continuare vorrei offrire anche un'avvertenza ai genitori che si cimenteranno con queste attività: siate molto accorti a non giudicare la produzione spontanea dei vostri figli e rimanete aperti e curiosi qualunque ne sia l'esito. Il nostro unico scopo non è far fare un bel disegno, ma mobilitare le risorse e modulare le risposte emotive di nostro figlio.

Usare la creatività' per esprimere le emozioni ed integrarle

Una volta creato un contesto sicuro internamente ed esternamente, possiamo provare in momenti successivi a proporre altre attività che in maniera giocosa, permettano di padroneggiare e gestire stati affettivi e vissuti sensoriali concomitanti.

Due pratiche di meditazione mindfulness per i più piccoli

La meditazione mindfulness, divenuta molto conosciuta anche sul web, può essere adeguatamente adattata e proposta anche ai più giovani, offrendo tutti i vantaggi nei termini di riequilibrio dell'attività mentale e sganciamento dai pensieri ripetitivi negativi, oltre a molti altri effetti benefici come l'aumento della capacità di regolazione degli impulsi e degli stati affettivi. Le due pratiche che verranno brevemente discusse richiedono però prima, di essere provate dal genitore stesso, in modo che lui per primo possa riconoscerne i possibili effetti e benefici. Anche in questo caso è fondamentale un'attitudine aperta di assenza di sforzo nei confronti dei più piccoli che magari all'inizio potrebbero mostrarsi un po' restii ad accogliere una simile proposta. Forse potreste invitarli a sperimentare ulteriori giochi nel meraviglioso mondo del corpo...?

—3 Il respiro del ranocchio

Una possibilità di utilizzo della fantasia è quella di richiamare immagini che aiutino il bimbo ad orientare l'attenzione in modo da sostenere i processi di autoregolazione del suo organismo. Per esempio possiamo proporre questa piccola esperienza di ascolto, tratta dalle pratiche mindfulness per bambini, sviluppate da Eline Snel, in cui facciamo immaginare al bimbo di essere come un ranocchio appoggiato su di una ninfea. Ecco usando direttamente le parole dell'autrice come introdurre la pratica:

“La rana è un animale davvero straordinario. E' capace di fare salti enormi, ma sa anche stare ferma, calma e immobile. Si accorge di tutto ciò che succede intorno a lei, ma sa anche stare ferma, calma ed immobile. Si accorge di tutto ciò che succede intorno a lei, ma non reagisce subito ogni volta. La rana rimane ferma e respira. Risparmia le energie e non si lascia trascinare da tutte le idee che le passano per la testa. Resta calma e ferma e intanto respira. La sua pancia si solleva e si abbassa, si gonfia un po' e poi si sgonfia. Se può farlo una rana, puoi farlo anche tu. Tutto quello che ti serve è un po' di attenzione, attenzione al respiro, attenzione e calma” (E.Snel; 2015). Potete sostenere l'attenzione dei bimbi nell'ascoltare come il respiro entra dal naso o dalla bocca e quali aree del corpo si espandono e diventano più calde o più morbide. Questa è solo una possibile traccia da cui partire ma come genitori fidatevi anche della vostra creatività. Potreste creare prima lo spazio nella casa dove ripeterete, ogni giorno o quando lo desidererete questo esercizio, predisponendo un tappetino da palestra, qualche cuscino morbido, magari facendo disegnare prima un bel ranocchio in uno stato di calma per poi tenerlo vicino al tappetino durante la pratica. Per quanto riguarda il tempo in genere si consiglia un minuto per ogni anno di età ad esempio dieci anni = dieci minuti di pratica.

— 4 Una barchetta tra le onde del mare

Un'altra possibilità che a noi piace moltissimo e che vi proponiamo, consiste nel giocare prima con il bimbo imparando a realizzare una barchetta origami di carta, la quale potrebbe essere poi colorata o decorata in base alle preferenze di ognuno. Una volta realizzata la barchetta si potrebbe proporre al bimbo di fare un viaggio nella fantasia invitandolo a sdraiarsi su di un tappetino o nel suo letto, per esempio è un'ottima attività prima di dormire alla sera. Una volta sdraiato e ad occhi chiusi gli si appoggia delicatamente la barca sul pancino e lo si guida in un viaggio di fantasia.

“Adesso partiamo per un viaggio bellissimo: la barchetta veleggia attraverso le onde del mare, ogni volta che l'aria entra il tuo pancino si solleva proprio come un'onda

che solleva la barchetta e quando l'aria esce la barchetta si abbassa, proprio così, senza fretta... E' una meravigliosa giornata di sole o forse ci sono le stelle e la luna, ed è così piacevole lasciarsi cullare dalle onde del mare... La barchetta sale.... Quando l'aria entra e.... La barchetta scende quando l'aria esce proprio così... Ed è bello non sapere in quale luogo meraviglioso ti trascinerà la corrente...” continuate così per un po' sincronizzando il ritmo delle vostre parole con le fasi del respiro del bimbo.

— 5 Disegnare l'emozione

Questa proposta richiede solo fogli da disegno e colori di qualsiasi natura e consiste nel proporre al bimbo di chiudere un momento gli occhi e immaginare quale forma potrebbe avere l'emozione che ha sentito quando si è arrabbiato perché per esempio non poteva uscire o quando ha sentito o visto i visi dei suoi genitori preoccupati o spaventati ed ha avuto paura anche lui. Poi in un secondo momento rappresentare su un foglio, in maniera libera, con un solo colore o con diversi colori, quell'emozione come se fosse uno scarabocchio oppure dandole una forma, per esempio una roccia sul cuoricino. L'esperienza richiede la presenza dell'adulto che sostenga con la sua sintonizzazione amorevole e non giudicante tutto il processo

— 6 L'omino pan di zenzero

Una possibile variante della pratica precedente consiste in qualcosa di simile alla mappa delle emozioni che abbiamo usato per noi adulti. Dapprima si disegna una silhouette, una sagoma vuota come di un biscotto pan di zenzero fatto a forma di omino, con testa, gambe e braccia che rappresenti il corpo del bimbo. In un secondo momento si invita il bimbo a richiamare alla mente, immaginandolo magari chiudendo per un istante gli occhi, un momento in cui ha provato rabbia o paura o tristezza o un'emozione piacevole come gioia, divertimento. Poi gli si fa scegliere un colore diverso per ogni emozione ed infine lo si invita ad utilizzare la sagoma dell'omino colorandone l'interno nella parte corrispondente a dove ha sperimentato le sensazioni associate a quella specifica emozione.

— 7 Gioco con pupazzi o peluche

In questo tipo di attività si gioca tutti insieme in famiglia, potete usare peluche, piccoli pupazzi, personaggi dei cartoni, playmobil ecc.. O pupazzi che potete calzare sulla mano o pupazzi da dita. Anche qui adattatevi al materiale che avete a disposizione a casa in questo momento. Ogni membro della famiglia sceglie un pupazzo che lo ispira oppure, una variante, potrebbe essere quella di scegliere un pupazzo che ci

ricorda quando siamo arrabbiati o tristi o spaventati o quando siamo stati allegri. Una volta scelto il proprio pupazzo, lo si fa parlare davanti agli altri immedesimandoci, diventando cioè quel pupazzo e parlando in prima persona. Ad esempio se scelgo un leone inizio a descrivermi così “Io sono un leone, mi piace andare nella foresta a cacciare, ma ci sono momenti in cui sono piuttosto timido e...”. In questo modo, in maniera giocosa, apriamo lo spazio alla condivisione e alla fine potremmo vedere se qualcosa che abbiamo detto impersonando il pupazzo sembra adattarsi anche al nostro vissuto attuale. Per esempio potremmo chiederci tutti insieme: “C’era qualcosa che il pupazzo ha detto che mi ha fatto venire in mente qualcosa di me?” Qui vi lasciamo il link dove troverete descritta e dimostrata l’attività:

(<https://www.youtube.com/watch?v=oArGOhbZfo&t=1s>)

– 8 I rubinetti delle emozioni

Anche questa attività deriva da un esperimento di Gestalt Play Therapy sviluppato dalla collega californiana Lynn Stadler. Potreste introdurre l’attività spiegando al bambino il fatto che tutte le emozioni hanno uno scopo, anche quelle spiacevoli ed in questo ci può aiutare l’esempio del film “Inside out” come suggerisce Giandomenico Bagatin nel tutorial sotto riportato. Ogni membro della famiglia disegna quattro rubinetti molto speciali perché fanno scorrere le emozioni principali, ossia la tristezza, la gioia, la rabbia e la paura. Ogni membro può disegnare ad esempio come funzionano i 4 rubinetti in questo momento. Oppure fare due disegni, uno che riguarda un certo momento del passato, per il bimbo un momento di quand’era più piccolo, e l’altro il presente. E’ possibile inserire anche un’altra emozione, seguendo lo schema del film “Inside out”, che è quella del disgusto. Altra possibilità variante è quella dei serbatoi delle emozioni. Come sono pieni oggi i serbatoi delle tue emozioni? Naturalmente anche in questo caso è importante come genitore di porsi in una posizione di puro ascolto, senza giudizio e senza dare consigli ma condividendo, accogliendo l’esperienza così come si manifesta.

(https://www.youtube.com/watch?v=9n_K8ZN4pos).

– 9 Lo scarabocchio

Ogni membro della famiglia si mette in piedi in modo da avere davanti a se uno spazio libero dove immaginerà un grosso foglio di carta e in 15 secondi dovrà far finta di riempire quello spazio muovendosi con gli arti nell’aria. Questo passaggio è una fase di attivazione motoria che prepara il passo successivo in cui ciascuno

prenderà un foglio e con un colore, questa volta sul serio, dovrà cercare di riempire più superficie possibile del foglio in 15 secondi. Un volta scaduto il tempo si andrà alla ricerca di una o più forme che risalteranno dalla figura e le si ripasserà con un altro colore. A questo punto sarà possibile immaginare di diventare quell’oggetto o quegli oggetti ispirati dalle forme tracciate sulla carta, descrivendosi al presente. Alla fine potremmo dedurre se qualcosa di ciò che è emerso, mentre ci descrivevamo come quell’oggetto, si adatta anche a noi e alla nostra vita in questo momento.

Anche per questa attività ti lascio il link del tutorial dove potrai attingere ad una breve dimostrazione:

(<https://www.youtube.com/watch?v=MHSiJMDgFig>).

– 10 Inventare una fiaba

Le fiabe, le favole o più genericamente le storie da sempre ricoprono un fascino particolare non solo per i bambini, ma anche per gli adulti. In questo caso una delle varie possibilità creative è quella di costruire insieme una storia usando un mazzo di carte raffiguranti diversi personaggi o scene come quelle del gioco “Dixit” o creare con il bambino diverse carte disegnandole voi. Si potranno poi pescare a turno in modo da costruire una fiaba a partire dal classico “C’era una volta...” e in questa danza creare una storia condivisa. Oppure un’altra possibilità potrebbe essere con i bimbi più grandi, già padroni della scrittura, di munirsi di un foglio e che a turno ciascuno scriva una frase della storia e poi, dopo aver piegato il foglio in modo che la frase non sia leggibile, lo si passi all’altro e così via fino a che ad un certo punto si decida di terminare il giro: srotoliamo il foglio e scopriamo cosa è emerso. Oppure si può fare sempre seguendo lo schema precedente, senza coprire la frase piegando il foglio. In questo modo ognuno dovrà armonizzarsi con quanto scritto dalla persona precedente e la storia sarà il frutto di una co-creazione.

– 11 Danza libera

Permettete ai bambini ed anche a voi stessi di scegliere una musica che vi piace, che letteralmente vi “muove” e lasciate il corpo libero di danzare senza uno schema. In momenti come questo può essere di grande aiuto sentire musiche con percussioni, tamburi ma soprattutto una musica che vi emoziona. Godetevi il corpo libero di dipingere movimenti nell’aria, ogni tanto guardandovi negli occhi con il vostro bambino e prendendovi per mano mentre danzate in un ritmo di sintonizzazione reciproca.

— 12 Il momento delle preoccupazioni e il momento piacevole

Nella situazione di emergenza che ci troviamo ad affrontare potrebbe essere di grande aiuto inoltre, creare due momenti distinti: uno magari a metà giornata che chiamiamo il “momento delle preoccupazioni”, in cui ogni membro della famiglia, bambini inclusi, può descrivere un accadimento che non gli è piaciuto durante il giorno o nei giorni precedenti. In questo modo si rinforzano la condivisione e l’ascolto reciproco, evitando che il vissuto di preoccupazione si generalizzi contaminando tutto il resto della giornata e creando spirali di emozioni spiacevoli, ripetitive e non integrate.

Poi si potrebbe scegliere un altro momento per riunirsi e condividere un momento piacevole, un piccolo episodio in cui durante la giornata è successo qualcosa di piacevole o divertente. Tutto questo potrebbe essere inserito, magari prima di andare a letto, come modalità di abbassamento del livello di stress e preparazione ad un ingresso nel sonno più sereno.

Come già espresso a più riprese, la creatività è una medicina e il gioco una delle risorse più preziose che abbiamo bisogno di utilizzare proprio in momenti come questo. Molte delle attività presentate sono solo spunti possibili, a partire dai quali si possono inventare e sperimentare molte altre variazioni a patto di rispettare il non giudizio, il piacere della condivisione e la curiosità verso la propria esperienza e quella dei propri figli. Non accontentiamoci di ciò che sembra ristagnare in superficie, ma immergiamoci nei fiumi sotterranei delle nostre reali risorse e potenzialità.



CONCLUSIONE?

Verso un nuovo inizio...

All'inizio della Primavera del 2020, quando in Italia abbiamo incominciato realmente a prendere coscienza della complessità del fenomeno epidemiologico in corso, nei prati gli albicocchi erano in fiore e i primi petali delicati iniziavano a librarsi nel cielo, insieme agli ultimi fiocchi di neve dell'Inverno.

Il Covid 19 ci ha colti nel bel mezzo della folle corsa al consumo in cui sembravamo persi, di sorpresa, come nudi ed esposti al vento e alla pioggia dell'ancor breve "giornata evolutiva" della nostra specie su questo pianeta. Ne usciremo forse, dopo che il sole caldo dell'emisfero boreale avrà scaldato i nostri corpi e i cieli stellati dell'Estate avranno aperto ancora una volta i nostri cuori alla vastità dell'universo di cui siamo parte.

Stiamo attraversando un momento profondamente impegnativo. I nostri schemi di adattamento e le nostre vecchie abitudini sono state bruscamente modificate, il che può provocare molto stress e paura. D'altra parte, tutto questo potrebbe spalancare uno spazio di indagine che non è stato mai possibile vivere prima come specie, noi, insieme a miliardi di altri esseri umani.

Le acque dei fiumi e dei mari in poche settimane sono tornate ad essere trasparenti, l'aria è respirabile perfino nelle più grandi metropoli, gli altri animali si stanno riprendendo il loro habitat naturali...

Auspichiamo che le forze della natura ora in ballo, ci permettano di imparare il senso delle emozioni nei nostri corpi: che la paura si trasformi in lucido ascolto, la rabbia in forza incarnata, la tristezza in amore incondizionato.

La comprensione dell'evidenza che in quanto natura siamo sempre connessi gli uni agli altri, possa farci sentire più vicini nella sorte, possa trasformare la paura dell'altro come possibile diffusore del contagio e la ricerca del nemico esterno, in cura, compassione e solidarietà nei confronti di ognuno, che in ogni dove, abita il nostro tempo.



Bibliografia consigliata

- Bottaccioli F., Psiconeuroendocrinoimmunologia. I fondamenti scientifici delle relazioni mente-corpo. Le basi razionali della medicina integrata, Red! 2003
- Burns G. W., 101 storie che guariscono. L'uso di narrazioni in psicoterapia con bambini e adolescenti, Ed. Erickson, 2006.
- Fasciana M. L. di AA. VV., Storytelling. Storie terapeutiche per aiutare bambini e genitori ad aiutarsi, Franco Angeli Edizioni, Milano 2014.
- Levine P., Somatic Experiencing. Esperienze somatiche nella risoluzione del trauma, Astrolabio, Roma 2014
- Levine P., Kline M., Il trauma visto da un bambino, Astrolabio, Roma 2009
- Levine P., Trauma e memoria. Una guida pratica per capire ed elaborare i ricordi traumatici. Astrolabio, Roma 2018
- Lowen A., Bioenergetica, Feltrinelli, Milano 2013.
- Lowen A., Il linguaggio del corpo Feltrinelli, Milano 2013.
- Lowen A., La voce del corpo. Il ruolo del corpo in psicoterapia, Astrolabio Ubaldini, Roma 2009.
- Neff K., La self-compassion: Il potere dell'essere gentili con se stessi, Franco Angeli, Milano 2019.
- Oaklander V., Il gioco che guarisce. La psicoterapia della Gestalt con bambini e adolescenti, EPC Edizioni Pina, Catania 2009.
- Ogden P., Fisher J., Psicoterapia sensomotiva. Interventi per il trauma e l'attaccamento, Raffaello Cortina Editore, Milano 2016.
- Ogden P., Minton K., Pain C. Il trauma e il corpo. Manuale di psicoterapia sensomotiva, Ist. Scienze Cognitive, 2012.
- Perls F., La terapia gestaltica parola per parola, Astrolabio Ubaldini, Roma 1982.
- S. Rosen (a cura di), La mia voce ti accompagnerà. I racconti didattici di Milton H. Erickson, Astrolabio Ubaldini, Roma 1983.
- Shapiro F., Lasciare il passato nel passato. Tecniche di auto-aiuto nell'EMDR, Ubaldini Astrolabio, Roma 2013.
- Schore A.N., La regolazione degli affetti e la riparazione del sè, Astrolabio, 2008.
- Siegel J.D., La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale. Seconda Edizione. Cortina Editore. Milano 2013.
- Siegel J.D., Bryson T.P., 12 strategie rivoluzionarie per favorire lo sviluppo mentale del bambino. Cortina Editore. Milano 2016.
- Verardo A. R. e Lauretti G., Riparare il trauma infantile. Manuale teorico-clinico d'integrazione tra sistemi motivazionali e EMDR. Giovanni Fioriti Editore, Roma 2020.



Jerry Diamanti

Cofondatore della rivista on line Matrika Consciousness Development. Dottore in Biologia e ricercatore indipendente, si dedica all'esplorazione della natura della realtà. Somatic Experiencing Practitioner specializzato in bodywork, si occupa da più di 10 anni di neurofisiologia del trauma, processi organici di resilienza e neuroplasticità attraverso pratiche contemplative basate su modelli biofisiologici naturali. Nel 2019 ha insegnato al Master per professionisti in ambito sanitario "La longevità in salute", organizzato dall'associazione La Grande Via del Dott. Berrino. Collabora in Italia con l'organizzazione internazionale Science And Non Duality.

Sito web: equilibrinaturali.net
Contatti: leviedolci@gmail.com



Ivan Sabato

Psicologo, Psicoterapeuta della Gestalt, Ipnoterapeuta, formato in Trattamento Cranio-Sacrale ed Emdr, Somatic Experiencing student. Teacher in training di Diamond Logos Teachings con Emilio Mercuriali. Da anni porta avanti un processo di integrazione tra i sistemi meditativi dell'Oriente ed i moderni sviluppi della psicoterapia ad orientamento corporeo contemporanea.

Contatti: ivansabato80@gmail.com

Matrika Edizioni 2020

www.matrika.co

“Il sapere non ha prezzo:”

Licenza Creative Commons -  -

Attribuzione Non Commerciale

Condividi e diffondi allo stesso modo

