



La paura dell'acqua di Rossella Pisano

CENNI STORICI SULL'ELEMENTO ACQUA

Storicamente, nel nostro mondo occidentale c'è mancanza di familiarità con l'elemento acqua. Da una parte ci appartiene perché è stato il nostro mondo primordiale e prenatale, fa parte della nostra struttura biologica (il nostro corpo è costituito per il 60% di acqua), oltre al fatto che l'acqua ha un profondo significato simbolico.

Dall'altra parte è un elemento che come animali terrestri (anzi, forse "anfibi") non riconosciamo totalmente poiché sentiamo la sua forte ambivalenza a causa della sua mutevolezza.

Riassumendo velocemente alcuni secoli di storia, l'uomo occidentale si è allontanato dall'acqua quando, con la fine dell'impero romano, tutte le strutture architettoniche ad uso sociale (terme, piscine esterne per raccogliere l'acqua, acquedotti, ...) sono state abbandonate e sono andate in rovina. La mancanza di igiene pubblica, associata all'incipiente irrigidimento dei costumi etici e religiosi che vedevano nella natura, nel corpo fisico e nella nudità associata all'acqua un crogiolo di sporcizia, ha in breve tempo allontanato le persone dall'acqua. Saper nuotare divenne a poco a poco un affare per pochi, tale che nelle fiere medioevali c'era lo spettacolo del nuoto: come un saltimbanco, il nuotatore dava spettacolo attraversando a nuoto il fiume o lo specchio d'acqua antistante la fiera.

Bisogna aspettare l'inizio del '700 per vedere la prima pubblicazione sul nuoto in Inghilterra, sede anche della prima scuola per imparare a nuotare. Il metodo era di portare gli allievi al largo con una barca e spingerli in acqua: questo metodo, abbandonato da tempo in tutte le scuole di nuoto, è però tutt'oggi ancora in vigore presso gli insegnamenti famigliari fai-da-te.

IL CORPO NELL'ACQUA

Quando ci immergiamo, immediatamente cambiano le condizioni fisiche a cui siamo sottoposti: cambia la forza di gravità che grava sul tono dei muscoli posturali, diminuisce la possibilità di prendere ossigeno attraverso il respiro, il sistema cardio-vascolare si modifica. Per cui, ogni volta che ci immergiamo, in pochi secondi dobbiamo adattare anche i nostri processi percettivi coscienti ad un ambiente diverso da quello solito sulla terra-ferma.

Questa diversità tra lo stato terrestre e quello acquatico si riflette anche nei nostri modi di dire. I modi di dire si sono radicati nel corso del tempo nel linguaggio comune e rispecchiano ciò che sentiamo riguardo situazioni reali. In acqua, prima di tutto non abbiamo i piedi “ben piantati a terra” e quindi ci “manca la terra da sotto i piedi”. Se vogliamo fare un tuffo o toccare il fondo, dobbiamo “buttarci a capofitto”. Quando compiamo una capriola in acqua ci sentiamo “sottosopra” e quando galleggiamo in verticale ci sentiamo “l’acqua alla gola”.

Se abbiamo difficoltà ad immergere il viso potrebbe essere che si ha paura di perdere il controllo e di “perdere la testa” così teniamo “la testa sulle spalle” irrigidendo i muscoli del collo e delle spalle a scapito del galleggiamento.

Nel linguaggio comune usiamo questi modi di dire quando parliamo di situazioni instabili, nuove, che non riusciamo a gestire.

In acqua possiamo sperimentarle realmente da un punto di vista corporeo ed emotivo.

Ci sono nuovi equilibri e nuove sensazioni, anche termiche, un modo diverso di respirare, una diversa gestione dello spazio e del tempo.

L’acqua è uno spazio nuovo, che si rinnova ogni volta che ci immergiamo, uno spazio da esplorare da più punti di vista.

Le persone in genere nutrono un grande amore per l'acqua, ne apprezzano il piacevole contatto, la sensazione di contenimento, la fusione con essa.

Ma si possono provare sensazioni diverse, sentire l'acqua come un vuoto, una dispersione di se stessi, un elemento inaffidabile.

L'acqua è un ambiente che ha delle regole fisiche completamente diverse da quelle che agiscono nell'aria sulla terra ferma.

Spesso non conosciamo nell'esperienza concreta questa realtà, non ne abbiamo consapevolezza.

Ciò che ostacola un atteggiamento, un movimento spontaneo in acqua sono le idee preconconcette che si hanno di essa.

Un modo di pensare riguardo l'acqua che si è costruito nel corso del tempo senza verificare se il nostro modo di pensare l'acqua è in sintonia con ciò che proviamo quando siamo immersi .

Pensiamo che non si può galleggiare da fermi, che non c'è differenza tra galleggiamento orizzontale e quello verticale, che dobbiamo chiudere la bocca per non bere, che è meglio tenerci a galla invece che lasciarci andare a galla...

In acqua possiamo esplorare uno spazio reale, esterno a noi, uno spazio oggettivo, fisico così come uno spazio dentro di noi nascosto, intimo, antico e spesso inconscio.

La legge fisica di Archimede ci dice che tutte le persone galleggiano, il pensiero di chi ha paura dell'acqua non è adeguato alla realtà esterna, bensì è adeguato alla sua emozione.

Ha rinforzato le idee negative nei confronti dell'acqua con esperienze negative, provando e riprovando esercizi con movimenti poco acquatici e respirazioni non adeguate.

L'acqua si presta bene a dare forma, ad accentrare, personalizzare le nostre paure più profonde.

Le persone che ho incontrato in tutti questi anni di lavoro nell'acqua riferiscono che le paure possono essere di vario genere:

- paura di cadere

- paura di lasciarsi andare
- paura di perdere il controllo della situazione
- paura di cadere con la testa
- paura di morire
- paura di non poter respirare
- paura di spaventarsi
- paura di sparire
- paura di uno shock come esperienza paralizzante da un punto di vista motorio
- paura di esporsi al giudizio
- paura di provare vergogna
- paura di provare piacere
- paura di essere abbandonato, di essere lasciato solo nel vivere l'esperienza

In un primo tempo il cliente non sente di avere a disposizione tutte le caratteristiche fisiche per poter galleggiare.

Usa un atteggiamento che non facilita il galleggiamento. Si tiene a galla invece che arrendersi all'acqua, al corpo, a lasciarsi andare all'acqua, irrigidendo la muscolatura.

Il “devo farcela” in acqua non funziona perché appesantisce: aumenta il tono dei muscoli.

La volontà si manifesta con atteggiamenti di sfida spesso verso se stessi.

C'è un conflitto in atto: da una parte c'è il desiderio di lasciarsi andare, dall'altra la paura di cadere.

Da una parte la parte intima, antica, creativa, giocosa, dall'altra la parte che giudica, censura, controlla.

Per avere consapevolezza del proprio galleggiamento è indispensabile abbassare il potere del controllo volontario: può capitare così di sentirsi confusi riguardo le direzioni nello spazio, la

proprietà del linguaggio, percepire piccoli giramenti di testa. Essere così disponibili anche a giocare con le proprie paure.

Spesso la paura riguarda la sorpresa di sentire che si galleggia naturalmente, spontaneamente e non con un atto volontario.

Ad esempio: quando la persona sente che se immerge il viso in acqua viene a galla con il resto del corpo, ha una reazione di stupore ma anche di paura perché il galleggiamento è veloce, intenso, totale, assolutamente non deciso.

Il superamento della paura dell'acqua ha a che fare con la fiducia nelle proprie qualità istintive viscerali, fisiche, emotive e la fiducia nell'elemento acqua.

La Respirazione

Nella mia pratica ho sempre sentito e valutato la centralità della respirazione per un buon galleggiamento. Di fronte alle difficoltà di respirazione ho cercato nel tempo di mettere a punto una strategia con delle modalità articolate, adattabili.

Quando ho incontrato l'esperienza e il metodo di Alexander Lowen ho potuto capire molto di più dove si collocava la mia azione spontanea, e comprendevo la difficoltà profonda della persona che avevo di fronte.

Non c'era più la difficoltà a respirare, c'era invece una persona che si in contatto con un antico conflitto, ad una impossibilità profonda. Io ero invitata ad entrare in questa zona con la richiesta di essere un agente di liberazione.

Mi soffermo ora sulla concezione di Lowen relativa alla centralità della respirazione perché questo ha permesso a mia volta una parallela osservazione sulle modalità di galleggiamento nei vari tipi caratteriali da lui descritti.

“ Il modo in cui respiriamo esprime le nostre sensazioni sul diritto di prendere ciò che ci serve nella vita” (A. Lowen)

Tratto schizoide: il torace è depresso in posizione espiratoria e la sua spasticità riduce ad un soffio la respirazione che rimane superficiale e contratta. La persona è vuota d'aria.

Tratto orale: respirazione e ossigenazione insufficienti connesse all'inibizione di succhiare per riempirsi. La persona si dimentica di respirare quando è in posizione espiratoria. Non sente il bisogno di riprendere aria o non si dà il tempo o lo spazio fisico per prenderne.

Tratto psicopatico: il petto è tenuto in atteggiamento inspiratorio, è gonfiato. Tensione del diaframma per tenere una riserva d'aria. Bisogna fare un po' espirare per abbassare il controllo

Tratto masochista: respirazione trattenuta nell'inspirazione ma non prende troppa aria, non espira mai completamente. Bisogna fare un po' espirare per allentare la pressione.

Tratto rigido: respirazione contratta, non profonda, a scatti, poco fluida. Nel proseguo del lavoro poi si osserva un'altra respirazione legata ad un tratto più antico.

Lowen aggiunge che la respirazione sana è quella addominale perché favorisce l'abbassamento del diaframma e si estende nella zona inferiore del tronco fino all'area pelvica.

Il Galleggiamento

L'abbinamento dell'osservazione della respirazione nei vari tratti caratteriali alle modalità di galleggiamento mi hanno portata ad una serie di osservazioni

In generale sento che il galleggiamento nell'acqua equivale al radicamento sulla terra ferma.

Per la bioenergetica il radicamento serve a riportare una persona nelle gambe e nei piedi come luogo corporeo di contatto alla terra. La persona si lascia scendere con il peso e abbassa il suo centro di gravità per una migliore stabilità e centratura.

In acqua la qualità del galleggiamento dipende dal tono muscolare e dalla qualità dell'inspirazione.

Il tono muscolare è la risultante di una complessa iterazione tra sistema sensitivo e motorio, integrato a livello del sistema nervoso centrale. Il tono è espressione del nostro senso di benessere e della nostra emotività.

Si galleggia meno se la muscolatura è contratta e se si ha una capacità polmonare ridotta.

Nel radicamento, ma anche nel galleggiamento, le persone devono affrontare le proprie ansie e le proprie paure. Come un lasciare il mondo dell'alto, delle idee, ideale per contattare una parte più animale, concreta il mondo del corpo con le pulsioni, le emozioni spesso meno controllabile, più istintivo.

Spesso il movimento verso il basso è associato alla paura di cadere.

Il "lasciarsi andare" così importante per la qualità del galleggiamento ha spesso a che fare con la paura di cadere, con il non potersi affidare con fiducia, come se l'acqua non esistesse.

Per Lowen la mancanza di un contatto adeguato tra madre e bambino genera questo tipo di paura nella maggior parte delle persone, come se il bambino non si fosse sentito sufficientemente protetto e sostenuto.

Nella paura dell'acqua la persona non sente l'acqua, non si sente contenuta e sostenuta, non si sente protetta.

Inizia così a formulare una serie di pensieri riguardo l'acqua che non hanno nessuna attinenza con la realtà fisica. E' come un movimento che passa dai pensieri a una verifica nella realtà del galleggiamento, per poi tornare di nuovo nei pensieri e andare di nuovo a verificare fino ad arrivare ad un pensiero adeguato alla realtà fisica .

L'esperienza del galleggiamento riporta le persone ad un ascolto attento e concreto della realtà ha a che fare con la fiducia nelle proprie capacità e nell'elemento, per una autonomia acquatica.

Il processo di apprendimento di questo stato corporeo passa attraverso un contatto con le proprie emozioni: paura, solitudine, tristezza, gioia, commozione, pienezza.

La muscolatura diventa tonica ma morbida e non contratta. La pelle diviene sensibile alla densità dell'elemento.

Un blocco muscolare impedisce il normale fluire del sangue e del respiro non solo nell'area del blocco ma in tutto l'organismo. Quando si consente alla tensione muscolare di scaricarsi, e quindi ai muscoli di rilassarsi tutti i fluidi vitali riprendono a circolare permettendo così alle persone un migliore contatto con sè.

La muscolatura non contratta e l'espansione del movimento in acqua aumentano il galleggiamento.

In posizione supina o prona (che è la posizione dello stare in acqua) possiamo avere una presenza passiva e ricettiva, possiamo avere un radicamento nel lasciarci andare. Un radicamento con una presenza meno vigile dell'io.

Può avere a che fare con il perdersi, ma anche con l'espansione, il permettersi, il fondersi, il fidarsi ...

Classificazione delle caratteristiche del galleggiamento nei tratti caratteriali da me osservate:

Schizoide: La contrazione spastica delle giunture e del collo non permette movimenti sciolti e coordinati soprattutto sotto stress. La persona si ritira dalle sensazioni esterne, spesso non sente la densità dell'acqua.

Nelle persone con una corporeità più piena il galleggiamento migliora ma è come se ci fosse una dispersione, una disorganizzazione del movimento, dei gesti.

Orale: Il corpo è sottile con poca energia, scarico anche per il galleggiamento. La persona ha un movimento di gambe veloce e contratto, poca sensibilità nelle braccia e si stanca subito. Si tiene stretto, si sostiene a galla con la rigidità.

Psicopatico: Si tiene su per sentirsi all'altezza della situazione. Ha un buon galleggiamento per i polmoni pieni d'aria ma ha difficoltà a lasciare andare la testa in avanti, in basso dentro l'acqua.

La posizione idrodinamica è quella orizzontale, se si tiene la testa sollevata le gambe scendono verso il basso e il galleggiamento diminuisce. Il collo è rigido e il controllo è continuo.

Masochista: Spalle contratte verso l'alto per tenere su la testa. Il galleggiamento è sentito come un'intrusione, è qualcosa che viene dall'esterno che non dipende dalla persona. La tensione cresce nei glutei, le gambe sono irrigidite, il movimento è un arrancare con le braccia con la testa fuori dall'acqua.

L'immagine del soldato in trincea.

Rigido: La persona sente la difficoltà a lasciarsi andare pensa invece di usare la propria forza per galleggiare e per muoversi. La testa è sostenuta, la schiena rigida nello sforzo di andare avanti, con le scapole vicine e il petto aperto.

Il movimento manca di fluidità, il galleggiamento è ridotto

Le modalità di resistenza caratteriale si riscontrano, oltre che nei soggetti con paura dell'acqua, anche in persone che già sanno nuotare, ma che utilizzano il counseling come modalità di esplorazione di sé e di apertura a nuove esperienze.

IL SETTING

L'osservazione della respirazione e del galleggiamento nelle persone e il mio lavoro personale mi hanno progressivamente portata a sentire la complessità e la delicatezza del mio compito. Man mano che le mie consapevolezza crescevano, modificavo la strutturazione del mio lavoro per renderlo sempre più adeguato ad accogliere la persona in tutta la sua globalità esistenziale.

Per cominciare ho scelto un colloquio fuori dall'acqua, colloquio che molte volte nasce da una richiesta esplicita del cliente. La persona ha la possibilità di comunicarmi quale è stato fino a quel momento il suo rapporto con l'elemento acqua. In questo spazio il cliente si autorizza a rivisitare anche episodi della propria infanzia, della propria famiglia, riguardo l'acqua. Quasi sempre vengono riportati episodi traumatici che hanno comportato il blocco dell'esperienza.

Il cliente spesso chiede l'incontro per conoscermi e stabilire un rapporto di fiducia, ha bisogno anche di conoscere lo spazio acquatico dove si svolgerà l'esperienza.

Il colloquio consente un incontro in un campo neutrale evitando la sovrapposizione dello stress acquatico.

Con il colloquio posso iniziare a comprendere il cliente nella sua storia, osservare la struttura muscolare, il suono della voce, l'intensità dello sguardo, il tipo di respirazione.

La persona presenta le ragioni che la conducono all'esperienza ed io conosco che momento sta vivendo per poter affrontare la paura dell'acqua, con quali risorse e con quali riserve.

In questo momento la persona mi presenta il suo desiderio di cambiamento, spesso legato a mutamenti personali o professionali, momento che include l'apertura a me come agente coadiuvante di un processo maturativo.

Spesso tranquillizza il cliente sapere cosa proporrò nel primo incontro in acqua; aggiungo sempre che dopo l'esperienza possiamo fare il punto della situazione su quanto è accaduto e su come ci siamo sentiti nella relazione.

Il cliente ha bisogno di conoscere anche la piscina prima di fare il primo incontro in acqua.

Lo spazio acquatico che ho a disposizione per il mio lavoro si trova in una parte più riservata e tranquilla della vasca. La vasca è profonda 2 mt. circa e la temperatura dell'acqua è di 28.5°.

Nel primo incontro vengono definiti anche i termini dell'accordo per quanto riguarda la durata degli incontri, la frequenza, il costo, gli impegni reciproci.

Per coloro che non hanno paura dell'acqua il primo colloquio è meno vincolante e di solito avviene se la persona lo chiede.

Al colloquio iniziale segue:

IL PRIMO INCONTRO IN ACQUA

Nel primo incontro in acqua si va a definire il rapporto della persona con l'acqua attraverso proposte molto semplici che permettono al cliente di focalizzare l'attenzione sulla respirazione e sul galleggiamento e a me di osservare come interagiscono questi due parametri nella concretezza del comportamento. Colgo così nell'immediatezza come si manifesta l'esperienza emotiva della persona e il suo livello di stress nell'esperienza.

Con i piedi e le mani appoggiati alla scaletta della vasca e il corpo immerso nell'acqua il cliente viene invitato ad immergere il viso in acqua, eventualmente con il naso tappato dalle dita. Il cliente in quel momento entra nello stress e attiva le sua modalità di difesa contraendo la respirazione secondo la propria modalità caratteriale. Si contrae per non sentire l'esterno che prevede inospitale o per non sentire l'interno che può essere fonte di malessere. In questo modo, contraendosi, la persona perde l'espansione fisica così importante per il galleggiamento, la respirazione e il mantenimento di un livello energetico adeguato.

Io mi trovo a lavorare sul bordo della vasca in posizione seduta oppure in ginocchio o anche sdraiata. Non sento l'esigenza di immergermi insieme al cliente; mi sento coinvolta con tutto il mio sentire ma mi differenzio dall'altro. Sento che posso avere una grande libertà di movimento che mi permette di essere vicina al cliente, anche se sono fuori dall'acqua, in modo da garantirgli una situazione sicura in cui poter contattare e fare esperienza della paura.

Dalla mia posizione posso vedere tutto quello che accade, allo stesso modo la persona è "vista" continuamente e si stabilisce un continuo accoglimento e rimando. Da questa posizione propongo gli esercizi e ne mostro il movimento mimandoli come se fossi in acqua. Adatto la mia postura alle caratteristiche del cliente.

Per esempio, se sto lavorando sul movimento delle braccia, chiedo: "Come ti senti nelle spalle quando muovi le braccia?"

Ricevo la risposta: esempio “Mi sento contratto, stringo le spalle e le tengo verso l’alto”

Allora a quel punto do il rimando verbale, attendo se c’è una risposta e poi suggerisco di riprovare il movimento e di sentire cosa succede ora.

Il cliente riprova l’esercizio e se prova un’altra sensazione meno “contratta”, da qui proseguiamo.

Se invece rimane la stessa sensazione di “contrazione”: mentre ricevo la risposta sento che nel corpo prendo la forma che il cliente mi sta descrivendo di tensione nelle spalle e di movimento corto con le braccia. Sento come potrei uscire da questa tensione e scarico le mie spalle e rilascio il movimento delle braccia mentre parlo e chiedo se può usare un movimento + ampio e meno contratto. Mimo il movimento che sto proponendo in modo visibile per rendere esplicito il gesto del nuovo esercizio.

Osservo il cliente e attendo che verbalizzi la sua sensazione.

Può capitare di usare il contatto corporeo nel galleggiamento da fermi: appoggio delicatamente le mani su alcune parti del corpo del cliente. Gli appoggi sono vari a seconda della tensione muscolare: sulle spalle, al centro della schiena o sulla parte lombare, una mano sulla nuca e l’altra sulla fronte, ecc. In questo modo sento come il corpo è mosso dal movimento dell’acqua, la sua adattabilità ad un movimento continuo e variabile. L’adattabilità dipende dall’elasticità o dalla rigidità che può esserci nei vari settori muscolari. Il contatto permette un rimando corporeo soprattutto dove il cliente è immerso in una totale inconsapevolezza della tensione corporea, oppure consente una verifica nel cambiamento delle tensioni muscolari

Sento che nell’iniziare l’accompagnamento della persona nel suo percorso di autonomia dalla paura mi sono servita dell’osservazione prevalentemente con i parametri di Lowen, mentre per quanto riguarda l’aspetto relazionale la mia accoglienza deve molto alla sensibilità dello spazio rogersiano, fatto di empatia, accoglienza incondizionata di ciò che mi porta la persona, di fiducia nelle risorse interne della tendenza attualizzante.

E' in questo clima che normalmente il cliente alla fine della prima seduta esprime stupore, felicità di galleggiare , di lasciarsi andare e affidarsi all'acqua e alla relazione, sicurezza nuova nella padronanza di sé nel galleggiamento.

GLI INCONTRI SUCCESSIVI

Nel secondo incontro le proposte si ampliano in direzione di maggiore movimento, dove oltre al galleggiamento si effettuano piccoli spostamenti. E' importante lasciare al cliente la possibilità di esplorare i vari ambiti dell'esercizio proposto con la propria modalità di delineare lo spazio della ricerca e il tempo nel quale può rimanere.

La finalità è quella di consolidare nel cliente la consapevolezza del galleggiamento in varie posizioni e nel movimento e di verificare nella realtà tutti gli elementi a disposizioni stando a proprio agio nell'acqua.

Il risultato di questa ricerca crea l'esperienza di potersi muovere, di essere agente attivo, di vivere una sensazione di potere rispetto all'acqua e rispetto a se stessi, di creare da sé uno spazio per sé, nella padronanza. La persona non si trova a seguire l'indicazione dell'istruttore, non si trova a fare delle cose che non si sente di fare, ma sceglie di seguire il proprio intuito corporeo, la propria ispirazione e direttamente la realizza, senza mediatori.

Ma, quasi regolarmente al terzo incontro, interviene una piccola crisi, l'irruzione del pensiero sull'esperienza. Nella settimana intercorrente tra la seconda e la terza seduta è come se il cliente si costruisse un boicottaggio; a volte parte da un brutto sogno, spesso sono pensieri del tipo “ma ce la farò ancora a galleggiare? Come è possibile che io :faccia quelle cose... Ce l'ho fatta, ma avevo la pinna, oppure: ce l'ho fatta perché c'eri tu...”

L'irruzione del pensiero e del giudizio è di fatto una difesa che tende a ripristinare la condizione precedente, fatta di impotenza e di negazione: si negano le possibilità , si nega il piacere corporeo , l'espansione e la crescita. Si difendono vecchi pregiudizi e preconcetti ormai entrati da tempo a far parte di un pensiero che serve a ingabbiare la persona e che non ha attinenza con la realtà acquatica fatta delle proprie leggi.

Quello che io sento è che l'elemento acqua ha permesso di innescare un processo più velocemente di quanto la mente potesse controllare. La comprensione del fenomeno si spiega con una serie di modificazioni fisiologiche che avvengono tra i 7 e i 10 minuti dall'immersione. Si verifica uno spostamento dei fluidi corporei, avvengono modificazioni cardiorespiratorie e della pressione idrostatica, le modificazioni della diuresi, le modificazioni ormonali e un passaggio nel sistema neurovegetativo dal parasimpatico all'ortosimpatico, cambiamenti relativi ai riferimenti sensoriali e dello schema corporeo. L'organismo si adatta istintivamente all'elemento acqua, spiazzando il pensiero che cerca poi la sua "rivincita" nella separazione dal corpo.

La persona al terzo incontro verbalizza prima di entrare in acqua le perplessità e i timori; io da parte mia accolgo e incoraggio l'espressione del malessere.

Questa è per me un'acquisizione legata all'insegnamento di Carl Rogers, perché precedentemente il mio ego si ribellava al pensiero che le persone reagissero negativamente, come se il mio lavoro fosse stato inutile.

Adesso l'empatia mi consente di accogliere senza giudicare e di sentire che questa contraddizione appartiene al cliente e costituisce un passaggio necessario per accedere alla realtà con le sue leggi da un lato ed alla consapevolezza da parte del cliente della propria difficoltà.

Potendo esprimere la propria difficoltà, con il mio accogliere e riprendendo il lavoro in acqua si riattivano le risorse fisiologiche e psicologiche per un buon adattamento, che tuttavia continuamente verrà rimesso in discussione ogni volta che c'è una nuova proposta. Ma ogni proposta troverà, oltrepassato l'ostacolo, una nuova possibilità di integrazione della realtà dell'elemento fisico e del proprio sentire.

IL PROCESSO: LA VIA VERSO L'INTEGRAZIONE

All'inizio del processo percepisco lo stato iniziale del cliente che opera secondo preconcetti ed immagini non realistiche di sé. Tali immagini di sé sottendono l'incapacità a realizzare dei comportamenti che negano a volte platealmente le proprie possibilità.

La paura è l'espressione più evidente ed esternata di questa disorganizzazione ed è questa che mi viene portata alla prima seduta. In balia della paura le persone non sanno più che fare, non riescono più a sentire cos'è adeguato per loro e non si fidano di se stesse.

La paura costituisce dunque il punto di passaggio obbligato per affrontare la de-integrazione e iniziare un processo di cambiamento.

Affrontare la paura comporta il riconoscimento della propria vulnerabilità e da questa consapevolezza alcune persone sfuggono, soprattutto all'interno di tratti caratteriali come lo psicopatico, il masochista e il rigido.

Quando porto il cliente a relazionarsi con la propria paura e ad entrarci lentamente per poterla esplorare, la paura svanisce o si riduce molto.

E' importante a tal fine che la proposta sia aggiustata alla persona con esercizi mirati alle sue possibilità nel momento presente, col giusto grado di frustrazione che consenta di sostenere la paura a piccole dosi.

Stare con la paura per me è stare con quello che c'è, che mi porta il cliente, senza che io debba aggiungere o interpretare nulla.

Le mie proposte al cliente si adattano anche alle possibilità proprie dei vari tratti caratteriali, in questo caso risorse, evitando comunque proposte troppo frustranti o controproducenti. Per esempio, ad un tratto masochista o psicopatico che galleggiano bene ma non sopportano di perdere la testa sott'acqua proporrò di lavorare sul galleggiamento con la testa fuori dall'acqua fin quando tale frustrazione non sia tollerabile.

Invece per un tratto orale o schizoide utilizzo piccoli braccioli galleggianti finchè il cliente sarà in grado di ampliare la sua respirazione (la quantità di aria nei polmoni facilita il galleggiamento). Utilizzo anche una corta pinna in modo da ampliare le sensazioni delle gambe. Procedendo in questo modo permetto che evolvano il sentire e il fare del cliente, maturando di pari passo la consapevolezza e le prestazioni natatorie.

Al di là delle mie proposte, inevitabili all'inizio, c'è tutta una fase del lavoro nella quale invito il cliente ad una sua sperimentazione: "Prova a sentire come ti trovi in questa posizione" oppure gli chiedo come ha voglia di muoversi in quel momento; lì la persona entra più profondamente nella sensazione corporea e/o nell'emozione.

Da questo momento posso invitare il cliente ad ampliare o a diminuire quel movimento focalizzando l'attenzione in termini di galleggiamento e di spinta: si tratta di un aggiustamento sottile alle possibilità che via-via si aprono preparandolo ad una fase di ricerca in prima persona. Quando diminuisco la mia proposta, il cliente entra con la sua iniziativa, entra sempre più con il suo tempo e nel suo spazio, a contatto con la sua situazione qui e ora, ritrovando la connessione tra sensazioni ed emozioni, mondo interno e relazione con l'esterno acquatico.

Il tempo e lo spazio vissuti dal cliente ci dicono della sua possibilità di avvicinare la paura e di accompagnarla: all'inizio è un tempo bruciato nel quale l'azione non risulta attuabile perché sequestrata dalla paura. Il gesto è brusco, spesso interrotto e stretto vicino al corpo. Il respiro è bloccato. Mano a mano che la persona riesce a stare un po' di più nell'esperienza, anche il movimento si amplia e lo spazio diventa condizione di ricerca personale e stimolo creativo.

Il movimento che diventa più lento amplifica il tempo per la percezione sensoriale e sofferma l'attenzione dell'organismo nella sua complessità psicomotoria e affettiva.

In questo spazio-tempo che si dilata possono venire accolte nuove proposte che funzionano come arricchimento ed integrazione. Possono essere anche indicazioni pratiche per colmare nella realtà una difficoltà che il cliente ha individuato, ma intrecciano anche una valenza ristrutturante

nella psiche integrando nuove possibilità laddove precedentemente il luogo era abitato dalla mancanza e dalla paura.

Questo è per me il processo che conduce ad una nuova integrazione. Questa si manifesta come nuovo modo e un accresciuta iniziativa di essere nello spazio acquatico, con la propria modalità di utilizzo dello spazio-tempo, con una progressiva diminuzione della tensione muscolare ,con maggiore elasticità e morbidezza, e con una più intensa assertività. Nella gamma di emozioni è più presente la gioia, mentre nella relazione con me è la gratitudine.

CONCLUSIONI

L'apporto della bioenergetica e dell'Approccio Centrato sulla Persona mi hanno permesso di modificare il mio lavoro con le persone che hanno paura dell'acqua, non tanto negli esercizi proposti ma nel modo di proporli. Mi sento meno direttiva nella proposta e più nell'ascolto empatico del cliente.

La proposta è dettata più dai bisogni del cliente che dai miei obiettivi. Sento un profondo cambiamento nel fatto che mi posso fidare del cliente e del suo naturale processo evolutivo. Le persone che sono immerse nell'acqua e in una situazione accogliente mettono in atto una sensibilità adatta a sviluppare il processo di cambiamento dove l'acqua in se stessa funziona come ambiente facilitante.

Il mio rapporto col cliente è cambiato per quanto riguarda la mia trasparenza nei suoi confronti; ho sperimentato che il poter dire al cliente come mi sento nei suoi confronti in relazione ad un gesto, un atteggiamento emotivo, un movimento, oltre a permettere risultati insperati, mi fa sentire libera e compresa dall'altra persona.

Anche il mio grado di congruenza si è modificato. Ho sempre avuto la sensazione che se fossi stata congruente avrei perso il rapporto. Questo non era possibile, perché l'altro aveva bisogno di me, altrimenti annegava. In questo modo alimentavo la mia parte bisognosa di sentirmi speciale e anche la mia parte onnipotente, ma mi caricavo di responsabilità non reali oltre che troppo gravose.

La risposta del cliente davanti alla mia congruenza è stata di prendersi la responsabilità di sé, riconoscendo i ruoli e i contesti, uscendo da uno stato infantile spesso provocato dallo stato di bisogno. Il rapporto tra noi diventa paritario nel riconoscersi e nel comunicare.

BIBLIOGRAFIA

- Krishnananda. A tu per tu con la paura. Feltrinelli Ed. Milano, 2006.
- Lowen A. Arrendersi al corpo. Astrolabio Ubaldini Ed. Roma, 1994.
- Lowen A. Il piacere. Astrolabio Ubaldini Ed. Roma, 1984.
- Lowen A. La depressione e il corpo. Astrolabio Ubaldini Ed. Roma, 1980.
- Lowen A. Il linguaggio del corpo. Feltrinelli Ed. Milano, 2001.
- Lowen A. Il tradimento del corpo. Mediterranee Ed. Roma, 1982
- Lowen A. La spiritualità del corpo. Astrolabio Ubaldini Ed. Roma, 1991.
- Marchino L, Mizrahil. Il corpo non mente. Frassinelli Ed., Milano, 2004
- Marchino L, Mizrahil. Il counseling. Frassinelli Ed., Milano, 2007
- Pisano R. Ma quanto pesa la paura!. La Gazzetta dello Sport, 27/09/1996.
- Pisano R, Siccardi M. Acquaticità. Anthropos e Iatria, 1998, II, 2-3: 7-10.
- Pisano R, Siccardi M. Acquaticità. Sperling&Kupfer Ed., Milano, 2000.
- Rogers C. La terapia centrata sul cliente. Psycho di G. Martinelli Ed. Firenze, 1994
- Rogers C. Un modo di essere. Psycho di G. Martinelli Ed. Firenze, 1993
- Rogers C. Psicoterapia di consultazione. Astrolabio Ubaldini Ed. Roma, 1971.
- Rollo May. L'arte del counseling. Astrolabio Ubaldini Ed. Roma, 1991.
- Rollo May. Psicologia esistenziale. Astrolabio Ubaldini Ed. Roma, 1970.