

IPSO
ISTITUTO DI PSICOLOGIA SOMATORELAZIONALE

**Emergenza da pandemia ed esperienze di
counseling e bioenergetica online**

Tesi di diploma di Gian Paolo Balboni
Anno 2022



Emergenza da pandemia ed esperienze di counseling e bioenergetica online.

Dalla gestione dell'emergenza alla nuova normalità.

RIASSUNTO

Nella storia dell'umanità questa è stata la prima pandemia che ha attraversato un mondo interconnesso dal web, dai social e dalla comunicazione personale ubiqua. Ciò ha avuto un impatto molto rilevante nel modo in cui la società intera ha reagito all'evento, e l'argomento sarà studiato approfonditamente da sociologi, psicologi, economisti e comunicatori per i decenni a venire. In questo lavoro mi interessa affrontare esclusivamente un aspetto: come questa possibilità di comunicazione ubiqua abbia trovato spazio nello svolgimento di esperienze sia di pratica bioenergetica di gruppo sia di incontri di counseling a distanza, esplorando rapidamente i presupposti, le motivazioni, i risultati ottenuti per arrivare a tratteggiare ciò che si può prevedere per il prossimo futuro.

Gian Paolo Balboni

IPSO20

Introduzione

Il 31 dicembre 2019 le autorità cinesi riferirono ufficialmente all'OMS[1] di diversi casi di polmonite anomala che stavano registrando nella città di Whuan, un centro di 11 milioni di abitanti nella regione cinese dell'Hubei. Questo è il primo atto ufficiale da cui si fa partire la storia della pandemia di Covid-19 che ancora oggi, a più di due anni e mezzo dalla prima segnalazione, sta infettando milioni di persone in tutte le nazioni del mondo. Questo lavoro di tesi, però, parte (inevitabilmente) dalla pandemia ma non parla della pandemia. Usa invece la pandemia come elemento di attivazione di un processo che in questi anni ha cambiato, sta cambiando e cambierà ancora il modo di vivere, il modo di comunicare e il modo di relazionarsi.

Perché nella storia dell'umanità questa di Covid-19 non è certamente stata la prima pandemia, ma è stata in assoluto la prima pandemia che si è sviluppata nel mondo interconnesso del web, dei social e della comunicazione personale ubiqua. Questa prerogativa ha avuto un impatto molto rilevante nel modo in cui la società intera ha reagito all'evento, su moltissimi piani, e l'argomento sarà indubbiamente oggetto di studi approfonditi per sociologi, psicologi, economisti e comunicatori nei decenni a venire.

Dal punto di vista personale, in questo lavoro mi interessa affrontare soprattutto una specifica dimensione: come l'utilizzo di questa possibilità di comunicazione ubiqua, personale e sociale si sia diffuso non solo nei processi di lavoro e di studio ma anche nello svolgimento di esperienze di pratica bioenergetica di gruppo e di incontri di counseling.

Arrivando a forgiare un modo diverso di realizzare tali esperienze, che con buona probabilità non sarà un evento passeggero, destinato a scomparire dopo la normalizzazione del virus, ma in analogia a quanto è avvenuto per lo smart-working, definirà un nuovo paradigma e la nascita di un modello di funzionamento nuovo, aperto, integrativo e per questo più funzionale ad accogliere una pluralità di esigenze e di modi di vivere.

Lo farò passando in rassegna gli elementi di contesto, le motivazioni che hanno innescato il processo, i presupposti tecnologici che lo rendono oggi praticabile per poi soffermarmi, anche grazie all'utilizzo di uno strumento di indagine quantitativa, sui risultati ottenuti da gruppi di persone che lo hanno praticato a partire dal periodo di emergenza, cercando di dedurre anche alcune possibili prospettive di medio termine.

Per la parte che riguarda il counseling online, la popolazione di riferimento la cui esperienza viene descritta in questo lavoro è costituita da un gruppo di ex-allievi IPSO, primariamente dei corsi 20 e 21, che al momento dello scoppio della pandemia aveva in funzione un gruppo di intervizione e pratica di counseling somatorelazionale autogestito.

Per quanto riguarda invece la pratica bioenergetica online, l'analisi ha integrato sia il punto di vista dei partecipanti alle due classi di Bioenergetica che io avevo attive a febbraio 2020 e ho successivamente proseguito online, sia l'esperienza successivamente fatta di pratica online condotta, messa in atto nel primo semestre del 2022, sempre con ex-allievi IPSO.

Si aggiunge a ciò, apportando comunque un contributo ridotto in termini di numeri, anche l'esperienza di un gruppo di pratica bioenergetica di Torino che ha seguito le classi online condotte da Monica Scaglione, a cui ho partecipato personalmente nel corso dell'anno 2020.

1. Un evento con radici antiche nella vita moderna.

Nel delirio di onnipotenza che nutre il quotidiano di quelle nazioni che guidano la crescita economica del mondo si è inserito a inizio 2020 un evento che ha mostrato la facilità con cui le certezze della vita possono sgretolarsi.

Un virus nuovo e sconosciuto agli esseri umani ha bruscamente riportato il mondo intero ad una verità spesso trascurata se non rimossa: la vita umana è un delicato equilibrio fra forze contrapposte, ed esistono (ancora? ebbene sì!) pericoli contro i quali non vi è una facile difesa.



Si tratta peraltro di pericoli molto antichi: infatti si ritiene verosimile che i virus siano comparsi sulla faccia della terra appena dopo la formazione delle prime cellule, durante l'Era Precambriana, circa 3,5 miliardi di anni fa.

Pericoli antichi richiamano reazioni primordiali: la risposte di attacco-fuga-congelamento, identificate da Cannon nella prima metà del XX secolo [2], sono codificate nella fisiologia del nostro corpo da tempo immemore, essendo state gli elementi base della strategia di sopravvivenza della specie umana in un mondo primitivo pieno di minacce letali per la vita dell'essere umano.

Mi pare interessante sottolineare che la risposta a questo pericolo nuovo ma antico, in particolare la risposta scelta dai governi e riproposta a livello collettivo, prima in Italia e poi non solo, è stata ancora una volta una risposta di fuga e congelamento. Fuga tesa a distanziarsi il più possibile dalle altre persone (percepite come il veicolo inconsapevole del pericolo) e congelamento realizzato nascondendosi pressoché immobili al riparo delle quattro mura delle nostre case.

In presenza di un fattore di rischio che sfugge alle leggi della conoscenza disponibile e si ammanta con i veli del mistero, si è ricorso quindi ad una modalità atavica, ancorché declinata in un contesto urbanistico e sociale di modernità, per gestire la situazione di pericolo: fuggire dalla minaccia allontanandosi e dopo diventare il più possibile invisibili, nascondendosi nel lock-down.

Come osservato da molti commentatori, sono state sostanzialmente proposte le stesse soluzioni che erano state utilizzate nel 1300, quando il mondo dovette gestire l'ondata di peste nera. Oltre 700 anni di sviluppo della scienza e della tecnologia non hanno in realtà portato in dote all'umanità un approccio diverso alla gestione del pericolo, quando si tratti di una minaccia di natura sconosciuta.

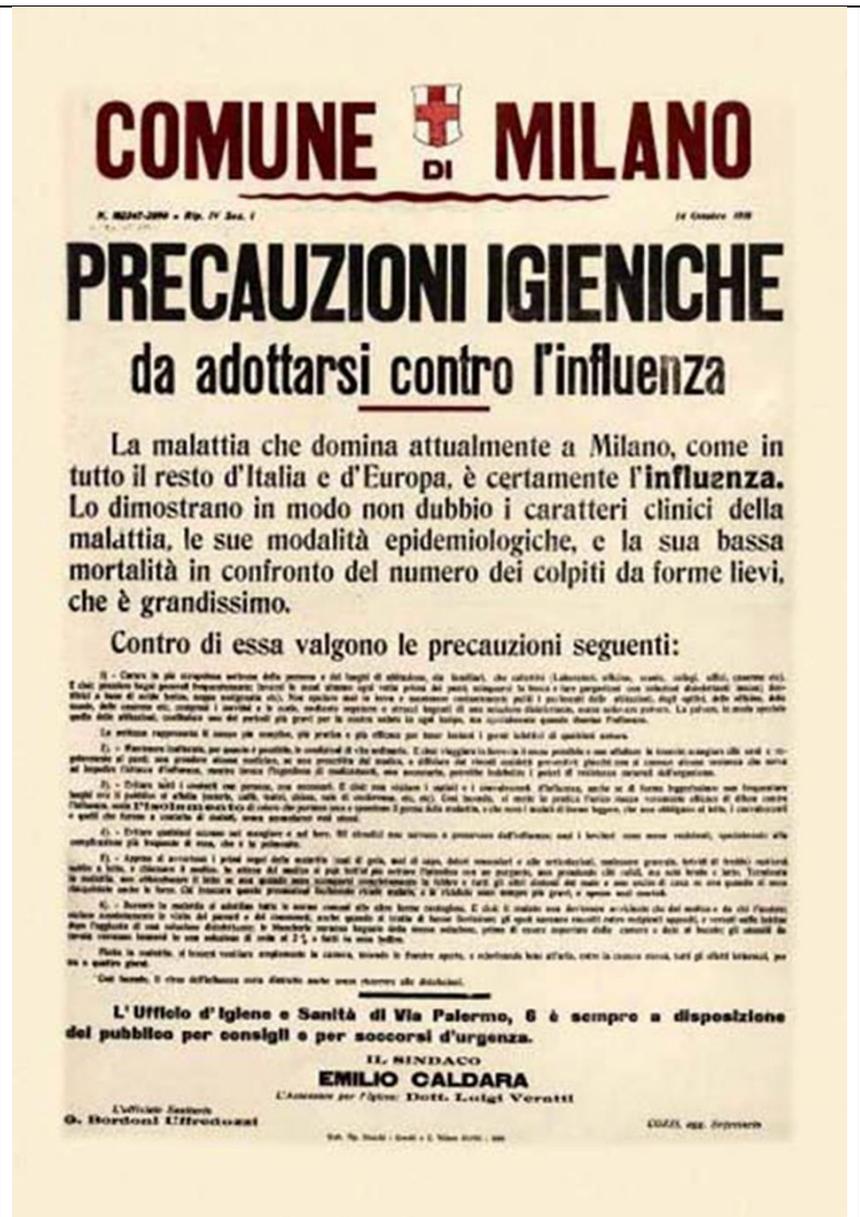
Senza però andare così indietro nel tempo, trovo interessante riportare, come fatto qui di seguito (con a lato riscritte le parti salienti dei testi meno leggibili), l'ordinanza emessa dal Comune di Milano il 14 ottobre 1918, in occasione della precedente pandemia vissuta sul pianeta, quella della cosiddetta influenza spagnola.

“Contro di essa valgono le precauzioni seguenti:

- 1) curare la più scrupolosa nettezza della persona e dei luoghi di abitazione, sia familiari sia collettivi [...];*
- 2) mantenere inalterate, per quanto è possibile, le condizioni di vita ordinarie [...];*
- 3) evitare tutti i contatti con persone, non necessari [...]. Così facendo, si mette in pratica l'unico mezzo veramente efficace contro l'influenza, ossia l'isolamento [...];*
- 4) evitare qualsiasi eccesso nel mangiare e nel bere [...];*
- 5) appena si avvertono i primi segni della malattia, mettersi subito a letto, e chiamare il medico [...];*
- 6) durante la malattia si adottino tutte le norme comuni alle altre forme contagiose [...].*

Finita la malattia, si lascerà ventilare ampiamente la camera, tenendo le finestre aperte, e sciorinando bene all'aria, entro la camera stessa, tutti gli effetti lettereschi per tre o quattro giorni.

Così facendo, il virus dell'influenza resta distrutto anche senza ricorrere alle disinfezioni.”



La spagnola attraversò il pianeta per un periodo di circa due anni, fra il 1918 e il 1919, causando la morte di un numero di persone che gli storici collocano fra i 50 milioni e i 100 milioni, corrispondente a una frazione della popolazione mondiale che sta fra il 2,6% e il 5,2%. All'epoca il nostro pianeta ospitava infatti circa 1,9 Miliardi di persone.

Ebbene, anche all'inizio del secolo scorso era sottolineato che “l'unico mezzo efficace contro l'influenza” era l'isolamento. Nulla di nuovo sotto il sole, insomma.

2. La casa, nido protettivo o prigione?

Distanziamento come obiettivo da ottenere, lock-down come strumento operativo per perseguirlo. La casa diventa improvvisamente, per milioni di persone in età lavorativa, non più il posto dove ci si rifugia la sera per rifocillarsi e riposarsi dopo una giornata di lavoro, ma l'ambito in cui deve essere confinata il più possibile l'intera esistenza.

Il presupposto è che la casa sia la cellula elementare più sicura in cui ogni cittadino ha la possibilità di "nascondersi" per essere protetto dal contagio. Disgraziatamente non per tutti è stato possibile scegliere e raggiungere il luogo ideale per sentirsi "protetti".

In alcuni casi il presunto luogo di protezione si è rivelato con il passare del tempo un incubatore di tensioni e di disagio, risultato di una convivenza forzata in spazi fisici ridotti. In altri casi la solitudine fisica è stato il brodo di coltura in cui l'insofferenza personale si è accresciuta fino a diventare disagio.

La necessità di andare oltre i confini delle mura del proprio domicilio, ritrovando qualche modo per sperimentare delle modalità di interazione sociale, è diventata pertanto una forza rilevante.

Guardando all'evento dal punto di vista di oggi, a due anni di distanza dalla prima fase acuta, abbiamo anche la possibilità di dare un nome e una valutazione alle forme di disagio che si sono (ri)attivate in quel periodo.

Per esempio uno studio[3] realizzato dal Dipartimento di Scienze Biomediche di Humanitas University, basato un campione di 3532 persone, fa emergere che molti italiani hanno riportato un peggioramento dello stile di vita e delle relazioni interpersonali e familiari.

In particolare, circa il 20% ha riportato insonnia significativa, il 17% ha aumentato il consumo di nicotina e l'11% quello dell'alcool, il 46% ha diminuito l'attività fisica e il 10% l'ha smessa del tutto, il 68% ha diminuito la soddisfazione sessuale, il 70% ha peggiorato la relazione con il partner e ha avuto più difficoltà nella gestione dei figli. Infine, circa il 20% ha iniziato ad utilizzare ansiolitici e il 16% ha iniziato l'uso di antidepressivi.

In questo scenario posso fin d'ora anticipare il fatto che, come anche evidenziato in studi internazionali[4], le moderne tecnologie di comunicazione hanno trovato un ruolo positivo e importante nel rendere disponibili delle modalità per contrastare il senso di chiusura e di solitudine e fornire la possibilità di continuare esperienze collettive anche se in modalità diverse e con alcune inevitabili limitazioni.

Ciò ha costituito un elemento positivo di supporto alla salute emotive delle persone, permettendo di ricreare almeno in parte quegli spazi di socialità autonoma, non limitati alla sola cellula dei familiari conviventi.

Le esperienze che presenterò nei capitoli successivi si collocano senza dubbio nel filone di questa tendenza generale.

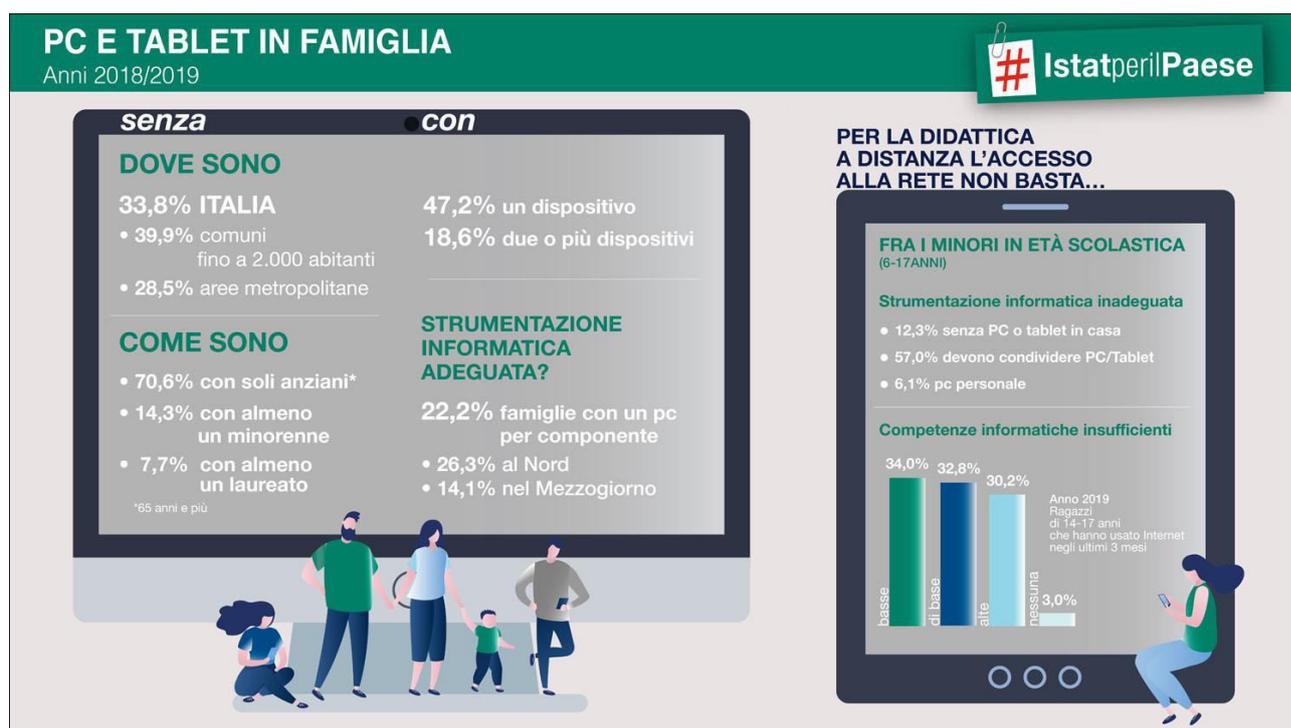


3. Fuggire dal nido grazie alle infrastrutture di comunicazione



Non si potrebbe capire la peculiarità di alcune dinamiche che si sono innescate attraverso la pandemia se non si approfondisse l'elemento abilitante fondamentale che ha permesso di mitigare gli impatti del distanziamento. Nella storia dell'uomo sulla terra, questa pandemia è stato il primo evento davvero globale (nel senso che ha coinvolto tutte le persone di tutte le nazioni) che si è svolto in un mondo fortemente interconnesso dal web, dalle dorsali in fibra ottica, dai social e da una comunicazione mobile, personale e ubiqua. O quantomeno questa è stata la realtà sperimentata nel mondo "occidentale", e quindi anche in Italia, seppur con le nostre particolarità.

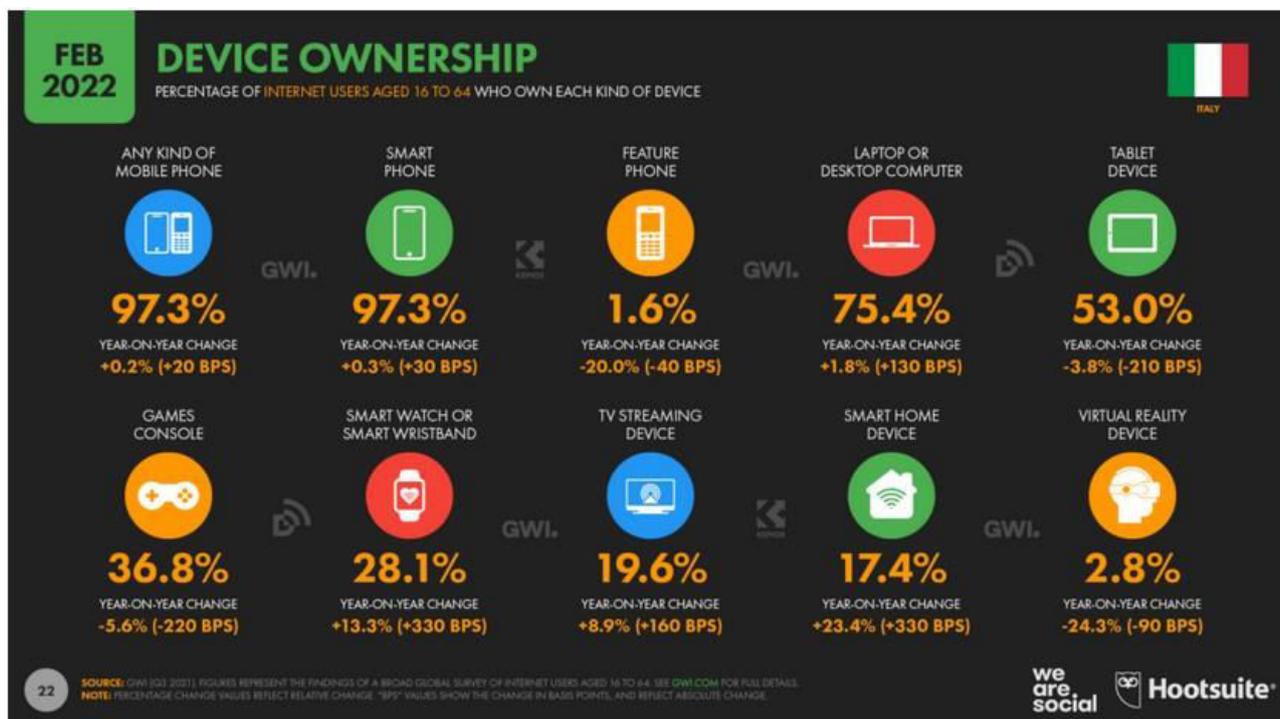
Qualche numero può far capire la situazione di partenza per il nostro paese. Malgrado uno storico ritardo nella sua adozione casalinga, oggi la presenza capillare dell'informatica nelle case italiane è un fatto reale per la quasi totalità della classe media. Secondo una indagine ISTAT^[5] pubblicata il 7/4/2020, due terzi delle famiglie italiane possiede a casa almeno un PC, e 18,5 milioni di case italiane hanno un collegamento a larga banda di rete fissa per accedere a Internet.



La fascia "debole" da questo punto di vista è ovviamente rappresentata dai nuclei familiari con soli anziani, che costituiscono il 70% di coloro che non possiedono alcun dispositivo informatico casalingo.

Viceversa un potenziale fattore abilitante positivo di grande rilievo (nonché caratteristico della realtà italiana, anche rispetto ad altri paesi del mondo occidentale) è la iper-diffusione della telefonia mobile nel nostro paese. In Italia, su una popolazione di poco meno di 60 Milioni di abitanti i telefoni cellulari attivi sono oltre 78 milioni (Fonte AGCOM 2021^[6]) con trend di crescita

attorno ai 250mila per anno. E di questi 78 milioni di utenti, circa il 97% possiede uno smartphone che è spesso usato come canale per connettersi a Internet^[7].



Insomma, se confrontiamo il numero degli italiani che si connettono via smartphone a internet vediamo che sono i 4/3 rispetto a quelli che usano un PC; un italiano su 4 usa lo smartphone come unico dispositivo per andare online, e i restanti 3 su 4 possono usare indifferentemente un PC o uno smartphone, possedendoli entrambi.

In definitiva l'italiano ha maggior confidenza con lo smartphone che con il computer, in particolar modo come strumento per gestire la comunicazione multimediale interpersonale.

Questo dato sarà tenuto nella giusta considerazione nella sezione che ragionerà sulle soluzioni tecniche per realizzare al meglio una esperienza di classe di bioenergetica online: in ogni caso vi sarà inevitabilmente una parte di utenza non trascurabile che si affida alla disponibilità del solo terminale mobile, portando con sé le inevitabili limitazioni legate al piccolo schermo e alla posizione di telecamera e microfono.

Tornando ora al tema della infrastruttura abilitante, ritengo interessante spendere qualche riga per illustrare come sia cambiato l'utilizzo delle reti di telecomunicazioni come effetto della pandemia. I due grafici riportati in Figura 1 descrivono quantitativamente l'andamento del traffico internet sulle due differenti reti, quella fissa basata su accesso Broadband (in FIBRA o ADSL/VDSL) e quella mobile il cui traffico è primariamente generato da Smartphone (con anche una quota legata alla presenza di modem wireless il cui utilizzo è primariamente legato alle aree di Digital Divide in cui non è disponibile una connessione Broadband di rete fissa).

Osservando le due figure, senza entrare nel dettaglio dei numerosi dettagli tecnici che si celano dietro ai numeri riportati, limitiamoci a porre l'attenzione sulla forma dei grafici nel periodo successivo al primo lock down (marzo-maggio 2020).

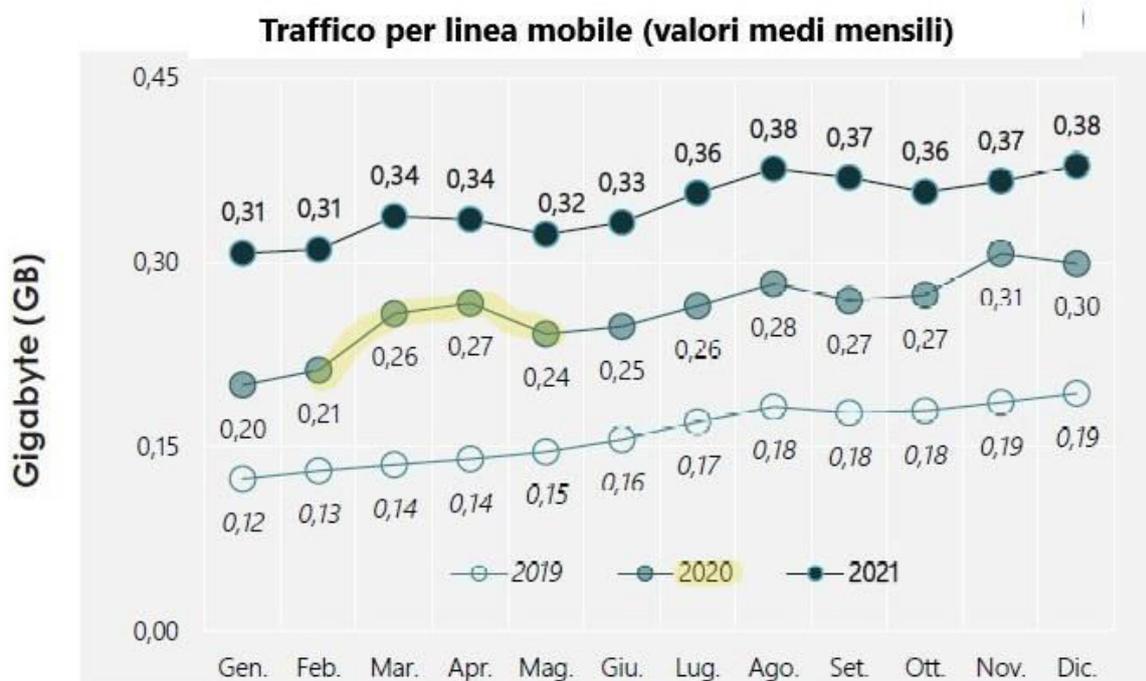
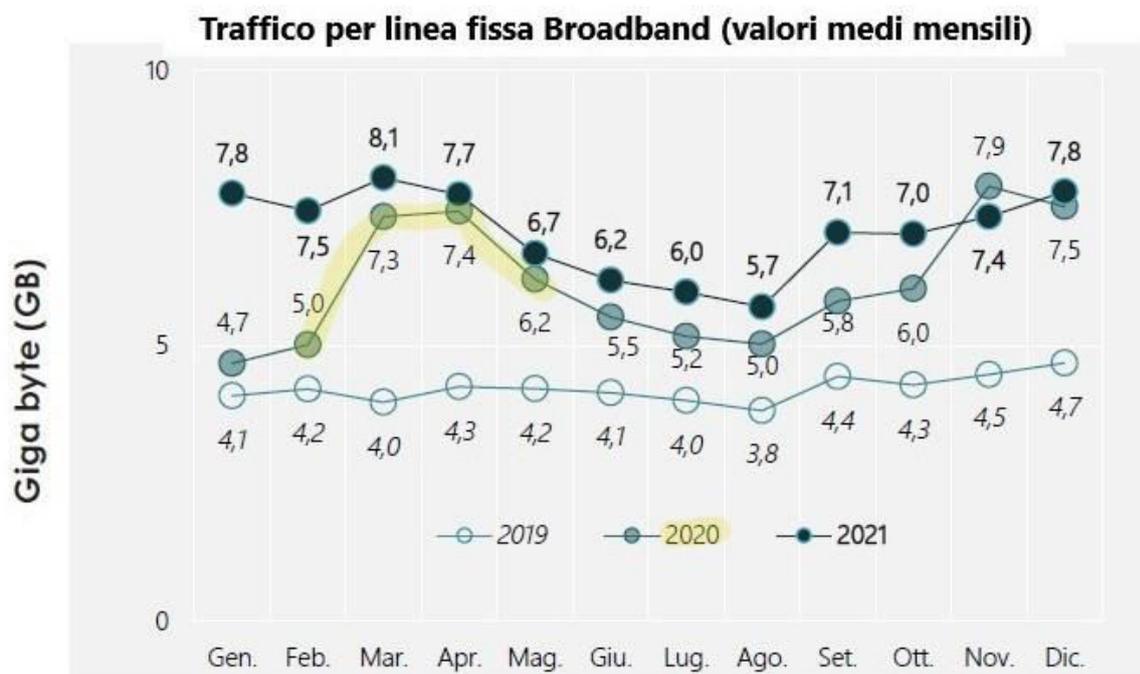


Figura 1: Dati di utilizzo di rete Broadband e mobile estratti dal rapporto AGCOM 1/2022

Come potete notare, i grafici per l'anno 2020 di entrambe le reti presentano, nella parte evidenziata in **giallo**, un fortissimo incremento di traffico in quei due mesi, legato alla esplosione di due fenomeni principali: lo smart-working e la Didattica a Distanza – DAD. Si tratta di un incremento di traffico di oltre il 50% avvenuto in pratica nel volgere di un singolo weekend, il che ha generato come noto non poche criticità dal punto di vista delle prestazioni della rete.

Anche la rete mobile presenta un incremento significativo nelle stesse date, ma limitato a circa il 24% in più rispetto al valore pre-pandemia, legato alle peculiarità dei servizi usati del cellulare per scopi di lavoro o didattica a distanza.

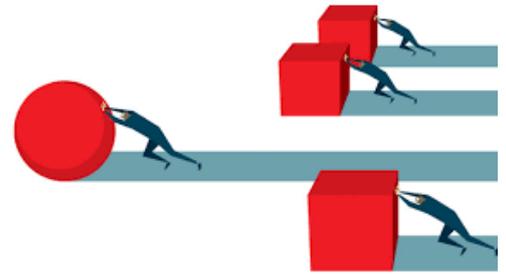
Per dare una idea delle dimensioni complessive del fenomeno, stiamo parlando di una esperienza di smart-working che, durante l'emergenza più acuta, ha interessato quasi il 40% dei lavoratori dipendenti italiani ovvero una platea di 6,6 milioni di persone (notare che nel 2019 solo 570mila persone potevano lavorare – perlopiù occasionalmente - in tale modalità^[8]), mentre sono stati quasi 11 milioni gli studenti che si sono ritrovati a seguire le lezioni e a svolgere gli esami a distanza.

Naturalmente i dati che segnano una grande crescita dell'uso della rete contengono al proprio interno anche il traffico generato da scopi diversi dai soli smart-working e DAD: dalla semplice videocomunicazione familiare, ai gruppi di interesse whatsapp, alle sessioni Zoom e Skype per gruppi con scopi di intrattenimento o formazione, tra cui quelli oggetto di questo lavoro.

La mimica dei grafici ripropone degli andamenti simili andando a guardare, sempre sulla linea del 2020, il periodo del lock-down natalizio del 2020, a poi ancora le ultime fasi di limitazioni introdotte nel febbraio-marzo del 2021, riportate nella linea 2021, disegnate con pallini più scuri.

Tutti questi picchi, differentemente apprezzabili sulle due diverse reti, si collocano comunque all'interno di un trend complessivo di crescita sostenuta del traffico dati che suggerisce come alcuni meccanismi e processi innescati dalla fase di pandemia non si siano affatto esauriti con il raffreddarsi della emergenza epidemiologica, ma abbiano innescato cambiamenti strutturali nel modo di comportarsi della popolazione, certamente sul fronte del lavoro ma probabilmente anche sul fronte dell'intrattenimento, del comportamento sociale, e delle possibili interazioni amicali.

4. La voglia dei pionieri e le resistenze incontrate



Ho già discusso di come il primo anno di pandemia sia stato caratterizzato da un uso diffuso e ripetuto di strumenti gestionali piuttosto antichi, e in qualche misura elementari: aumentare la distanza fra le persone, limitare le interazioni biologiche, impedire fisicamente che si realizzasse uno scambio di germi fra esseri umani.

Questo meccanismo di allontanamento fisico imposto per parecchi mesi, unito alla già citata disponibilità casalinga di tecnologie di comunicazione, ha acceso in modo naturale in molte persone il desiderio di sfruttare le tecnologie di telecomunicazioni anche per contesti meno consueti, e comunque slegati da quelli “obbligatorietà” che caratterizzava il lavoro o lo studio in DAD. In molte persone, certo non in tutte. Ma comunque in un numero di persone che è risultato molto maggiore rispetto al numero di coloro che erano abituati a utilizzare tali soluzioni nelle situazioni di vita pre-pandemiche.

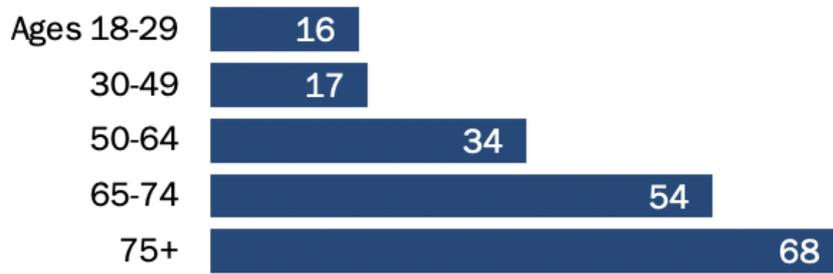
Non è stato un movimento omogeneo, né privo di attrito anche all’interno degli stessi gruppi interessati. Il fenomeno del Digital Divide si è presentato in modo piuttosto chiaro, assumendo questa volta più la forma di un divario digitale culturale invece del più tradizionale aspetto di impossibilità fisica causata dalla indisponibilità della tecnologia necessaria per comunicare.

Come abbiamo visto prima, la presenza di una rete mobile capillare, e la diffusione degli smartphone in quasi tutte le fasce della popolazione hanno insieme reso disponibili a una grande percentuale della popolazione italiana (ampiamente oltre il 90 %) gli strumenti minimi necessari per abilitare nuove forme di utilizzo sperimentale. Ciononostante, per scelte personali, per scarsa attitudine alla tecnologia o anche solo per pigrizia mentale, non tutte le persone che potevano farlo hanno poi scelto di utilizzare concretamente questa possibilità.

Questo non è un fenomeno tipicamente italiano, ma qualcosa che si manifesta a livello mondiale. Lo dimostra chiaramente, fra le altre, una indagine del 2021 fatta negli USA dal PEW Research Center^[9] che ha valutato fra le altre cose la distribuzione per fascia di età della parte di popolazione statunitense che dichiara di avere poca familiarità con lo strumento tecnologico.

Credo che valga la pena di commentare il fatto che le percentuali ricavate attraverso lo svolgimento di questo studio, che vedete riportate nelle barre orizzontali della Fig.2 qui sotto inserita, sono stranamente elevate anche nella fasce degli under50 e dei nativi digitali, probabilmente a dimostrazione del fatto che il Digital Divide culturale colpisce con forza le fasce più povere della popolazione, essendo gli USA da sempre un paese affetto da forti polarizzazioni sul piano della distribuzione del benessere e della cultura.

*% of U.S. adults who have “lower tech readiness”**



*Those with lower tech readiness say they are either not at all or only a little confident using their computers, smartphones or other electronic devices to do the things they need to do online, or they usually need someone else to set up or show them how to use a new computer, smartphone or other electronic device when they get it. Note: Those who did not give an answer or who gave other responses are not shown.

Source: Survey of U.S. adults conducted April 12-18, 2021. “The Internet and the Pandemic”

PEW RESEARCH CENTER

Figura 2 - Difficoltà ad usare Internet suddivisa per fasce di età (USA-2021)

Si è realizzato comunque un significativo movimento di scopo, che ha spinto una quantità di persone molto più grande dei semplici appassionati della tecnologia a sperimentare un florilegio di utilizzi meno scontati delle reti di comunicazione.

Un elenco certamente non esaustivo ma solo esemplificativo comprende:

- l’accesso online al mondo museale e dell’arte^[10]
- la costruzione di performance musicali collettive^[11]
- la messa in rete di tradizionali giochi da tavolo da poter giocare in gruppo^[12]
- le attività ginniche delle palestre e dei club^[13]
- gli aperitivi virtuali^[14] organizzati sulle varie piattaforme

e molto altro ancora...

Le esperienze online di counseling e di classi di pratica bioenergetica che ora affronteremo non sono quindi che istanze ulteriori di tale processo, e pertanto si devono inquadrare in questa stessa tendenza generale.

5. Andare online: requisiti funzionali e soluzioni tecnologiche

Visto lo scenario generale che ha facilitato l'avvio di esperienze di counseling e pratica bioenergetica online, sia nella fase iniziale della pandemia sia successivamente, voglio ora fare un focus sulla infrastruttura tecnologica di cui l'utente finale ha necessità.



Analizzerò quindi i requisiti funzionali che devono essere soddisfatti per garantire la fruibilità di una seduta di counseling o di una classe di pratica bioenergetica online, per poi presentare nel dettaglio alcune configurazioni tecnologiche, evidenziando quelle che nella esperienza pratica si sono rivelate più adatte per una esperienza a distanza in grado di essere ben fruita, apprezzata e apportare benefici ai partecipanti.

Il punto di vista che privilegerò non sarà quello di un esperto di tecnologie audio/video che appronti una sala regia in casa propria, ma quello di una persona che, già in possesso di una tecnologia di base che usa nel proprio quotidiano (PC, smartphone), voglia passare ad una attività online con costi aggiuntivi minimi.

Poiché i requisiti che derivano dalla pratica del counseling online sono meno stringenti di quelli che riguardano una classe di pratica bioenergetica, farò primariamente riferimento a ciò che serve per la classe, con l'implicita assunzione che una soluzione tecnologica adeguata alla pratica online sia automaticamente adatta a supportare l'incontro di counseling online. Eventualmente indicherò in modo esplicito soluzioni o componenti che risultino applicabili solo per la pratica del counseling.

Quali sono i requisiti ideali che vorremo soddisfare per svolgere al meglio una classe di pratica bioenergetica online? Vediamo una lista dei principali:

- Il modello di esecuzione è quello di un evento che si svolge in tempo reale, per cui tutti i partecipanti ricevono le indicazioni del conduttore nello stesso momento e eseguono nello stesso istante il medesimo esercizio
- Se il conduttore intende proporre esercizi che richiedano una dotazione specifica (es; bastoncino di legno, pallina da tennis...) è necessario dedicare del tempo a inizio incontro per consentire ai partecipanti di recuperare l'oggetto necessario
- Il conduttore deve poter essere visto e ascoltato correttamente in ogni fase della pratica, da tutti i partecipanti
- Il conduttore vuole poter vedere i vari partecipanti, per poter eventualmente suggerire un modo diverso, più efficace o più corretto, di eseguire un esercizio.
- Deve esistere un canale di comunicazione che permetta al partecipante di interagire con il conduttore per chiedere una spiegazione ulteriore o risolvere un dubbio
- Ogni partecipante deve disporre dello spazio fisico adeguato e della tranquillità ambientale necessaria per l'esecuzione degli esercizi
- La presenza di una comunicazione audio continua fra tutti i partecipanti, che può essere utile per rendere percepibile a tutti la presenza del gruppo, non deve però rendere difficile comprendere la voce del conduttore

- La presenza di una comunicazione video simmetrica fra tutti i vari partecipanti può essere utile, ma non è necessariamente indispensabile (e vedremo perché).

Da questa lista di requisiti emerge che non intendo trattare qui la modalità di online differita, in cui il conduttore registra una sequenza di pratiche e poi la rende disponibile ai partecipanti che possono collegarsi a un sito (tipicamente YouTube) ciascuno in modo indipendente e farsi guidare singolarmente nella pratica. Questo è naturalmente un sistema che ha delle sue utili peculiarità, ma non è il modello di classe online che mi interessa analizzare.

Vediamo ora quindi, a partire dalla configurazioni più comuni che possono essere a disposizione del conduttore e dei partecipanti, quali sono gli snodi centrali per garantire un'esperienza di pratica online di qualità adeguata.

In linea con le considerazioni di disponibilità dei dispositivi tecnologici presenti nelle case degli italiani, nonché con l'esperienza personale e collettiva fatta in questo periodo, tratterò fondamentalmente soluzioni basate su laptop con webcam integrata o laptop/PC casalingo con webcam esterna, e soluzioni basate su smartphone. L'eventuale utilizzo di un tablet può essere visto come un sottocaso del modello smartphone, poiché vi sono solo marginali differenze negli aspetti tecnici che verranno analizzati.

5.1 Come generare un segnale video di qualità.

I parametri che è bene considerare per avere una adeguata qualità del video trasmesso (fattore fondamentale per il conduttore, e tutto sommato meno rilevante per i partecipanti) sono primariamente questi:

- Definizione e frame rate della videocamera
- Inquadratura della scena
- Illuminazione ambiente

Infine è importante capire anche quale schermo meglio si adatta alle necessità di visualizzare che emergono dell'applicazione.

5.1.1 - Definizione e frame rate

La definizione della videocamera, che è stato attorno agli anni 2000 uno dei punti su cui le marche produttrici competevano per differenziarsi, allo stato attuale di sviluppo della tecnologia non è quasi mai un problema. Un laptop di fascia media antecedente al 2019 è certamente equipaggiato con una webcam integrata con una risoluzione VGA (640x480 pixel) che, lungi dall'essere ideale per evidenziare chiaramente tutti i dettagli di una ripresa video, può essere accettabile per una comunicazione video in cui ciò che serve è soprattutto seguire i movimenti proposti dal conduttore e non invece leggere chiaramente le scritte sulla sua T-shirt. Mentre le webcam più recenti sono tutte in formato almeno alta definizione full HD (1920x1080) o anche superiore.

Naturalmente una definizione VGA produce anche un flusso video di dimensioni limitate a pochi MB/s, con un numero di frame/sec (7-10) così basso che può indurre poca fluidità. Nello stesso tempo un flusso video di dimensioni così limitate potrebbe in certi situazioni rivelarsi persino un vantaggio poiché richiede un minor utilizzo della banda in rete e potrebbe risentire meno del sovraccarico di traffico che tende a intasare la rete in certe ore critiche di utilizzo. Per le webcam HD il flusso è invece di 25 o 30 fotogrammi al secondo, di tipo televisivo.

Va anche detto che fase di ricezione un video mandato con risoluzione VGA non può andare a riempire un grande schermo di quelli moderni, che è magari in grado di arrivare ai 3840x2160 pixel della definizione 4K, e quindi la fruizione in ricezione potrebbe rivelarsi deludente.

Credo che sia utile, per meglio comprendere il rapporto fra le risoluzioni e le dimensione video che può offrire oggi un moderno schermo, osservare la figura qui di seguito riportata, dove sono messe a confronto le diverse dimensioni degli standard che uno schermo (TV o monitor PC) può oggi supportare.

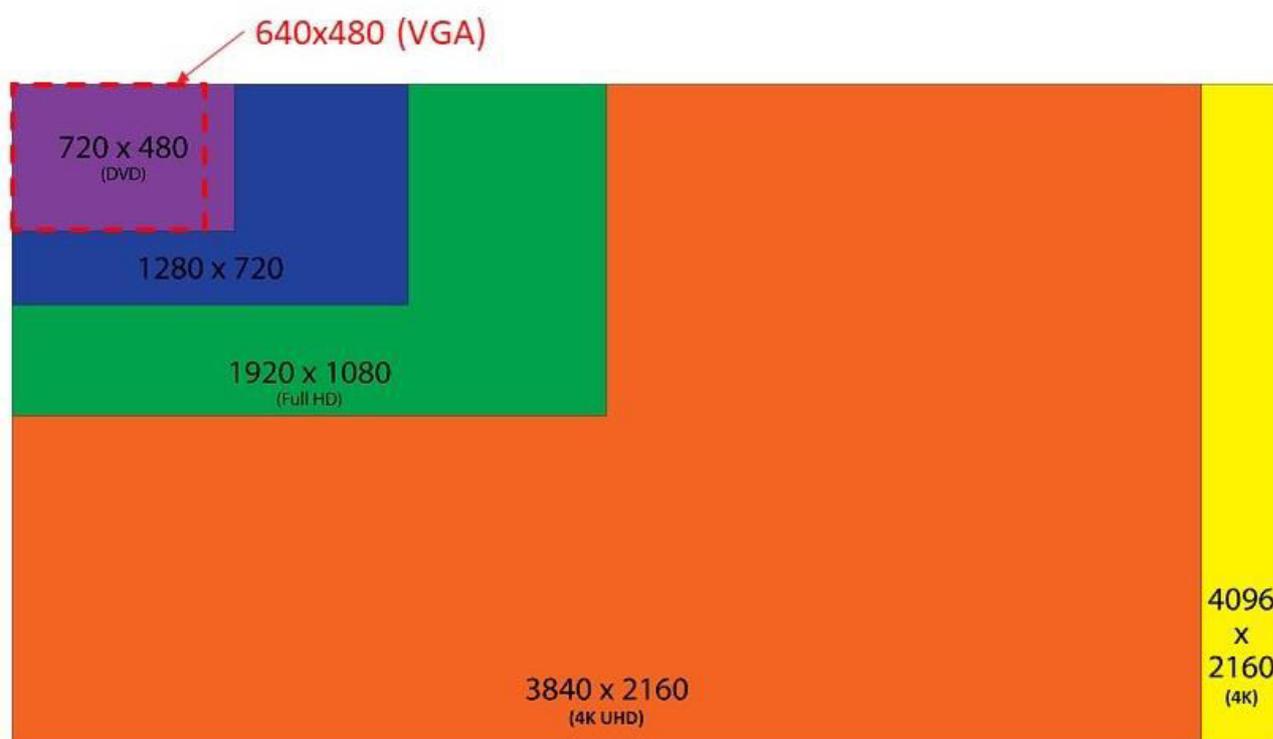


Figura 4 – Confronto delle dimensioni di uno schermo su base risoluzione

5.1.2 - Inquadratura della scena

Se per un incontro di counseling online l'inquadratura del corrispondente non risulta un problema particolarmente complesso, per una classe di pratica bioenergetica è invece uno dei fattori critici. Al punto che, per esempio, il principale problema legato all'uso di una webcam integrata in un laptop non è la scarsa risoluzione della stessa, bensì la grande difficoltà che si incontra nel posizionare il laptop per realizzare la giusta inquadratura. La webcam integrata sopra lo schermo offre scarsa flessibilità nell'orientamento, e richiede la disponibilità di sostegni affidabili su cui andare a posare il laptop per garantire la giusta inquadratura, elemento

fondamentale per rendere adeguatamente fruibile una classe condotta online. Che si intende per inquadratura adeguata? Mentre per una seduta di counseling può essere accettabile la ben nota inquadratura a mezzo busto, per una classe di bioenergetica online la necessità è quella di far vedere il conduttore a figura intera, dai piedi alla testa, avendo anche quel margine necessario per poter includere i movimenti delle braccia sopra il capo o piccoli spostamenti avanti o indietro nel corso della classe.

L'inquadratura richiede un posizionamento della camera e la disponibilità di spazi adeguati, che non dipendono direttamente dalla risoluzione bensì dall'angolo di visuale reso disponibile dall'obiettivo della webcam (anche se in pratica l'angolo ha una qualche correlazione con la risoluzione). Quali sono gli angoli di visuale più comuni nelle webcam che possiamo trovare oggi nei nostri dispositivi? Lo vediamo nella tabella seguente.

Tipologia di cam	Angolo di visuale tipico
Webcam VG integrata nel laptop	45' orizzontale
Webcam esterna pre-HD	65' orizzontale
Webcam esterna full-HD	78' orizzontale
Camera di smartphone	62' verticale

Tabella 1: Angolo di visuale tipico per tipologia di camera

Come si deve calcolare il posizionamento della webcam per avere la giusta inquadratura? Con l'aiuto dello schema riportato in Figura 5 possiamo dare le necessarie considerazioni e addentrarci nei calcoli.

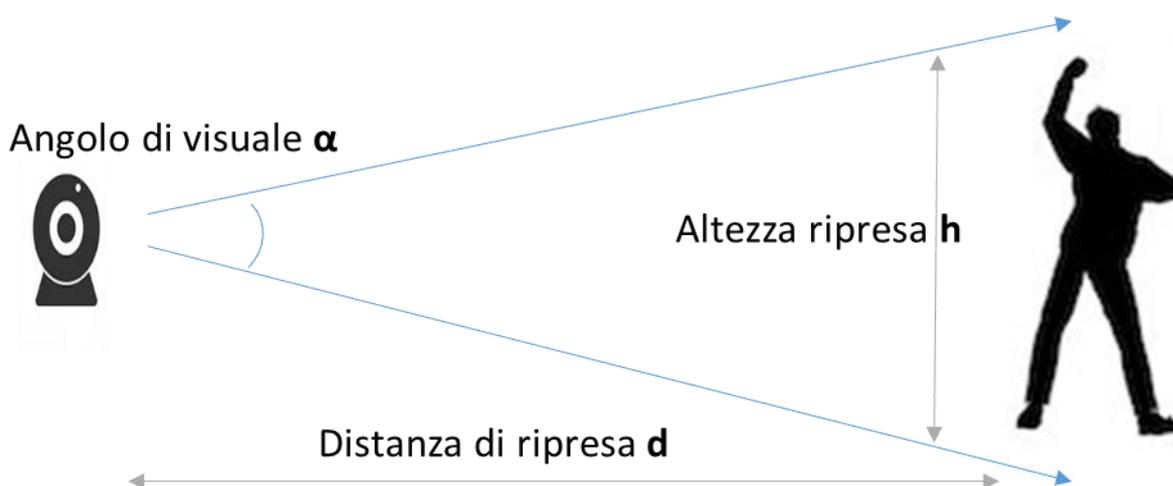


Figura 5 - Schema di riferimento per il calcolo dell'inquadratura

Tenendo conto che l'angolo di visuale delle webcam normalmente comunicato nei dati tecnici è quello espresso sul piano orizzontale, che chiamiamo β , è necessario procedere a fare il calcolo sul piano orizzontale e poi arrivare all'altezza di ripresa sfruttando il rapporto fra l'ampiezza di campo orizzontale e l'ampiezza di campo verticale (o angolo di visuale). Questo rapporto è fortunatamente un valore fisso specifico del tipo di webcam, e vale 16/9 per le webcam che

riprendono immagini in alta definizione (HD) e invece 4/3 per le webcam che riprendono immagini a definizione standard (SD) o inferiore (VGA). Esistono sul mercato anche webcam con altri rapporti di forma, ma sono prodotti poco diffusi. In ogni caso, in caso di dubbi, il dato è facile da ricavare empiricamente, controllando il numero di pixel nelle due dimensioni contenuti in una foto scattata con il dispositivo.

Assumendo che la webcam sia collocata a una altezza di $h/2$ rispetto al pavimento su cui appoggia i piedi il conduttore, che è la posizione ideale per minimizzare la distanza d necessaria alla ripresa (dobbiamo pur fare i conti con le dimensioni finite delle stanze di casa nostra!), possiamo applicare alcune regole base di trigonometria per scrivere la relazione complessiva fra l'angolo di visuale orizzontale β , l'altezza di ripresa h che ci serve per inquadrare correttamente il conduttore e la distanza d a cui collocare la webcam per ottenere l'inquadratura ideale.

Per una webcam HD la relazione da usare è questa (Appendice 1 riporta i calcoli di dettaglio):

$$h/2 = (9/16) * d * [\text{sen}(\beta/2) / \text{cos}(\beta/2)]$$

Per una webcam a definizione standard SD invece basta sostituire il giusto fattore di forma:

$$h/2 = (3/4) * d * [\text{sen}(\beta/2) / \text{cos}(\beta/2)]$$

Per la camera di uno smartphone l'angolo di visuale α è specificato rispetto alla dimensione verticale, per cui:

$$h/2 = d * [\text{sen}(\alpha/2) / \text{cos}(\alpha/2)]$$

Si noti che il tipo di inquadratura data dal cellulare è per sua natura verticale, il che lo rende più indicato per riprendere una persona in piedi, poiché richiede una minore distanza per ottenere l'inquadratura completa.

Per dare una idea pratica delle possibili configurazioni con cui ci si può trovare a lavorare, la Tabella 2 qui sotto riporta le distanze necessarie per riprendere un soggetto alto 180 cm calcolate con le formule sopra indicate.

Tipologia di cam	Angolo di visuale tipico	Distanza in cm per inquadrare 180 cm in altezza
Webcam VGA del laptop	45' orizzontale (β)	290
Webcam esterna pre-HD	65' orizzontale (β)	257
Webcam esterna full-HD	78' orizzontale (β)	198
Camera di smartphone	62' verticale (α)	150

Tabella 2: Distanza per una inquadratura corretta

Quindi per avere una corretta inquadratura della persona una webcam full HD, essa deve essere posta a circa 2 metri dal soggetto, mentre una webcam integrata VGA deve essere collocata a quasi 3 metri.

Lo smartphone, grazie al suo fattore di forma verticale, ha invece bisogno di soli 150 cm di distanza dal soggetto per poterlo inquadrare correttamente nella sua altezza totale. Questo sembra un elemento che depone a favore dell'uso dello smartphone come dispositivo di comunicazione; però non dimentichiamo che anche lui ha problemi di posizionamento. Per poter

usare con successo lo smartphone a scopo di ripresa è necessario disporre di un supporto con treppiede per poterlo collocare all'altezza giusta e alla distanza giusta. Inoltre la videocamera di migliore qualità nello smartphone è quella posteriore, usando la quale però non si ha la possibilità di vedere lo schermo del dispositivo: il conduttore con solo lo smartphone lavora alla cieca!

Un paio di dettagli finali sul tema "inquadrature". Negli ultimi tempi si trovano sul mercato webcam stand-alone che hanno la possibilità di ruotare l'obiettivo di 90° e trasformare quindi la ripresa dal formato "paesaggio" a quello "ritratto", in cui la dimensione principale si sviluppa in altezza, come per gli smartphone: se infatti si ruota una normale webcam a 90° si ottiene sul PC sempre una immagine posta in un rettangolo con base larga, ma con il soggetto ripreso a 90°. In alternativa la ripresa in formato "ritratto" si può ricavare via software su alcune piattaforme di videocomunicazione come Skype e Zoom, attivando una funzione nella configurazione video. In questo caso la webcam messa a 90° (magari con l'aiuto di un cavalletto a testina snodabile) fa vedere una immagine a sviluppo verticale correttamente riprodotta, del tutto simile a quella che si ottiene nativamente da uno smartphone. E' una soluzione utile quando ci fosse il vincolo di operare in spazi fisici molto ristretti, come quelli spesso tipici di una casa cittadina.



Figura 6 - Immagine generata da una webcam girata in verticale, poi correttamente convertita da ZOOM

5.1.3 - Illuminazione ambiente

Insieme al tema dell'inquadratura, l'illuminazione è il secondo fattore di importanza per avere una buona resa video. E' una esperienza universalmente condivisa dall'essere umano che per vedere serve la luce: al buio si vede poco, non siamo gatti! E quando si tratta di far operare bene una camera digitale bisogna tenere a mente qualche specifica accortezza.

Non intendo qui sviluppare tematiche più tipicamente fotografiche come la discussione sulla temperatura di colore delle varie sorgenti luminose e la loro influenza sulla resa cromatica: questa non è una tesi di cinematografia. Ciò che mi interessa è solo identificare alcune linee guida semplici e comprensibili, che possano essere adottate da chi vuole usare decorosamente la tecnologia di cui dispone per condurre o partecipare a delle attività bioenergetiche online.

La prima cosa da ricordare è che in una situazione di illuminazione scarsa, la qualità della webcam o della camera dello smartphone è un fattore che produce una differenza rilevante nei risultati ottenuti. In secondo luogo teniamo conto che i sensori digitali hanno tutti – chi più chi meno - due difficoltà fondamentali: sono poco bravi a gestire i forti contrasti di luminosità presenti in una scena, e in presenza di un campo di ripresa globalmente poco luminoso finiscono con "l'inventarsi" dei colori o delle forme che non esistono (tecnicamente si parla di rumore di fondo, oppure di artefatti digitali).

La piccola sequenza di immagini che riporto qui di seguito, riprese con due diverse webcam e con la camera di uno smartphone in varie condizione di illuminazione, permette di apprezzare come una illuminazione un minimo “progettata” incida molto sulla qualità del risultato finale.

Per praticità di esecuzione la ripresa campione è centrata su un soggetto a circa 80 cm dalla webcam e 40 cm dal cellulare; la parete di sfondo è si trova a poco meno di 3 metri dal punto di ripresa. Inoltre per rendere più immediato il confronto visivo fra tutte le immagini, anche le riprese fatte con camere HD 16:9 sono state appositamente ritagliate e riportate in formato 4:3.

webcam VGA integrata in laptop ASUS , definizione 640x480, N. colori 60813, produz. 2016	
	<p>Singola sorgente luminosa: debole illuminazione naturale proveniente da finestra laterale.</p> <p>Sono visibili artefatti colorati che modificano il colore della parete di sfondo.</p> <p>Significativo rumore di fondo, che causa la scarsa nitidezza anche del soggetto in primo piano</p>
	<p>Doppia sorgente luminosa: debole illuminazione naturale proveniente da finestra laterale; lampada led puntata sul soggetto, con illuminazione dall'alto.</p> <p>Diminuiscono gli artefatti colorati che modificano il colore della parete di sfondo. Migliore il rumore di fondo, e anche la nitidezza del soggetto in primo piano, che appare un po' livido e molto contrastato</p>
	<p>Tripla sorgente luminosa: debole illuminazione naturale proveniente da finestra laterale; lampada led puntata sul soggetto, con illuminazione dall'alto; illuminazione ambiente diffusa da lampadario centrale.</p> <p>Scompaiono gli artefatti colorati, diminuisce il rumore di fondo, emergono gli altri elementi. Buona nitidezza del soggetto in primo piano, con aspetto abbastanza naturale.</p>

webcam stand-alone HD Logitech Pro C920, definizione 1920x1080, N. colori 83816, produz. 2020



Singola sorgente luminosa:
debole illuminazione naturale proveniente da
finestra laterale.

Sono visibili artefatti colorati nelle aree più
buie dell'immagine.

Discreta nitidezza del soggetto in primo piano,
sebbene in un contesto globalmente un po'
scuro.



Doppia sorgente luminosa:
debole illuminazione naturale proveniente da
finestra laterale;
lampada led puntata sul soggetto, con
illuminazione dall'alto.

Assenza di artefatti colorati, emergono i
dettagli dello sfondo.

Buona nitidezza del soggetto in primo piano,
che si stacca dallo sfondo in modo netto, e
appare un po' livido.



Tripla sorgente luminosa:
debole illuminazione naturale proveniente da
finestra laterale;
lampada led puntata sul soggetto, con
illuminazione dall'alto;
illuminazione ambiente diffusa da lampadario
centrale.

Nessun artefatto visibile, né rumore di fondo.
Buona nitidezza di tutti gli elementi presenti,
con aspetto decisamente naturale.

back camera iPhone 2020 SE , definizione 1920x1080, N. colori 51807, produz. 2020



Singola sorgente luminosa:
debole illuminazione naturale proveniente da
finestra laterale.

Sono visibili artefatti colorati nelle aree più
buie dell'immagine.

Significativo rumore di fondo, che causa la
scarsa nitidezza anche del soggetto in primo
piano



Doppia sorgente luminosa:
debole illuminazione naturale proveniente da
finestra laterale;
lampada led puntata sul soggetto, con
illuminazione dall'alto.

Diminuiscono gli artefatti colorati, emergono i
dettagli dello sfondo.

Migliora il rumore di fondo e anche la nitidezza
del soggetto in primo piano, che appare un po'
sovraesposto.



Tripla sorgente luminosa:
debole illuminazione naturale proveniente da
finestra laterale;
lampada led puntata sul soggetto, con
illuminazione dall'alto;
illuminazione ambiente diffusa da lampadario
centrale.

Scomparendo artefatti e rumore di fondo, si
può notare la poca profondità di campo.

Buona nitidezza del soggetto in primo piano,
con aspetto abbastanza naturale.

Credo sia interessante far notare come la camera dello smartphone abbia un comportamento non lineare al variare delle condizioni di luminosità. Nella situazione di luce naturale riportata, che è volutamente scarsa, la qualità percepita dell'immagine che si ottiene dallo smartphone è non molto diversa da quella ottenuta dalla webcam integrata a risoluzione VGA, fatto salvo la differente dimensione fisica dell'immagine. Successivamente, al migliorare delle condizioni di illuminazione, le prestazioni diventano assolutamente paragonabili alla webcam HD stand alone di Logitech. E' possibile che i limiti meccanici a cui deve adattarsi l'ottica della videocamera di uno smartphone inducano specifiche difficoltà a operare in condizioni di scarsa illuminazione.

Dovrebbe ormai essere chiaro quanto il tema dell'illuminazione sia cruciale per ottenere una buona qualità dell'immagine digitale che si vuole trasmettere. Per questo negli ultimi anni i costruttori si sono molto impegnati per migliorare le prestazioni delle nuove webcam e fotocamere nelle situazioni di scarsa illuminazione. Se però, anziché investire alcune centinaia di euro per comprare l'ultima super webcam vogliamo utilizzare al meglio ciò che possediamo, seguire alcune semplici regole permette di migliorare moltissimo il risultato delle riprese:

- a. evitare di inquadrare sorgenti luminose direttamente nel campo di ripresa
- b. non mettere il soggetto principale da riprendere in controluce su uno sfondo più luminoso (es: vetrata)
- c. utilizzare il più possibile sorgenti luminose a luce diffusa, e che scendono dall'alto; anche solo piccole sorgenti luminose, collocate in posti adeguati, possono migliorare molto la qualità dell'immagine
- d. la luce naturale è un'ottima fonte di luce diffusa di buona qualità, ma se arriva solo da un lato della scena va assolutamente integrata
- e. ricordarsi però che la luce naturale, può cambiare (anche molto) nel corso della sessione di pratica, per cui una possibilità di integrazione va sempre predisposta.

Come considerazione generale si può dire che il miglior risultato si ottiene se si ha a disposizione una sorgente di luce (naturale o artificiale) che illumina genericamente l'ambiente, da integrare con una illuminazione aggiuntiva sul soggetto da riprendere. E questo supplemento di illuminazione è preferibile che arrivi dall'alto, oppure per via indiretta, per esempio indirizzando un fascio luminoso su una parete bianca nei pressi del soggetto.

Come ultima notazione ricordo che esistono oggi molte soluzioni (anche economiche) di luci a led strutturate ad anello che aiutano le buone riprese in primo piano da usare in rete; inoltre alcune webcam di ultima generazione integrano addirittura al proprio interno un sistema di illuminazione a favore del soggetto posto di fronte alla camera (vedi Fig 7).



Figura 7 Sistemi di illuminazione a Led per riprese in primo piano

Si tratta di soluzioni pensate per applicazioni di videoconferenza o di dirette video online, dove il soggetto da riprendere si trova a qualche decina di cm dalla webcam. Non si prestano bene, pertanto, ad illuminare adeguatamente uno ambiente di pratica bioenergetica, dove il soggetto da riprendere si muove a 2 o 3 metri di distanza dalla webcam, come abbiamo potuto calcolare nel paragrafo precedente. Sono viceversa soluzioni ottime per la situazione di counseling online, se si desidera rendere il più fedele possibile l'immagine del volto in tutte le condizioni ambientali.

5.1.4 - Parliamo anche dello schermo...

Lo scelta dello schermo più appropriato su cui seguire la comunicazione online è un altro aspetto che richiede considerazioni differenti a seconda della applicazione.

All'interno della seduta di counseling la videocomunicazione tende a simulare un incontro vis-a-vis fra due persone. In questo senso, se le immagini che si vedono sullo schermo hanno una dimensione che risulta molto vicino alla dimensione fisica reale della persona possono contribuire ad accentuare il senso di compresenza, eliminare la sensazione di lontananza e quindi accrescere partecipazione ed empatia. Da questo punto di vista dovrebbe essere evidente che usare la smartphone come strumento di videocomunicazione per il counseling, benché ottimo per gli aspetti di qualità audiovisiva, è una soluzione che non permette di ottenere queste percezioni.

Capiamo ora le implicazioni a livello tecnologico. Lo schermo tipico di un laptop economico è oggi 15" (valore di diagonale, corrispondente a 38,1 cm circa). Con il fattore di forma 16:9 tipico delle riprese HD, tale schermo ha una altezza utile di 18,67 cm, dimensione insufficiente a contenere un volto umano a grandezza naturale, che è di almeno 20 cm in altezza.

Per avere sullo schermo un volto umano a grandezza naturale, ipotizzando di usare un piano di inquadratura tagliato alle spalle come nella Figura 8 qui sotto, per limitare la fastidiosa deformazione prodotta dall'obiettivo grandangolare della webcam quando inquadra soggetti troppo ravvicinati, serve un monitor da almeno 24".

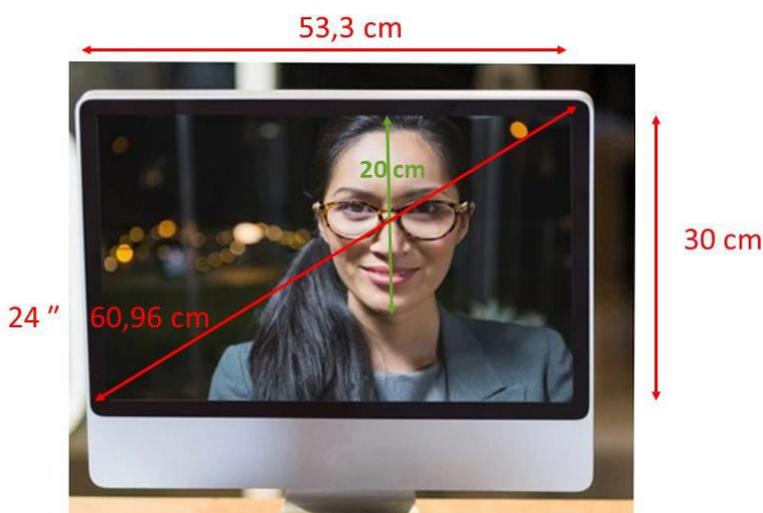


Figura 8 Dimensioni di uno schermo HD da 24"

Tale dimensione suggerisce l'uso di un apposito schermo esterno a cui collegare il laptop, allo scopo di contenere i costi complessivi dell'allestimento.

Se consideriamo invece i requisiti per lo schermo che emergono dal conduttore della classe di pratica bioenergetica, si notano necessità decisamente maggiori, legate a un motivo di base: idealmente il conduttore vorrebbe poter vedere tutti i partecipanti, per aver la percezione di come stiano seguendo il flusso della classe.

Questo significa dover far convivere sullo schermo un numero di finestre video pari a quello dei partecipanti alla classe, che siano di dimensioni sufficienti per apprezzare il comportamento della persona. Un problema certamente non risolvibile all'interno delle limitate dimensioni dello schermo di un laptop, ma di non facile gestione neppure con uno schermo esterno.

Ipotizzando che una finestra video alta 10 cm sia la dimensione minima per permettere al conduttore di cogliere il comportamento del partecipante, e ragionando su finestre di formato 16:9, allora uno schermo da 24" come quello visto sopra è in grado di visualizzare in contemporanea al massimo le finestre video di 9 partecipanti.

Se poi facciamo riferimento ai più grandi schermi con cui abbiamo confidenza, un TV da 40 pollici (dimensione peraltro non banale da collocare nel salotto di casa!) può contenere sul proprio schermo un massimo di 25 finestre di 10 cm di altezza, disposte in una griglia 5x5

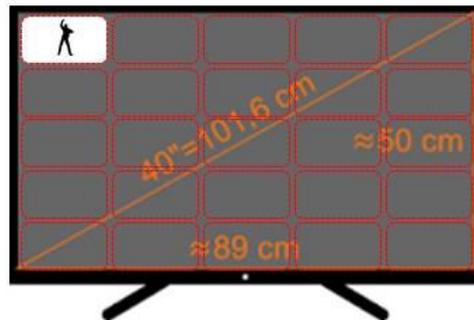


Figura 9 Dimensioni di uno schermo HD da 40"

Insomma, la gestione di una classe numerosa non è un problema che sia facilmente risolvibile in modo davvero ottimale usando tecnologie a portata di mano. Se il conduttore non intende andare verso soluzioni tecnologiche che necessitano di componenti non propriamente economici e di spazi fisici abbastanza ampi, dovrà trovare uno stile di conduzione che abbia poco bisogno di feedback visivi, oppure adattarsi ad avere a che fare con gruppi decisamente più piccoli.

L'aspetto dello schermo dal punto di vista del partecipante alla classe risulta invece molto meno problematico. Se il singolo rinuncia alla ricerca dell'effetto gruppo, può concentrare la propria attenzione sul solo segnale video proveniente dal conduttore, il che rende sufficientemente adatto allo scopo praticamente qualunque schermo il partecipante abbia a disposizione, al limite anche uno quello del proprio smartphone, se tenuto abbastanza vicino ai propri occhi.

5.2 La gestione dell'audio

Anche in questo paragrafo il principale punto di vista con cui guarderò al problema sarà quello del counselor o del conduttore della classe, ovvero il soggetto che presenta la maggiori criticità dal punto di vista della qualità del segnale.

Per quanto riguarda gli aspetti tecnici, tratterò separatamente il caso in cui si voglia usare uno smartphone come dispositivo di comunicazione da quello in cui si usi un PC/laptop.

5.2.1 - Dal terminale smartphone

Parto dallo smartphone, strumento teoricamente perfetto per la comunicazione audio, ma solo se può essere tenuto a piccola distanza dal chi parla, come per esempio avviene in una seduta di counseling online. In questo caso l'uso di auricolari a filo è la scelta che garantisce la qualità audio migliore possibile, e la raccomando. In generale gli auricolari Bluetooth danno una resa della voce assai inferiore rispetto a quelli a filo a causa della codifica vocale usato dallo standard Bluetooth^[15], quindi consiglio di non usarli se si vuole avere la capacità di apprezzare al meglio le sfumature emotive che può portare la voce, particolare utile in una seduta di counseling.

L'uso dello smartphone nell'ambito di una classe di pratica Bioenergetica pone qualche problema in più per la gestione dell'audio, soprattutto per il conduttore. Abbiamo infatti visto che per avere la ripresa a figura intera lo smartphone va posto ad almeno 150 cm di distanza; inoltre la conduzione della classe prevede movimento. Questi due fattori rendono poco praticabile l'uso degli auricolari a filo. Peraltro in una classe di pratica le sfumature emotive eventualmente presenti nella voce non sono certo uno degli elementi più importanti, per cui non vi sono qui controindicazioni all'uso di cuffiette o auricolari Bluetooth, che hanno il vantaggio fondamentale di lasciare totale libertà di movimento al conduttore.

L'uso diretto e semplice della funzione vivavoce dello smartphone è fra tutte le opzioni possibili quella da sconsigliare. La voce del conduttore arriva piatta e con poca dinamica ("intubata" N.d.R.) per via della distanza da cui il conduttore parla per poter essere correttamente inquadrato (oltre 150 cm dal dispositivo). Inoltre il flusso vocale che ritorna dai partecipanti può generare interferenze con la voce del conduttore, a causa di una funzione chiamata "cancellazione d'eco" che lo smartphone attiva quando usato in configurazione viva voce, e la cui qualità varia moltissimo da modello a modello, in modo difficilmente predicibile.

5.2.2 - Dal terminale PC

Partiamo dalla constatazione che qualunque laptop oggi in commercio ha integrato in sé sia la webcam, come già analizzato, sia un microfono. Quel microfono integrato può essere effettivamente utilizzato per le sessioni di counseling online, perché è esattamente stato progettato per raccogliere bene la voce di una persona seduta a 30-40 cm dallo schermo. Ma proprio per questa ragione quello stesso microfono è poco adatto a catturare la voce di qualcuno che parli a 2 metri di distanza: in questa configurazione le sue prestazioni sono persino inferiori a quello dello smartphone usato in viva voce. Quindi se il conduttore vuole usare il proprio laptop

come dispositivo di comunicazione per la classe di pratica bioenergetica, è necessario che si doti di un microfono esterno, preferibilmente di tipo omnidirezionale, da collegare a un ingresso USB e da collocare ragionevolmente vicino alla posizione da cui parlerà. Oggi microfoni USB per videoconferenza, che possono svolgere egregiamente questo lavoro si collocano nella fascia di prezzo 20-30 euro, con cavi di collegamento anche di 2-3 metri di lunghezza.

Il problema del microfono può anche essere risolto automaticamente scegliendo una webcam esterna di qualità HD (o anche superiore, se si ama strafare!), che oggi si può comperare spendendo fra i 30 e i 90 euro. La webcam HD possiede anche un microfono stereo omnidirezionale quasi sempre di eccellente qualità, che risulta una buona soluzione per gestire molto bene l'audio sia nel caso di counseling online sia nel caso di classe di pratica. La sensibilità del microfono della webcam è buona, e spesso arriva a raccogliere con chiarezza anche una voce generata da diversi metri (nel test condotto personalmente con la Logitech Pro C920 ho verificato una voce perfetta anche con il parlatore distante 10 metri!).

La soluzione webcam esterna per la gestione video+audio offre quindi la flessibilità di posizionamento migliore in assoluto, e risulta quindi consigliabile anche per chi parta del terminale laptop come dispositivo di base.

Resta da dire qualcosa sulla riproduzione locale dell'audio. Se non si possono usare le cuffiette, perché serve la massima libertà di movimenti, la cosa più semplice è collegare al laptop/PC una coppia di casse amplificate. In questo caso è bene disporre il tutto in modo che le casse si trovino più vicine al conduttore della classe rispetto al microfono/webcam che deve catturarne la voce. Detto in altri termini, il microfono deve stare il più possibile fuori dal cono di emissione diretto delle casse acustiche, per cui metterlo semplicemente più indietro, in posizione centrale, è la cosa migliore da fare, come rappresentato in figura.



Figura 10 Posizionamento delle casse rispetto alla webcam

5.2.3 - Gestione dell'audio del gruppo

Solo ed esclusivamente nel caso delle classi di bioenergetica online, la gestione dell'audio presenta un punto delicato su cui il conduttore fare una scelta: come gestire l'(eventuale!) audio dei partecipanti? Sollecitare l'utilizzo per creare il più possibile l'effetto gruppo o spegnere i microfoni individuali per evitare sovrapposizioni di audio che rendano difficile, se non impossibile,

la comprensione della propria voce? In questo dilemma si intersecano dei problemi tecnici e una aspetti di stile di gruppo, per cui non esiste un risposta univoca, ma si possono evidenziare dei punto di attenzione in funzione dei comportamenti dei partecipanti.

Il partecipante che segue la classe via smartphone con cuffiette è un potenziale generatore di grandi interferenze. Ogni emissione vocale o anche solo il respiro a bocca aperta viene ben raccolto dal microfono indossato dalla persona, con il risultato di essere percepito come flusso audio principale e più importante su cui la tecnologia dei cancellatori di eco degli altri dispositivi, ma soprattutto della piattaforma di comunicazione usata (vedi paragrafo successivo!) si tarano per sopprimere gli altri segnali. Il risultato spiacevole che può generare questa situazione è una raccolta di respiri, vocalizzi e grugniti in primo piano, con la voce del conduttore che viene trasmessa solo nei momenti di maggior silenzio. Se la connessione via smartphone è preponderante, l'unica soluzione facile è chiedere ai partecipanti di spegnere il proprio microfono e lasciare che il conduttore sia l'unico che opera a microfono acceso, e quindi percepibile senza interferenze. Dal punto di vista del conduttore questa soluzione ha un costo: assenza totale di feedback audio dalla platea dei partecipanti, che significa condurre la classe "al buio".

Se il partecipante usa il proprio laptop per collegarsi alla classe, il problema è meno rilevante. Nello specifico si può dare al partecipante l'indicazione di usare il microfono integrato nel laptop come sua sorgente audio, e sfruttare la bassa sensibilità dello stesso per ottenere dei flussi audio di bassa intensità, che hanno un basso impatto sul funzionamento complessivo del sistema ma fanno arrivare comunque dei "segnali di vita" dal gruppo che possono aiutare a creare la percezione di essere insieme ad altre persone nella pratica.

Anche nel caso in cui il partecipante dotato di laptop usasse un webcam separata come sorgente di flusso video e audio, gli si può chiedere facilmente di configurare il collegamento in modo tale che l'audio venga raccolto dal microfono integrato del laptop e risulti quindi meno impattante.

Non è invece una soluzione molto praticabile far configurare a mano i livelli microfonici di uscita, che sarebbe la soluzione tecnicamente più corretta per avere tutti i livelli audio ben proporzionati. Infatti l'operazione, ancorché semplice, può creare problemi alle persone meno avvezze alla tecnologia; inoltre il conduttore non ha né modo di verificare se la configurazione sia stata fatta correttamente, né tantomeno di forzarla lui da remoto. L'unica arma che le piattaforme di videocomunicazione forniscono infatti al conduttore è la possibilità di spegnere d'imperio i microfoni dei singoli partecipanti, riconducendo quindi il tutto al primo caso sopra illustrato.

5.3 La piattaforma di comunicazione audiovisiva

L'ultima componente tecnologica da considerare quando si deve realizzare una comunicazione audiovisiva remota è la cosiddetta "piattaforma", ovvero quel software che va installato sul terminale, e che dialoga con la proprio controparte in rete, per realizzare e gestire il collegamento audio-video multiplo.

Oggi sul mercato sono presenti una grande varietà di piattaforme. Skype, Zoom, Google Meet, Teams (di Microsoft), Whatsapp, Telegram sono i nomi più noti e sono tutte in grado di realizzare

videochiamate a due o di gruppo, anche per gruppi di dimensioni molto grandi. E tutte sono praticamente disponibili indifferentemente sia su PC sia su smartphone.

Benché ognuna di queste piattaforme presenti delle proprie peculiarità, che di volta in volta possono facilitare o rendere più complessi alcuni aspetti del suo specifico utilizzo nell'ambito di una classe di pratica, la mia esperienza personale fatta con molte di questo mi porta a dire che tali differenze sono in fondo molto meno rilevanti rispetto agli aspetti fondamentali che abbiamo trattato, ovvero: il sistema di generazione del video, la cattura e la distribuzione dell'audio, la gestione delle sovrapposizioni acustiche. Per tale motivo non mi pare utile analizzare qui nel dettaglio le differenze di funzione e di prestazione che si possono incontrare in tutte queste differenti piattaforme.

5.4 Ricapitolando

Abbiamo visto i fattori tecnologici principali da tenere in debito conto quando si voglia progettare un'esperienza online che coniughi una qualità accettabile per i fruitori con l'impiego di componenti tecnologici abbastanza comuni, accessibili ai più per costi e facilità d'uso, e spesso già naturalmente presenti nelle nostre case.

In conclusione del capitolo, mi pare utile tratteggiare una sintesi che guardi al tema dal punto di vista del professionista, counselor o conduttore che sia, ipotizzando una configurazione tipo capace di fornire un buon compromesso qualità-costo.

Non è certo l'unica possibile, probabilmente non è perfetta, ma può essere una utile linea guida soprattutto per chi non ha grande dimestichezza con la tecnologia in generale e l'informatica in particolare.

La configurazione che suggerisco è:

- Laptop/portatile di fascia media
- Webcam HD esterna, montata su piccolo treppiede per un facile posizionamento
- Monitor esterno da 24" o superiore (ma spesso si può usare il TV di casa!)
- Lampada da tavolo a luce orientabile
- Casse amplificate nel caso di conduzione di classe di pratica bioenergetica
- Auricolari a filo nel caso di incontro di counseling

Avere un webcam separata appoggiate su treppiede invece di usare quella integrata nello schermo del laptop è fondamentale per poter agevolmente trovare il migliore posizionamento di ripresa. Il costo aggiuntivo complessivo si misura in alcune decine di euro, arrivando a un massimo di 120-130 € per prodotti che sono ottimi pur non essendo il top di gamma. Prestare un minimo di attenzione alla qualità del microfono integrato nella webcam.

Il monitor esterno è fondamentale se il conduttore della classe vuole avere un colpo d'occhio che gli consenta di cogliere come stanno partecipando tutte le persone che lo seguono. Costa molto meno comprare un monitor separato che dotarsi di un laptop con schermo abbastanza grande (un monitor da 32" HD oggi si paga circa 200 €). Inoltre moltissimi dei TV di ultima generazione che abbiamo messo nelle nostre case dopo la transizione al Digitale Terrestre hanno

un porta di ingresso HDMI che si può collegare all'uscita video del laptop, per cui possono svolgere egregiamente il ruolo di dispositivo di visualizzazione, a costo marginale nullo.

Per quanto riguarda l'audio, nel caso di pratica di counseling online il consiglio è assolutamente quello di usare auricolari a filo. Garantiscono la migliore fedeltà vocale, ed eliminano alla radice il problema del cancellatore d'eco che impedisce la sovrapposizione fra le voci dei partecipanti. Anche gli auricolari bluetooth eliminano il cancellatore d'eco, ma come detto influenzano, spesso anche molto pesantemente, il timbro di voce diminuendone la naturalezza.

Pensando invece alla conduzione della classe bioenergetica, dove non è evidentemente possibile usare auricolari a filo, il conduttore abbia l'accortezza di usare il microfono della webcam, dotato di sensibilità molto maggiore rispetto al microfono integrato nel laptop. Posizioni poi le eventuali casse amplificate più vicina a sé stesso rispetto alla webcam (come visto in Fig. 10).

Come ho descritto prima nel capitolo, la gestione dell'audio dei partecipanti è l'aspetto tecnico più delicato di una classe online. Ci sono solo due soluzioni semplici: o si insegna a tutti i partecipanti come regolare a un volume artificialmente basso il microfono del proprio dispositivo, oppure si zittiscono d'imperio (praticamente tutte le piattaforme di videocomunicazione hanno questa funzione!) quelli che interferiscono in modo troppo violento con l'audio del conduttore, rinunciando così all'audio di ritorno e all'effetto gruppo.

Infine, l'uso diretto dello smartphone (senza dispositivi ausiliari esterni) è accettabile, anche se non ottimale, solo nel caso del counseling, mentre risulta del tutto inadeguato, e quindi sconsigliato, per condurre una classe di pratica bioenergetica. Anche il semplice partecipante che utilizzo il proprio smartphone per seguire una classe online deve essere consapevole che riduce la qualità della sua esperienza a un livello piuttosto basso.

6. L'esperienza del gruppo di inter-counseling online

6.1 Le origini

Al termine del percorso triennale IPSO svolto dal 2016 al 2018, una parte del gruppo IPSO20 decise di dare vita a una esperienza autogestita dove continuare ad allenare la pratica del counseling somatorelazionale appresa nel triennio, reiterando la tecnica della seduta in triade che era stata usata durante il corso.



Il gruppo si autodefinì come gruppo di inter-counseling, e per il primo anno si ritrovò fisicamente una domenica ogni due mesi a Milano, dove scelse di operare in uno spazio fisico organizzato in modo da poter ospitare fino a 5 triadi in parallelo.

Poiché nella realtà dei fatti il numero dei partecipanti fedeli all'appuntamento scemò nel corso del primo anno della esperienza, nell'autunno del 2019 le persone interessate a continuare decisero di proporre questa iniziativa anche agli allievi del corso IPSO21, che terminava il proprio percorso scolastico a dicembre 2019, per raccogliere i loro eventuali interessi e provare a costruire un progetto congiunto.

Gennaio 2020 vide quindi la prima riunione di un nuovo e più folto gruppo di inter-counseling in cui, agli originali ex allievi di IPSO20, si aggiunsero partecipanti provenienti dal corso IPSO21, portando rinnovato entusiasmo e voglia di sperimentare.

L'esplosione del COVID-19 e il lock-down dell'8 marzo 2020 rese però impossibile ritrovarsi per la seconda riunione dell'anno, e così il neocostituito gruppo di inter-counseling IPSO2021 si trovò subito di fronte alla necessità di fare una scelta difficile: sospendere ogni iniziativa in attesa di tempi migliori o provare a continuare un percorso di pratica e sperimentazione passando a utilizzare (si pensò temporaneamente!) il canale online, in attesa di futuri sviluppi.

Ci fu un'ampia discussione, dove come normale emersero visioni diverse, poi comunque la scelta della maggioranza dei partecipanti fu quella di affrontare questa nuova esperienza e passare ad utilizzare una metodica online per continuare le esercitazioni di counseling.

Il format prescelto per intraprendere il percorso online fu mutuato dal precedente ma inserendo importanti elementi di flessibilità: invece di fissare periodicamente un appuntamento collettivo, durante il quale far svolgere in parallelo tutte le triadi, ci si è accordati sul concetto di riunione plenaria periodica e gruppi di lavoro indipendenti (triadi).

Nel corso della riunione plenaria si discutono i temi generali, e si fa in gruppo un po' di condivisione del qui è ora, dopodiché si organizzano le triadi (con le eventuali quartine per gestire le disparità numeriche) che opereranno nel periodo di tempo che va da una plenaria alla successiva.

Ogni gruppo poi decide in modalità del tutto autonoma quando e come ritrovarsi, con l'obiettivo minimo di riuscire a fare prima della successiva plenaria un numero di incontri tale da consentire a ogni membro del gruppo di fare almeno una seduta come counselor.

Questa modalità di organizzazione indipendente ha portato risultati interessanti, emersi fin da subito, ovvero nelle fasi della pandemia in cui erano limitati spostamenti fisici e interazioni sociali. In molti casi i gruppetti di lavoro in triade si sono organizzati per gestire appuntamenti anche piuttosto fitti, riuscendo così a fare anche più giri di incontri nel periodo di tempo disponibile fra due riunioni plenarie.

6.2 I risultati

L'esperienza dal gruppo di inter-counseling online è quindi partita in occasione del primo lockdown di marzo 2020 e nell'estate del 2022 è ancora attiva.

Ad essa ha partecipato un gruppo di dimensione variabile nel tempo, ma in media composto da 12 persone che vivono distribuite in 4 diverse regioni italiane.

Nel corso dei 28 mesi di calendario trascorsi sono state organizzate 15 riunioni plenarie, e le triadi o quartine di volta in volta costituite hanno complessivamente effettuato circa 200 sedute di esercitazione di counseling, tutte svolte con almeno un osservatore terzo, talvolta due.

In totale l'attività del gruppo ha prodotto un monte ore di lavoro complessivo che, espresso in ore-uomo, ad oggi ammonta a oltre 1100 ore, generando un impegno pro-capite che (nei diversi ruoli) ha superato le 100 ore nel periodo.

L'esperienza ha finora avuto due valenze principali:

- da un lato ha permesso di accumulare una quantità di ore di pratica utili al mantenimento e affinamento delle capacità personali dei partecipanti,
- dall'altro è pian piano diventata anche uno spazio di ascolto e di supporto strutturato co-gestito fra colleghi, un ruolo che nel tempo è stato molto apprezzato proprio perché si è inserito in un momento così particolare e difficile della vita delle persone.

Si può dire che mai come in questo caso il prefisso inter, che indica reciprocità^[16], ha trovato il contesto giusto in cui poter esprimere il proprio significato in modo completo e corretto. Questa considerazione emerge con buona evidenza sia dal risultato del sondaggio effettuato nel gruppo, sia dalle testimonianze individuali raccolte tramite alcune interviste. Entrambi questi aspetti saranno presentati in dettaglio nel prossimo capitolo.

Non dobbiamo negare, naturalmente, alcune limitazioni che intrinsecamente l'operare online porta con sé.

Il counseling somatorelazionale è per sua natura una esperienza multisensoriale, in cui la relazione counselor-cliente prende forma non solo attraverso il canale della parola ma anche attraverso il linguaggio del corpo, la prossemica, la dimensione empatica, la mimica a specchio, la sincronizzazione del respiro, la condivisione emotiva e altri fattori ancora.

L'insieme di questi elementi può far presumere la necessità quasi imprescindibile di dover agire la relazione all'interno di uno spazio fisico condiviso. Questo è stato il ragionamento alla base della scelta di alcuni colleghi di non investire tempo ed energia nella pratica online.

Naturalmente non si può né si vuole negare che traslare la relazione di counseling all'interno di un canale online abbia implicazioni limitanti a causa di alcuni di questi elementi.

Per esempio la gestione di emozioni molto intense che emergono nel cliente può (comprensibilmente!) generare preoccupazione nel counselor che opera da remoto e ha quindi una capacità di intervento necessariamente limitata dalla distanza fisica. Oppure, più semplicemente, l'inquadratura fissa a mezzo busto del cliente riduce al counselor la possibilità di leggere i segnali corporei che non rientrano nell'immagine trasmessa, quali ad esempio, la posizione o il movimento dei piedi.

Questi sono solo alcuni esempi di limitazioni oggettive che sono state verificate e discusse spesso nel nostro gruppo di lavoro.

Ma mentre si ammettono le limitazioni, sull'altro piatto della bilancia bisogna porre anche i vantaggi offerti da questo approccio.

Primo fra tutti la possibilità di accedere comunque a una relazione di ascolto, superando i vincoli di lontananza che, anche in assenza dei divieti assoluti di spostamento che hanno caratterizzato alcune delle fasi pandemiche, introducono sempre fattori di costo e di tempo a cui bisogna far fronte per ottenere un colloquio di persona.

In secondo luogo (ma di una certa importanza anche secondo i risultati del questionario) anche la maggior tranquillità che un sistema più mediato, e quindi percepito come meno invasivo da alcune persone, può introdurre nella dinamica della relazione interpersonale counselor/cliente.

Fare una valutazione il più possibile oggettiva dei fattori a favore e di quelli a sfavore è stato l'obiettivo che ha portato a formulare il questionario i cui risultati sono oggetto del prossimo paragrafo

6.3 Il punto di vista dei partecipanti: il sondaggio

In questo capitolo vengono presentati i risultati di un questionario sottoposto al gruppo di inter-counseling e alcune interviste di approfondimento, realizzate per raccogliere una valutazione più puntuale dell'esperienza, declinata in tutti i possibili ruoli.

Il questionario sottoposto al gruppo (naturalmente online!) contiene le 10 domande a risposta chiusa che vedete qui di seguito; il tempo di compilazione è inferiore a 3 minuti.

Valutazione del counseling online

Valutazione del counseling online

Pensando alle esperienze di counseling online che hai avuto nel gruppo di inter-counseling, esprimi quanto sei d'accordo con ciascuna delle affermazioni riportate.

1. Normalmente mi collego usando il mio...

- Smartphone
- Tablet
- PC portatile
- PC da scrivania

* 2. Ho trovato spesso difficoltà nel collegarmi e attivare la sessione online

- per nulla
- poco
- abbastanza
- moltissimo

* 3. L'interazione online con l'altra persona (cliente/counselor) è stata facile e fluida

- per nulla
- poco
- abbastanza
- moltissimo

* 4. Ho sempre potuto comprendere chiaramente la voce dell'altra persona

- per nulla
- poco
- abbastanza
- moltissimo

* 5. L'inquadratura video fissa durante il colloquio è stata limitante

- per nulla
- poco
- abbastanza
- moltissimo

* 6. Vedere in volto l'altra persona ha facilitato la condivisione emotiva

- per nulla
- poco
- abbastanza
- moltissimo

* 7. Disturbi nel collegamento in rete hanno spesso reso difficile lo svolgimento del colloquio

- per nulla
- poco
- abbastanza
- moltissimo

* 8. (pensa a quando sei stato CLIENTE!) Colloquiare in video mi ha fatto sentire più tranquillo e più aperto rispetto a un incontro in presenza

- per nulla
- poco
- abbastanza
- moltissimo

* 9. (pensa a quando sei stato COUNSELOR!) Colloquiare in video mi ha fatto sentire più sereno e centrato rispetto a un incontro in presenza

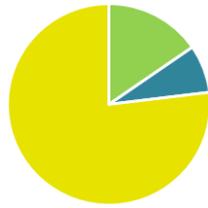
- per nulla
- poco
- abbastanza
- moltissimo

10. Sulla base di queste tue esperienze, come valuti l'efficacia complessiva di una seduta di counseling online in una scala da 1 (scarsa) a 10 (ottima)?

Si può notare che le domande 1,2,3 e 7 riguardano primariamente l'aspetto tecnologico, le domande 4, 5, 6, 8 e 9 vertono su aspetti percettivi ed emotivi collegati all'uso dello strumento, la domanda 10 chiede una valutazione globale sull'efficacia dell'esperienza. Sono stati invitati a rispondere al questionario anche coloro che hanno partecipato al gruppo solo parzialmente, il che ha portato ad ottenere risposte da 14 persone, più del numero medio dei partecipanti agli incontri del gruppo.

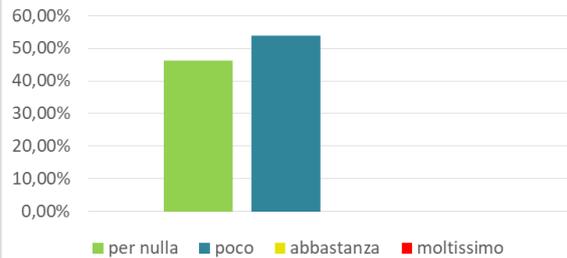
I risultati raccolti nell'indagine sono riportati nei diagrammi qui di seguito inseriti; l'analisi delle risposte ottenute permette di fare alcune considerazioni.

1 Normalmente mi collego usando...



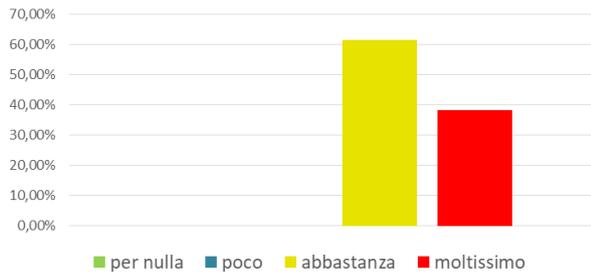
■ Smartphone ■ Tablet ■ PC portatile ■ PC da scrivania

2 Ho trovato spesso difficoltà nel collegarmi e attivare la sessione online



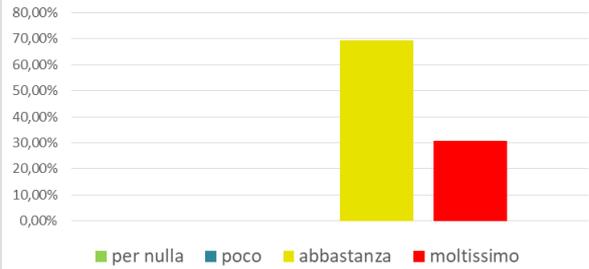
■ per nulla ■ poco ■ abbastanza ■ moltissimo

3 L'interazione online con l'altra persona (cliente/counselor) è stata facile e fluida



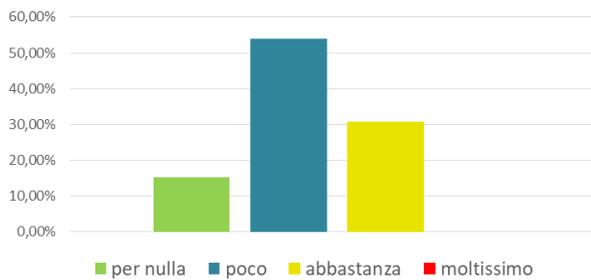
■ per nulla ■ poco ■ abbastanza ■ moltissimo

4 Ho sempre potuto comprendere chiaramente la voce dell'altra persona



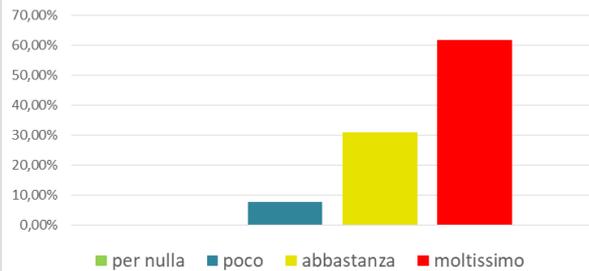
■ per nulla ■ poco ■ abbastanza ■ moltissimo

5 L'inquadratura video fissa durante il colloquio è stata limitante



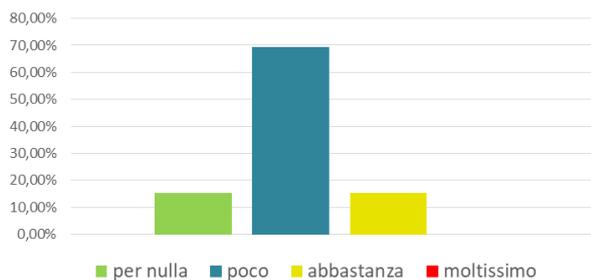
■ per nulla ■ poco ■ abbastanza ■ moltissimo

6 Vedere in volto l'altra persona ha facilitato la condivisione emotiva



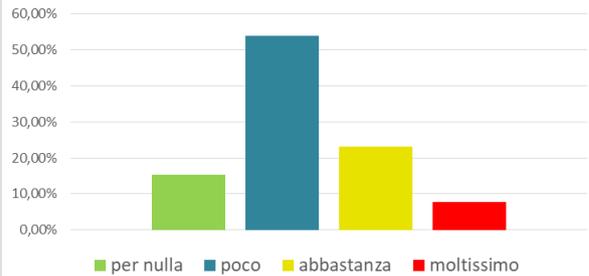
■ per nulla ■ poco ■ abbastanza ■ moltissimo

7 Disturbi nel collegamento in rete hanno spesso reso difficile lo svolgimento del colloquio



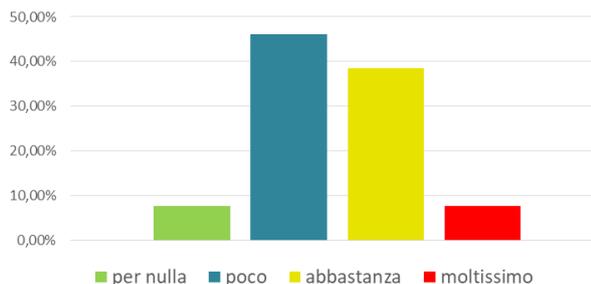
■ per nulla ■ poco ■ abbastanza ■ moltissimo

8 Colloquiare in video mi ha fatto sentire più tranquillo e più aperto rispetto a un incontro in presenza (Cliente)



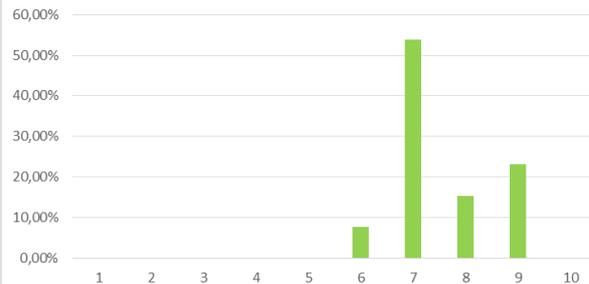
■ per nulla ■ poco ■ abbastanza ■ moltissimo

9 Colloquiare in video mi ha fatto sentire più tranquillo e più aperto rispetto a un incontro in presenza (Counselor)



■ per nulla ■ poco ■ abbastanza ■ moltissimo

10 Come valuti l'efficacia complessiva di una seduta di counseling online in una scala da 1 (scarsa) a 10 (ottima)?



Dai grafici si evince a colpo d'occhio che alcune risposte tendono a convergere e a presentare un punto di vista molto condiviso e quindi piuttosto omogeneo.

Per esempio, guardando alle domande di area tecnologica, l'indagine conferma il fatto che i partecipanti non hanno sperimentato una specifica difficoltà tecnologica. La totalità delle risposte indica poco o nulla difficoltà di collegamento, discreta o ottima fluidità di comunicazione, segnalando che solo raramente i disturbi hanno infastidito in modo sensibile lo svolgimento del colloquio.

Analizzando poi gli aspetti tecnologici in base al terminale utilizzato per l'accesso online, emerge che coloro che hanno usato lo smartphone hanno anche dato sempre le valutazioni migliori a tutte le domande di area tecnologica: questo fatto identifica lo smartphone come il dispositivo più facile da usare, e anche meno soggetto a quei problemi tecnici e di collegamento che una persona con conoscenze tecniche di base non sia in grado di risolvere.

Guardando alle domande di area percettiva e di ingaggio emotivo in generale la voce del corrispondente (il canale primario di comunicazione) è stata abbastanza chiaramente comprensibile. Una maggiore diversificazione è invece presente nelle risposte sul ruolo del video. In particolare, mentre poter vedere il volto dell'altra persona è considerato un fattore di estrema importanza per la condivisione emotiva, il fatto di essere costretti dentro una inquadratura fissa è un fattore che, con poche eccezioni, la grande maggioranza ha trovato un po' o abbastanza limitante.

Interessante è anche la valutazione sul possibile ruolo positivo che un colloquio a distanza può avere nel generare una maggior serenità e tranquillità di dialogo per i due interlocutori, che si ottiene dalle domande 8 e 9. Se infatti quando si è clienti quasi il 70% ritiene di poca o nulla rilevanza questo fenomeno, quando si ricopre il ruolo di counselor il 46% dei rispondenti afferma che lavorare "da remoto" fa sentire abbastanza meglio o molto meglio il counselor rispetto alla situazione dell'incontro in presenza.

Infine la valutazione complessiva dell'esperienza di counseling online (domanda 10, che considerata globalmente porta dentro di sé in modo implicito le esperienze avute dai partecipanti in tutti e tre i ruoli ricoperti) risulta ampiamente positiva, con una media pari a 7,54 su 10.

6.4 Per cogliere il dettaglio: le interviste

Allo scopo di far emergere in modo più particolareggiato gli elementi di interesse e i fattori di difficoltà dell'esperienza, ho scelto di intervistare tre persone, scelte in modo che ciascuna fosse rappresentativa di una delle componenti che costituiscono il gruppo di lavoro complessivo. Una persona che proviene da IPSO20, una che proviene da IPSO21 e una persona in rappresentanza degli ultimi arrivati, che sono entrati con provenienza più variegata nell'esperienza solo nell'autunno del 2021.

La fine di poter meglio sintetizzare il pensiero emergente lo schema delle domande è sostanzialmente identico, fatto salvo piccoli aggiustamenti di personalizzazione.

6.4.1 - Emanuel, IPSO20

D1) Emanuel, tu sei uno degli storici allievi di IPSO20 che ha partecipato fin dall'inizio al gruppo di inter-counseling che si incontrava di persona una volta ogni due mesi. Qual è stato il motivo principale che ti ha spinto a intraprendere l'esperienza online?

Per me sono state due motivazioni trainanti: innanzitutto la possibilità di esercitarmi sempre di più nel rapporto counselor-cliente per migliorare la mia tecnica e la mia capacità, e poi tenere viva una rete di relazioni e di aiuto reciproco, fra persone che comunque non vivono tutte vicine (ndr. Emanuel vive a Bologna). Non è stata una scelta solo imposta dalla necessità della pandemia, almeno per me è molto più comodo.

D2) Pensando a tutti e tre i ruoli che hai ricoperto nella modalità online, c'è stato un ruolo che ti ha "dato di più"? E ce n'è invece magari un altro in cui ti sei sentito più a disagio, e nel caso perché?

Premettendo che la mia esperienza come counselor nella pratica svolta di persona nella vita reale è limitata in confronto a tutto ciò che abbiamo praticato online in questi anni, io ho soprattutto riscontrato un differenza positiva quando mi sono trovato nel ruolo di cliente. Per me è sempre stato difficile stabilire un rapporto di fiducia e di apertura totale, quella fiducia necessaria per affrontare certi temi. Ecco, io ho trovato meno difficoltà a costruire questa fiducia nella relazione online, attraverso lo schermo; la relazione in presenza mi avrebbe intimidito di più, in qualche modo inibito nella mia espressione più vera.

D3) Nel complesso di questa esperienza, c'è qualcosa che ti ha stupito positivamente in modo particolare? Oppure qualcosa in cui hai incontrato un difficoltà più grossa in modo imprevisto?

Oltre a quello che ho già detto sulla maggior facilità che ho riscontrato ad aprirmi come cliente, l'altra cosa che mi ha stupito positivamente è la semplicità e la facilità con cui le emozioni passano anche attraverso lo schermo. Lo strumento tecnologico non ha creato nessun filtro (come invece magari uno poteva supporre) che diminuisca l'impatto emotivo di una frase che ti arriva dall'altro o di un atteggiamento o di un tono di voce. Per quanto mi riguarda l'impatto emotivo è rimasto identico a quello che ero abituato a conoscere negli incontri faccia a faccia. E questo vale sia nel ruolo di counselor sia in quello di cliente.

Per quanto invece riguarda la più grossa difficoltà sperimentata invece... il problema che ho notato nasce nelle fasi di dialogo più libero, quando l'uso del sistema di videocomunicazione fa sì che le voci si sovrappongono e si possano oscurare vicendevolmente. Questo problema l'ho sentito più forte quando si entrava nella discussione libera a tre, per esempio nelle fasi di commento, e onestamente è meno grave quando ci si parla solo fra due persone, counselor e cliente. Ma anche in questo caso, se si entra in una fase di interazione più destrutturata in cui il dialogo diventa fitto e meno formale, il problema può emergere e dare fastidio.

D4) In un futuro in cui non ci saranno più restrizioni o pericoli nel ritrovarsi di persona, pensi che l'online possa avere ancora un suo ruolo e perché?

Il counseling online, a mio modo di vedere, come efficacia è del tutto pari a quello che si può sperimentare nell'incontro di persona. Forse l'unico caso in cui può introdurre qualche difficoltà in più è nella fase di prima conoscenza, quella in cui si deve costruire il rapporto di fiducia fra un counselor un cliente nuovo. Conoscersi in presenza è più facilmente gestibile. Ma credo sia un problema comunque superabile, magari prendendosi dei momenti specifici dedicati alla conoscenza.

Per quanto riguarda la pratica in triade ho personalmente trovato l'esperienza online molto valida, e quindi la continuerei volentieri anche quando ci potrà essere l'alternativa in presenza.

6.4.2 - Lorena, IPSO21

D1) Lorena, tu eri già counselor prima di intraprendere il percorso IPSO, e fai parte del gruppo di allievi di IPSO21 che ha avuto la possibilità di fare un unico incontro inter-counseling di persona prima dello stop imposto dalla pandemia. Partendo da questi presupposti, qual è stato il motivo principale che ti ha spinto a intraprendere l'esperienza online, e con quale animo l'hai affrontata?

Innanzitutto devo dire che sono stata motivata dall'entusiasmo contagioso di tanti altri colleghi del gruppo e dal non potersi incontrare fisicamente, in un periodo come quello della pandemia, impegnativo e molto duro che ha impedito il contatto umano, sia sul piano personale che su quello professionale.

Ho vissuto questa pratica online come una esperienza ampia, poiché aveva sia una valenza affettiva, sia una professionale per lo studio e l'approfondimento fatto con persone preparate e consapevoli. Inoltre mi ha permesso di mettermi in gioco nei tre ruoli di counselor, cliente e osservatore.

L'esperienza mi è stata utile sia per la sperimentazione di una nuova modalità di stare insieme professionalmente sia per la dimensione personale, perché ci ha davvero aiutato ad affrontare un momento devastante.

D2) Pensando a tutti e tre i ruoli che hai ricoperto nella modalità online, c'è stato un ruolo che ti ha "dato di più"? E ce n'è invece magari un altro in cui ti sei sentito più a disagio, e nel caso perché?

Quello che mi ha dato davvero tanto quando ho fatto la counselor, sono stati i rimandi del collega che faceva l'osservatore: li ho sempre trovati estremamente preziosi e grazie alla loro immediatezza ho potuto comprendere meglio quali erano le mie difficoltà, individuando meglio i miei punti critici sui quali ho potuto lavorare per migliorarmi nella relazione d'aiuto, approfondendo la mia consapevolezza.

Come cliente questa esperienza mi ha dato una mano in momenti difficili o di crisi, mi ha aiutato di volta in volta permettendomi di arrivare a un chiarimento, o a un livello di consapevolezza molto maggiore per affrontare e superare dei momenti di impasse. E' stata anche molto importante per me l'essere accolta in un gruppo di persone che sempre mi davano una mano, agendo l'approccio somatorelazionale a un livello professionale che ha sempre coinvolto il corpo, aspetto importante perché proprio il corpo è stato mortificato fin dalle prime fasi della pandemia. Nell'incontro di counseling mi è quindi spesso stato possibile sciogliere delle tensioni fisiche, o quanto meno prendere consapevolezza della loro presenza

Infine, come osservatrice, l'esperienza è stata arricchente perché la modalità online mi ha permesso di seguire con più attenzione lo svolgimento dell'incontro, anche prendendo parecchi appunti in totale libertà e senza influenzare in alcun modo il processo. La situazione mi ha reso più tranquilla e libera nella fase di restituzione al counselor, riuscendo a dare una indicazione di come era andata la relazione counselor-cliente.

D3) Nel complesso di questa esperienza, c'è qualcosa che ti ha stupito positivamente in modo particolare? Oppure qualcosa in cui hai incontrato un difficoltà più grossa in modo imprevisto?

Parto dalle difficoltà. Devo dire che lo scoglio principale è stata la necessità di appoggiarsi alla rete Internet e alle piattaforme di videocomunicazione: un processo non sempre facile da attivare e da gestire, con collegamenti instabili, con difficoltà pratiche di comprensione della voce. Durante i nostri incontri spesso e volentieri avevamo difficoltà a sentirci, o le piattaforme avevano difficoltà (soprattutto Meet e Skype). In realtà sono 4 i ruoli che abbiamo esplorato: oltre a quelli classici della triade abbiamo anche ricoperto il ruolo di tecnico informatico. Alla fine questo ci ha comunque insegnato qualcosa di utile, e ora abbiamo tutti un po' più confidenza con questa modalità, e sappiamo gestirla con maggior serenità e fluidità.

Invece la cosa che più mi ha stupito positivamente è stata senza dubbio la facilità con cui, da cliente, ho potuto acquisire profonde consapevolezze anche durante un incontro online, che a priori mi aspettavo distanziante. In realtà ho potuto esplorare dei miei nodi interiori profondi, affrontare dei passaggi evolutivi a cui a priori non pensavo di poter arrivare in questo contesto.

Voglio aggiungere poi una riflessione su un punto che reputo basilare. In questa nostra esperienza è stato davvero importante il ruolo del gruppo: una cosa che, per me, ha contribuito a rendere ciò che abbiamo fatto una esperienza di avanguardia, o persino rivoluzionaria. Le riunioni in plenaria sono state dei momenti fondamentali in cui non solo si tiravano le fila ma in cui, dal confronto con tutti i colleghi, si trovava la voglia e il coraggio per continuare il percorso. Per ottenere questo risultato, la continuità e la costanza nella organizzazione degli appuntamenti ha avuto un ruolo centrale.

Posso dire che questa è stata una esperienza di comunità che ha superato un po' la tendenza tipica del tempo storico in cui viviamo che tende a dire "arrangiatevi, ce la devi fare da solo". Qui c'è stato un ribaltamento di questa logica, e la forza e la motivazione l'abbiamo trovata e costruita assieme.

Un'ultima cosa molto importante è stata la continua alternanza delle persone nella composizione delle triadi. Questo ha permesso a ciascuno di entrare in contatto con approcci diversi, pensieri diversi, modalità relazionali diverse, e questo per me è stata una fonte di arricchimento.

Siamo entrati in una forma di mutuo aiuto in cui un po' tutti erano intercambiabili, ancorché diversi. E magicamente le triadi che si formavano di volta in volta presentavano poi delle risonanze inattese fra le persone.

D4) In un futuro in cui non ci saranno più restrizioni o pericoli nel ritrovarsi di persona, pensi che l'online possa avere ancora un suo ruolo e perché?

Il mio punto di vista è che di persona è meglio in generale. Ma ci possono essere motivi per cui l'esperienza online può essere meglio in una specifica situazione. Credo che si andrà sempre più verso una situazione fluida, in cui l'incontro di persona e quello online potranno di volta in volta essere usati in funzione delle esigenze del momento, e ovviamente in base all'attitudine della singola persona. Perché ovviamente ci possono essere delle persone che non accettano questa modalità.

Io personalmente sono piuttosto fluida e apprezzo in modo particolare la semplificazione di alcuni aspetti pratici che l'online introduce.

Credo che la cosa fondamentale sia mantenere i contatti fra le persone. E sono convinta che in questo senso l'online possa essere una opportunità importante per combattere l'isolamento mantenendo vivi i sensi, le emozioni e i sentimenti.

Siamo entrati in questa esperienza perché forzati da un momento di crisi, anche molto grave: lo scoppio della pandemia. Ma questo momento si è rivelato anche un'occasione per aprirci, andare oltre, scoprire cose nuove che sono diventate un nostro patrimonio, che ora dobbiamo curare ed accrescere.

6.4.3 - Alessia, IPSO Udine1

D1) Alessia, tu ti sei inserita nell'esperienza del gruppo di inter-counseling solo in quest'ultimo anno. Qual è stato il motivo che ti ha spinto a intraprendere questa esperienza, ben sapendo a priori che era solo online?

Innanzitutto per me l'interesse primario era fare esercizio, e mi attirava l'idea di farlo con delle persone più esperte di me. Per ragioni logistiche, e di lontananza geografica io non avrei potuto che partecipare in modalità online a un gruppo di questo tipo.

Premetto che l'online non mi spaventava minimamente, perché come gruppo IPSO Udine1 avevo già sperimentato questa online, sia per le lezioni sia per gli incontri di counseling con supervisione che abbiamo fatto periodicamente con Giorgio. In tale occasione io avevo già visto che l'online non mi dava alcun problema anzi, per certi aspetti era persino più congeniale.

Quindi fin dal primo momento in cui me l'hai proposta, io ho visto questa cosa come una opportunità di fare una esperienza sul campo, con persone più esperte di me, da cui non avrei potuto che portare a casa spunti di crescita e di miglioramento.

D2) Pensando a tutti e tre i ruoli che hai ricoperto nella modalità online, c'è stato un ruolo che ti ha "dato di più" rispetto a quanto immaginavi? E ce n'è invece magari un altro in cui ti sei sentita più a disagio, e nel caso perché?

Un vantaggio che io vedo è che il ruolo dell'osservatore nell'online è completamente smaterializzato e quindi ha un impatto veramente nullo sulla dinamica counselor-cliente. Quando ci si esercita in presenza la figura dell'osservatore è inevitabilmente sempre visibile e abbiamo visto come a volte questo possa influire sulla dinamiche.

Poi mi è sembrato che il fatto di praticare online abbia costituito un elemento facilitante per il mio inserimento come persona nuova in un gruppo già formato, dove le altre persone si conoscevano già fra loro. Questo l'ho percepito in particolare quando mi sono trovato a ricoprire il ruolo di counselor, dove il fatto di essere online mi ha fatto sentire maggiormente tranquillità nell'impostare la relazione.

D3) Nel complesso di questa esperienza, c'è qualcosa che ti ha stupito positivamente in modo particolare? Oppure qualcosa in cui hai incontrato un difficoltà più grossa in modo imprevisto?

Quello che mi ha stupito è la facilità con cui si riesca a entrare nel flusso del lavoro corporeo anche nella seduta online. Approcciando il counseling online magari si parte con l'idea stereotipata che l'incontro si svolga esclusivamente seduti di fronte allo schermo. Ma come cliente ho subito sperimentato come possa entrare facilmente nel processo un lavoro corporeo ben guidato, anche in un contesto di casa dove a priori una persona potrebbe sentirsi un po' più frenata in alcune manifestazioni rumorose, pensando ai vicini.

Per quanto concerne le difficoltà, in un solo caso, agendo da counselor, ho avuto la sensazione che l'online generasse qualche difficoltà con il cliente, che sarebbero state più superabili in una rapporto in presenza.

Ho poi comunque trovato un esercizio interessante, sempre parlando da counselor, quello indotto dalla necessità di gestire i rari momenti di difficoltà di connessione. Sei lì, magari all'interno di un momento di particolare intensità emotiva, e per qualche secondo perdi il collegamento, e quindi anche il contatto emotivo. Riuscire a ristabilire rapidamente la relazione emotiva con il cliente, una volta recuperata la connessione audiovisiva, è stato per me un buon esercizio.

D4) In un futuro in cui non ci saranno più restrizioni o pericoli nel ritrovarsi di persona, pensi che l'online possa avere ancora un suo ruolo e perché?

Per me assolutamente sì. È vero che è stata la necessità che ci ha portato a scoprire questa possibilità, però sarebbe assolutamente folle non capitalizzarla e non tenerla come strumento per allargare quella che è l'offerta che possiamo mettere in campo, sia per una relazione di counseling sia per la pratica in gruppo.

Per me è davvero rilevante il risparmio di tempo e di fatica mentale. Vivendo nella provincia veneta gli spostamenti sono per me una difficoltà che a volte può essere difficile da superare.

Ho poi avuto modo di notare che per alcune persone la relazione online è persino facilitante per gli aspetti di spontaneità e serenità di dialogo.

6.5 In definitiva...

In definitiva il quadro che emerge sia dal questionario sia dalle interviste raccolte descrive una esperienza di counseling online che si è rivelata di gran lunga più positiva di quanto si potesse pensare a priori.

Le difficoltà tecnologiche tutto sommato sono state modeste: sono davvero poche le persone che hanno segnalato problemi di una certa portata.

Una volta superato lo zoccolo del collegamento sulla piattaforma, l'interazione a distanza non ha creato grandi barriere emotive, e solo in pochi casi sono affiorate difficoltà specifiche legate alla mancanza di presenza fisica.

L'inquadratura fissa ha costituito un elemento di difficoltà per quanto riguarda la possibilità di cogliere alcuni segnali corporei, ma raramente risulta aver avuto un impatto davvero limitante.

Alcuni counselor (e anche alcuni clienti, seppur in minor percentuale) si sono sentiti persino più tranquilli e a proprio agio quando hanno operato online rispetto a quando operavano in presenza.

La modalità autonoma usata per organizzare il lavoro ha permesso ad alcuni partecipanti di aumentare significativamente la frequenza della pratica.

Il ruolo dell'osservatore online appare molto meno intrusivo e permette al terzo di concentrarsi appieno sull'osservazione della seduta senza alcun timore di interferire nel processo.

Quando hanno ricoperto il ruolo di cliente, le persone hanno apprezzato realmente la disponibilità di uno spazio di ascolto, e la relazione così sperimentata è andata spesso ben al di là di quella che a priori si poteva immaginare di poter avere in un contesto di esercitazione.

Questo è avvenuto sia in quei casi in cui la coppia counselor-cliente ha avuto l'opportunità di rivedersi per più volte in sequenza, grazie alla elevata frequenza di sedute decisa dalla triade, ma anche nelle situazioni di triadi spesso riconfigurate, in cui sono ruotate persone diverse.

Insomma, è emerso un apprezzamento verso l'esperienza avuta sia nella continuità della relazione sia nel cambiamento dei partner di pratica.

7. Pratica bioenergetica online: valutazione

In questo capitolo vengono presentati i risultati di un questionario sottoposto ai partecipanti ad alcune iniziative di pratica bioenergetica online che si sono svolte nel periodo 2020-2022. In particolare le persone che hanno risposto al questionario rientrano in queste categorie:

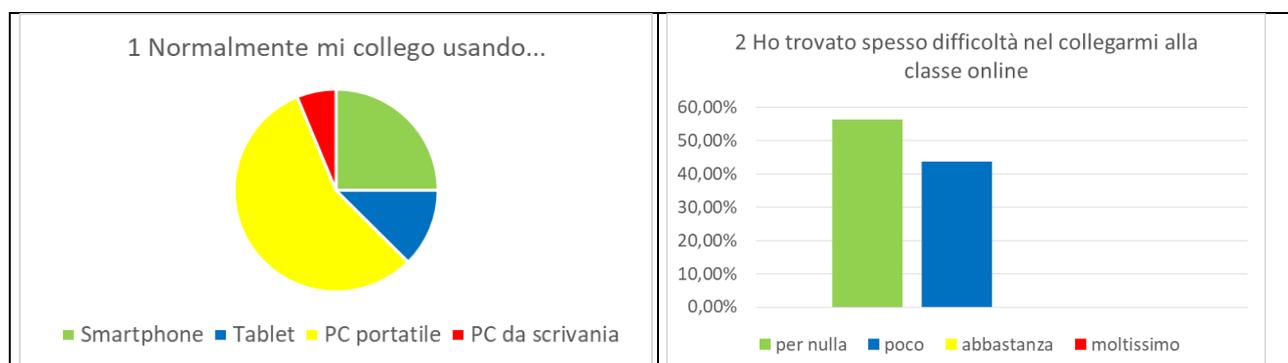


- i partecipanti alle classi di pratica bioenergetica che io conducevo nel febbraio 2020, e che sono proseguite successivamente online fino all'estate del 2021
- alcuni partecipanti a classi di altri conduttori che nel corso del 2020-2021 hanno spostato la pratica in modalità online
- un gruppetto di ex-allievi di IPSO20 che nel corso di tutto il 2020 si è ritrovato frequentemente a fare pratica online, anche come meccanismo di sostegno reciproco per affrontare la complessità del periodo e le limitazioni dell'isolamento
- un gruppo di ex allievi IPSO di provenienza assai più variegata, aggregatosi nel corso del 2022, che ha usato l'infrastruttura online con l'obiettivo di fare pratica assieme anche in una logica di co-conduzione della classe.

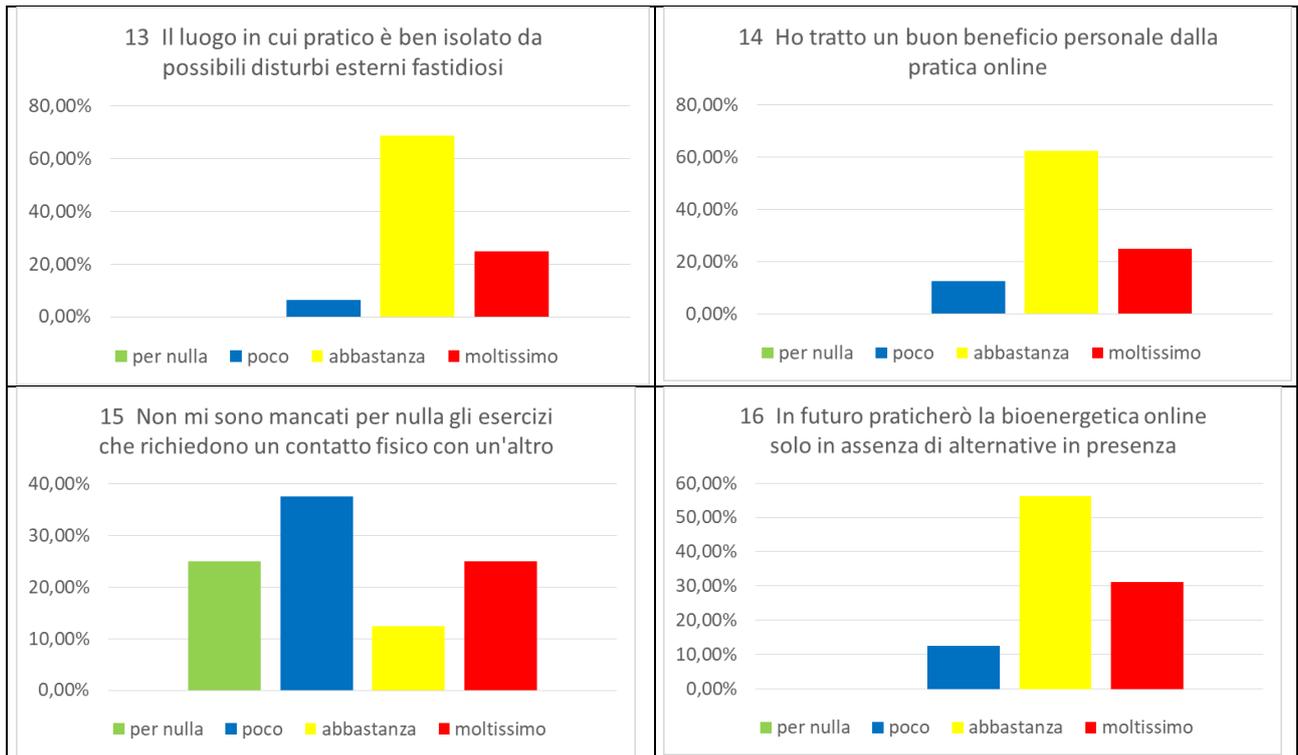
Il questionario costruito per l'indagine è composto da 18 domande a risposta chiusa, rivolte ai partecipanti alla classe e non al conduttore, che esplorano i seguenti ambiti:

- l'aspetto tecnologico
- l'aspetto ambientale e di ingaggio emotivo
- la comparazione, ove possibile, con l'esperienza in presenza

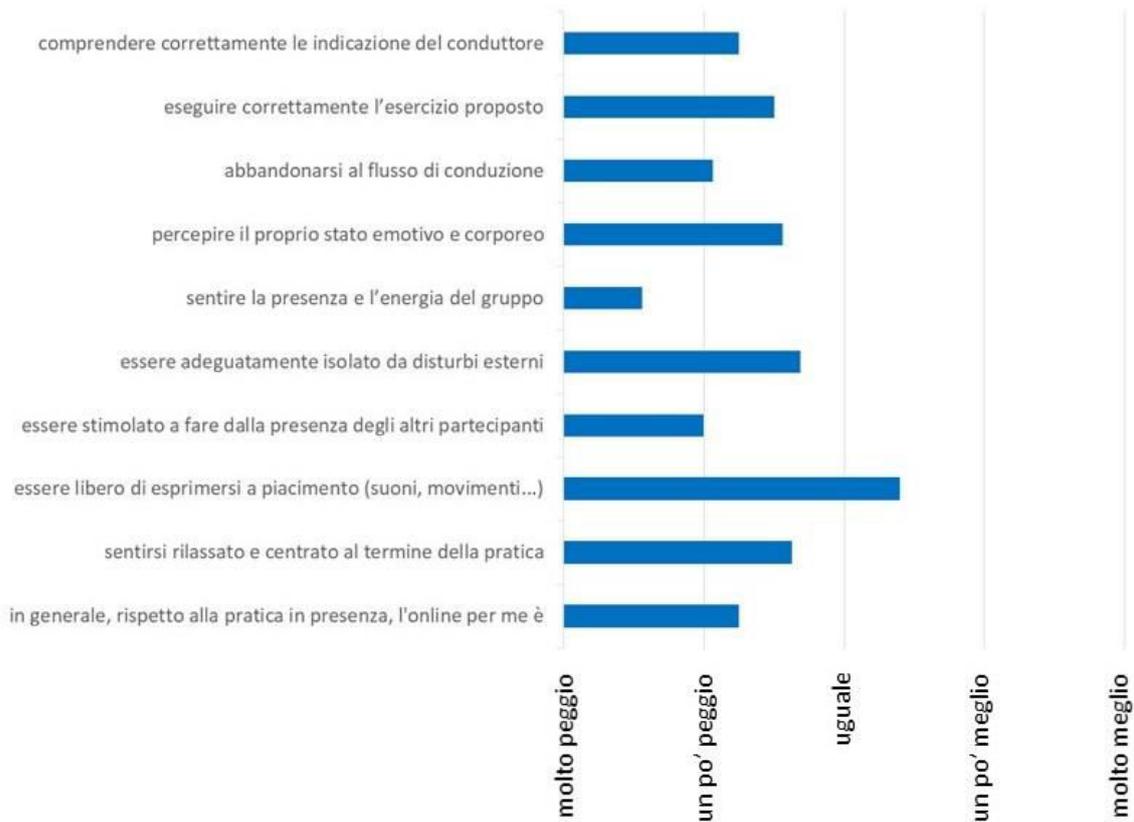
I risultati ottenuti da questa indagine, la cui struttura completa è riportata in Appendice 2, sono condensati nei grafici qui sotto riportati. A seguire trovate alcune considerazioni a commento delle evidenze più interessanti emerse dai dati.

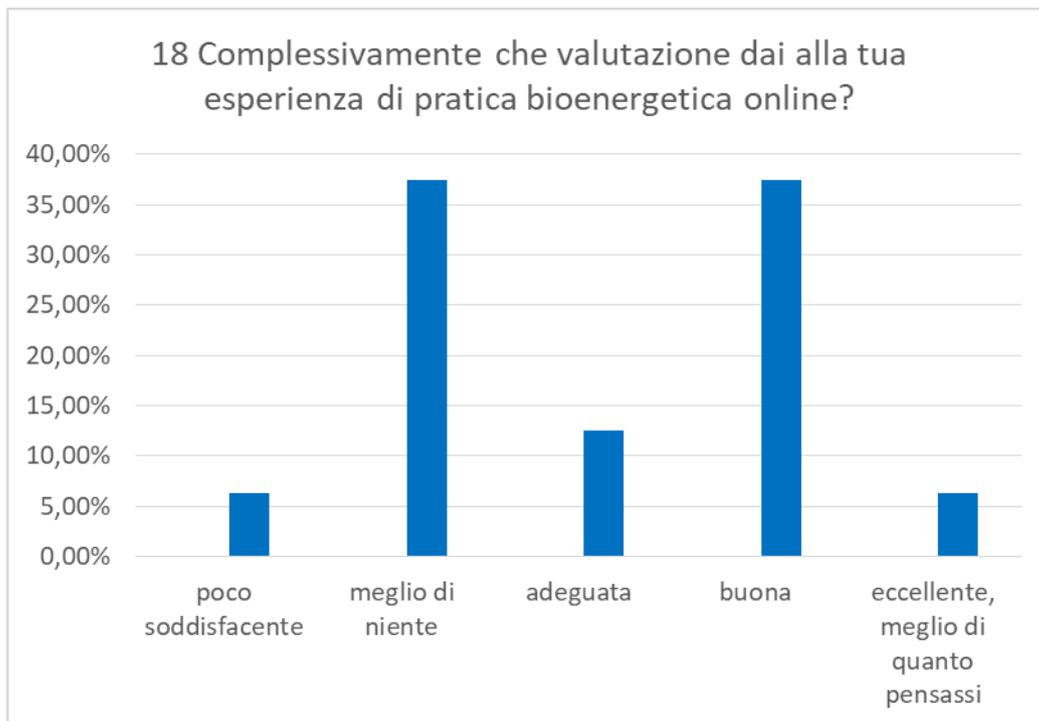






17. Sulla base della tua esperienza di classi di pratica bioenergetica seguite in presenza, come collochi la tua esperienza di classi online per ciascuno degli aspetti qui di seguito elencati?





Per quanto riguarda gli aspetti tecnici di base (domande 1,2,3 e 9) non emergono dati di particolare interesse. Lo strumento laptop è di gran lungo lo strumento tecnologico preferito per il collegamento online, seguito dallo smartphone, mentre tablet e PC fisso hanno una presenza quasi marginale. Non emergono particolari difficoltà nel collegarsi alla esperienza online, e quasi sempre le indicazioni vocali del conduttore sono arrivate in modo chiaro e abbastanza ben comprensibile. La presenza di disturbi nel corso del collegamento, benché non nulla, sembra aver avuto poco impatto sulla qualità dell'esperienza complessiva.

Il gruppo di domande sulla vera utilità del video (domande 4,5,6) fornisce delle indicazioni non propriamente univoche. Se da un lato l'80% dei rispondenti (domanda 4) afferma che vedere in video il conduttore permette di seguire meglio gli esercizi proposti, dall'altro quasi il 60% (domanda 5) concorda con il fatto di non aver guardato molto il video durante l'esecuzione della classe. Una possibile interpretazione può essere che lo sguardo al video corresse solo nel momento della necessità, ovvero quando per qualche motivo la proposta del conduttore non era arrivata chiaramente. Vi è invece maggiore concordia sul fatto che il collegamento in video risulta particolarmente apprezzato nelle fasi di avvio e nella condivisione finale, dove svolge un ruolo più sociale che realmente pratico.

Per quanto riguarda il senso di essere in gruppo, dalla comparazione delle risposte alla domande 7 e 8 emerge che il video gioca un ruolo più importante nel dare il senso di essere in gruppo rispetto all'audio. A tal proposito è bene ricordare quando detto nel capitolo 5.2 dove sono state evidenziate le criticità che possono insorgere quando i partecipanti alla classe tengono tutti l'audio aperto, fattore che potrebbe spingere i conduttori a chiedere di spegnere il microfono, salvo necessità di chiedere.

Per quanto riguarda gli aspetti di adeguatezza dell'ambiente dove praticare (domanda 10), il 100% dei rispondenti affermano di aver avuto una privacy ottima o adeguata. Questo dato, per

certi versi stupefacente, potrebbe però anche essere un effetto di autoselezione del campione: chi ha seguito per più tempo classi di bioenergetica online lo ha fatto perché disponeva di uno spazio adeguato nella propria abitazione dove praticare. Chi non ne disponeva potrebbe aver deciso di non frequentare proprio per questa difficoltà.

Anche l'isolamento da possibili interferenze esterne (rumori, animali, interruzioni) risulta molto buono (domanda 13), ma potrebbe soffrire dello stesso fattore di polarizzazione. Lievemente diverse risultano le risposte legate all'effetto emotivo di eseguire gli esercizi da solo in una stanza (domanda 11): esiste una percentuale di rispondenti (circa il 20%) per cui praticare in solitudine genera qualche sensazione di disagio, più o meno accentuata.

Le risposte alla domanda 12 sull'effetto che l'online genera sulla frequenza di pratica è senza dubbio interessante: per il 50% dei rispondenti il fatto di essere online permette un significativo aumento della frequenza di pratica. Mentre la domanda 15 sul non sentire la mancanza degli esercizi in diade con una persona reale rivela una distribuzione di risposte con uno spettro abbastanza ampio, che ritengo plausibile derivi dalla distribuzione dei tratti caratteriali dominanti fra i rispondenti. Per alcuni la mancanza è irrilevante, altri invece la sentono moltissimo, passando per tutte le sfumature intermedie.

In generale il beneficio personale tratto dalla pratica online (domanda 14) risulta apprezzabile e positivo per il 90% dei rispondenti, con solo un 10% di dubbiosi. Peraltro la distribuzione delle risposte risulta curiosamente molto simile a quella della domanda 16: anche se si è tratto un buon beneficio dalla pratica online la tendenza chiaramente visibile è quella di prenderla in considerazione in assenza di possibili alternative in presenza. Inoltre, facendo una analisi di correlazione fra le risposte alle due domande, coloro che sono i più determinati a usare l'online solo in assenza di alternative sono comunque persone che hanno risposto di aver conseguito un buono o ottimo beneficio personale dall'esperienza online.

La domanda 17 merita un attimo di attenzione in più: in essa ho richiesto una esplicita valutazione comparativa fra l'esperienza online e l'esperienza in presenza per una serie di fattori. Come si può vedere dal grafico, la valutazione media fatta sulle risposte di tutti i partecipanti produce (non inaspettatamente) un valore che mette l'esperienza online in posizione inferiore rispetto a quella in presenza per tutti i fattori tranne che per l'essere libero di esprimersi a piacimento (suoni, rumori, movimenti ecc...). Questa è una indicazione interessante, che segnala il fatto che il gruppo fisico non è solo un aiuto ma è anche una difficoltà, e non solo eccezionalmente per alcuni specifici individui, visto che qui stiamo valutando il valore medio generato da tutto il campione.

La conclusione generale, rappresentata dalle risposte raccolte alla domanda 18, pone peraltro l'esperienza di pratica online in una posizione di assoluta dignità di per sé. La valutazione media è infatti perfettamente centrata sul valore medio della scala, con le valutazioni positive e quelle negative che si bilanciano perfettamente.

A produrre questa conclusione, che potrebbe sembrare non completamente coerente con quanto appena detto a proposito della domanda 17, credo intervengano delle considerazioni di fattibilità pratica. Pur affermando che l'esperienza online porta un effetto intrinsecamente

inferiore a quella svolta in presenza, non sempre la pratica in presenza è di facile accessibilità per chiunque.

Anche in un tempo di non pandemia, in cui non esiste più una limitazione agli spostamenti e alle pratiche di gruppo, fattori oggettivi come la distanza geografica, il problema dei trasporti ed il connesso consumo di tempo personale sono elementi che possono far propendere la persona verso una pratica online che risulta comunque adeguata agli obiettivi di benessere che il soggetto si è dato. Pur con la consapevolezza che alcune componenti saranno inevitabilmente mancanti.

Valutando ora a posteriori l'intero tema, risulterebbe interessante strutturare l'indagine in modo tale da permettere che l'eventuale presenza di questi fattori venisse fatta emergere, resa visibile e pesata al meglio.

Per fare ciò bisognerebbe inserire domande sulla residenza, sulla facilità di spostamento autonomo e sulla distanza fra il luogo di lavoro/casa e quei centri urbani dove è più probabile poter avere una offerta di classi di bioenergetica in presenza.

8. Conclusioni

In questo lavoro ho voluto ragionare su come l'esperienza della pandemia Covid-19 e il conseguente rallentamento delle interazioni sociali in presenza abbiano influito, fra le tante cose, anche sull'esperienza di counseling somatorelazionale e sulla pratica bioenergetica di questi ultimi anni.



L'ho fatto cercando di raccogliere e sistematizzare il punto di vista di persone che inizialmente sono state obbligate ad utilizzare una modalità online per poter continuare le due esperienze, e successivamente hanno continuato ad utilizzare l'online anche in una fase in cui non è più stata l'unica via disponibile per poter fruire della seduta o della classe.

La popolazione di riferimento che mi ha permesso di sviluppare il lavoro nelle sue varie forme (soprattutto questionari e interviste) è stata primariamente costituita da un gruppo di ex-allievi usciti dai corsi IPSO tenuti negli ultimi anni, integrata da un gruppo di praticanti di classi di bioenergetica che hanno svolto classi online con diversi conduttori (tra cui me stesso) nel biennio 2020-2022. Il tutto è arrivato a costituire un gruppo di indagine di quasi 30 persone per i due questionari.

Pur essendo consapevole che tale numero non risulta significativo da un punto di vista statistico, per cui questo lavoro si limita a evidenziare l'esperienza e il sentimento di questo gruppo di persone, senza pretese di trarre conclusioni direttamente applicabili alla popolazione generale, la metodologia usata è generale e quindi adatta ad essere applicata per valutare altri gruppi o altri contesti.

Ho poi voluto inserire nel lavoro una specifica sezione, il capitolo 5, in cui presentare, anche con una raccolta di esempi pratici tratti dall'esperienza personale, quegli aspetti tecnici di base che possono fare la differenza nella qualità dell'esperienza, sia per il professionista sia per il cliente.

L'ho fatto anche con l'obiettivo di costituire un elemento di riferimento utile a chiunque si voglia cimentare nella pratica online di counseling o di classi di bioenergetica, non avendo magari particolare dimestichezza con le tecnologie informatiche e di comunicazione, e con le problematiche ad esse legate.

Nello sviluppare tale discorso ho messo a valore, combinandole, due fonti primarie di informazione:

- da un lato l'esperienza pratica che ho potuto vivere online come counselor, come cliente, come conduttore di classi e come partecipante ad esse;
- dall'altro la conoscenza tecnica degli aspetti di piattaforme di comunicazione multimediale che ho personalmente maturato nel corso di numerosi anni di attività professionale in aziende del settore.

Come ultimo elemento tecnico, i questionari utilizzati per raccogliere i punti di vista delle persone sulle diverse esperienze online sono stati sviluppati da me sulla piattaforma SurveyMonkey e sono stati sottoposti ai gruppi di indagine nel luglio 2022.

A questo punto voglio concludere ricapitolando qui, in estrema sintesi, quelli che ritengo essere i messaggi principali emersi da questo lavoro:

- ✓ a grande maggioranza la pratica online, che sia di counseling o di pratica bioenergetica, risulta avere una sua valenza che va al di là del solo uso emergenziale in una fase di impossibilità concreta di incontro di persona;
- ✓ le tecnologie di cui serve dotarsi per avere un'esperienza di buona qualità hanno oggi costi abbordabili e complessità relativamente contenute: non c'è limite al meglio ma ci si può limitare senza perderci troppo;
- ✓ alcuni piccoli accorgimenti nella preparazione dell'ambiente possono davvero fare la differenza fra una esperienza di scarsa qualità percepita e una soddisfacente;
- ✓ una seduta di counseling online richiede minori attenzioni tecniche per poter essere di buona qualità rispetto a quanto invece serve per avere una buona esperienza di pratica bioenergetica a distanza;
- ✓ la pratica bioenergetica online risulta essere una esperienza adeguata all'obiettivo di facilitare il contatto con sé stessi e lavorare sulle tensioni del qui e ora, ma si trova contesa fra due forze contrapposte: il limite che deriva dalla mancanza della interazione interpersonale diretta e il vantaggio che deriva dalla maggiore accessibilità dell'esperienza per molte persone che vivono "lontano" fisicamente o logicamente. Il miglior punto di equilibrio non è generale ma strettamente legato alla situazione personale;
- ✓ viceversa, l'efficacia dell'esperienza di counseling online si è chiaramente rivelata essere molto buona, ampiamente superiore persino alle aspettative di quello stesso gruppo di persone che aveva liberamente scelto di sperimentare questa nuova modalità.

In definitiva la mia personale convinzione è che quanto è successo in questi due anni abbia innescato un cambiamento che non è solo temporaneo. Aver reso indispensabile cimentarsi con un modo diverso di fare molte cose della vita quotidiana ha costretto tutti noi a fare in conti con le limitazioni e le difficoltà del caso, ma ha anche aperto degli orizzonti nuovi e permesso di scoprire lati imprevedibilmente positivi che, proprio per tale motivo, non saranno abbandonati nel prossimo futuro.

Un'offerta contemporanea di soluzioni tradizionali, proposte online e configurazioni integrate/integrabili, che diventano così adatte a servire diverse esigenze, nonché di volta in volta flessibilmente riconfigurabili a seconda delle situazioni personali e sociali, sarà credo lo scenario finale verso cui, forse lentamente ma direi inesorabilmente, convergeremo nel medio termine.

Appendice 1

Calcoli trigonometrici per la definizione del punto ottimale di ripresa

Sviluppiamo qui in modo esplicito il calcolo che, a partire dai dati tecnici dell'ottica con cui si effettua la ripresa, permette di determinare quale deve essere la distanza di ripresa per consentire una altezza di ripresa adatta a contenere adeguatamente la figura del conduttore della classe online.

Lo schema a cui si fa riferimento è quello riportato nella figura qui sotto.

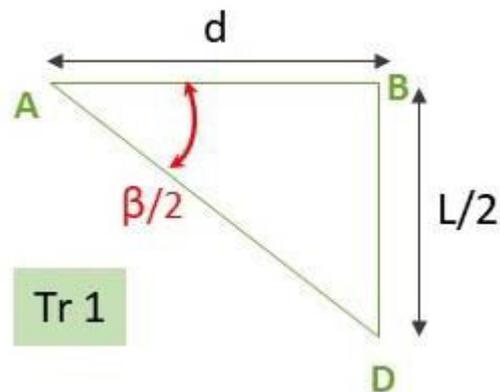


I due angoli di ripresa, quello sul piano verticale α e quello sul piano orizzontale β sono caratteristici del tipo di webcam utilizzato, e sono collegati da una relazione definita. Il problema generale da risolvere può essere descritto così: quale deve essere il valore d della distanza a cui deve collocarsi il soggetto da riprendere, al fine di ottenere la giusta inquadratura nelle due dimensioni (L e soprattutto h)?

Per semplicità di dimostrazione assumiamo che il punto centrale del soggetto da riprendere (punto identificato con la lettera B nello schema) sia esattamente in asse con l'obiettivo A della webcam che riprende (il che significa che la webcam deve essere collocata su un treppiede ad altezza regolabile). Ovviamente il calcolo si può fare anche nel caso più generale in cui A e B non siano posti alla stessa altezza, per cui i triangoli non risultino rettangoli, ma la matematica diventa più complessa e comunque per disassamenti modesti il risultato non cambia in modo significativo.

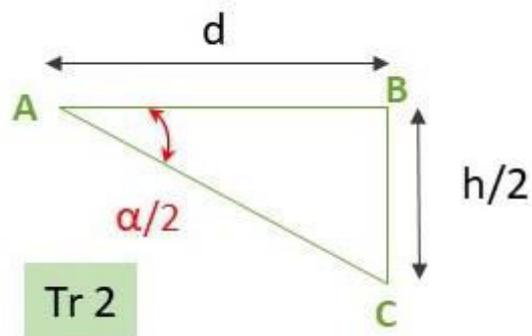
Osserviamo i due triangoli rettangoli che si possono ricavare a partire dai punti A , B , C e D della figura.

Il triangolo Tr1 mette in relazione i punti in questo modo:



Dove d è la distanza del soggetto da riprendere, e L è la larghezza del campo di ripresa sul piano orizzontale.

Il triangolo Tr2 mette in relazione i punti in questo modo:



Dove d è sempre ancora la distanza del soggetto da riprendere (ovvero la nostra incognita da calcolare) e h è l'altezza in verticale del campo di ripresa.

La relazione fra i due angoli α e β è determinata dal formato video della webcam utilizzata, attraverso il rapporto L/h .

In particolare per una webcam HD il rapporto L/h vale $16/9$, per una webcam SD il rapporto L/h vale $4/3$, un iPhone o cellulare di ultima generazione ha, nella configurazione base della camera, un rapporto HD ma ovviamente invertito, con L/h che vale $9/16$.

Possiamo scrivere le relazioni trigonometriche per Tr1:

$$\frac{(L/2)}{d} = \tan(\beta/2) = \frac{\text{sen}(\beta/2)}{\text{cos}(\beta/2)} \quad \Rightarrow \quad d = (L/2) \frac{\text{cos}(\beta/2)}{\text{sen}(\beta/2)}$$

1. Analogamente per il triangolo Tr2 abbiamo:

$$\frac{(h/2)}{d} = \tan(\alpha/2) = \frac{\text{sen}(\alpha/2)}{\text{cos}(\alpha/2)}$$

Questa è in realtà l'equazione che più ci interessa. In particolare ci interessa fissare il valore di **h**, al fine di ottenere un campo di ripresa verticale la cui altezza permetta di far vedere il conduttore in piedi nella sua interezza, e capire se abbiamo sufficiente spazio **d** nel nostro locale per realizzare tale inquadratura. Perché se così non fosse abbiamo due alternative: cambiare casa o comprare una webcam con un angolo di visuale maggiore!

Sfortunatamente il dato tecnico pubblicato per una webcam non è quasi mai l'angolo di visuale in verticale α bensì quello sul piano orizzontale β . Dobbiamo quindi partire dalla formula precedente, che descrive il Tr1, e trovare il modo di inserire in essa il valore **h**.

Fortunatamente questo si può fare facilmente, perché esiste una relazione fissa che lega **h** e **L** per ogni data webcam, che nel caso di webcam full HD è:

$$\frac{L}{h} = (16/9) \quad \Rightarrow \quad L = (16/9) h$$

Sostituendo questo valore di L nella relazione del Tr1 otteniamo:

$$d = (16/9) (h/2) \frac{\text{cos}(\beta/2)}{\text{sen}(\beta/2)} \quad \Rightarrow \quad (h/2) = d (9/16) \frac{\text{sen}(\beta/2)}{\text{cos}(\beta/2)}$$

che è appunto la relazione che è stata già riportata nel capitolo 5.1

Appendice 2

Sorgente del questionario di indagine sulla pratica bioenergetica online

Aspetti tecnici

Pensando alle tue esperienze di classi di bioenergetica online, esprimi quanto concordi con le seguenti affermazioni

* 1. Mi sono collegato solitamente usando il mio...

- Smartphone
- Tablet
- PC portatile
- PC da scrivania

* 2. Ho incontrato difficoltà nel collegarmi alla classe online

- per nulla
- poco
- abbastanza
- moltissimo

* 3. Ho sempre potuto comprendere chiaramente le indicazioni vocali del conduttore

- per nulla
- poco
- abbastanza
- moltissimo

* 4. Vedere il conduttore in video mi ha aiutato a seguire meglio gli esercizi proposti

- per nulla
- poco
- abbastanza
- moltissimo

* 5. Ho guardato poco il video durante lo svolgimento degli esercizi

- per nulla
- poco
- abbastanza
- moltissimo

* 6. Ho apprezzato usare il video nella fase iniziale e nella condivisione finale

- per nulla
- poco
- abbastanza
- moltissimo

* 7. Ascoltare l'audio degli altri partecipanti mi ha aiutato a sentirmi in gruppo

- per nulla
- poco
- abbastanza
- moltissimo

* 8. Vedere gli altri partecipanti in video mi ha aiutato a sentirmi in gruppo

- per nulla
- poco
- abbastanza
- moltissimo

* 9. Disturbi nel collegamento mi hanno spesso reso difficile seguire la classe

- per nulla
- poco
- abbastanza
- moltissimo

Aspetti ambientali e di ingaggio

Pensando alle tue esperienze di classi di bioenergetica online, esprimi quanto concordi con le seguenti affermazioni

* 10. Nel luogo in cui ho praticato ho avuto tutta la privacy che desideravo per fare gli esercizi

- per nulla
- poco
- abbastanza
- moltissimo

* 11. Mi sono sentito a disagio nel fare gli esercizi da solo nella stanza

- per nulla
- poco
- abbastanza
- moltissimo

* 12. Fare classi online ha aumentato la mia frequenza di pratica bioenergetica rispetto alle attività in presenza

- per nulla
- poco
- abbastanza
- moltissimo

* 13. Il luogo in cui pratico è ben isolato da possibili disturbi esterni fastidiosi

- per nulla
- poco
- abbastanza
- moltissimo

* 14. Ho tratto un buon beneficio personale dalla pratica online

- per nulla
- poco
- abbastanza
- moltissimo

* 15. Non mi sono mancati per nulla gli esercizi che richiedono un contatto fisico con un'altra persona

- per nulla
- poco
- abbastanza
- moltissimo

* 16. In futuro praticherò la bioenergetica online solo in assenza di alternative in presenza

- per nulla
- poco
- abbastanza
- moltissimo

Comparazione e conclusioni

Per favore rispondi alla domanda 17 solo se hai già avuto anche esperienze di classi di bioenergetica in presenza a cui puoi fare riferimento.

17. Sulla base della tua esperienza di classi di pratica bioenergetica seguite in presenza, come collochi la tua esperienza di classi online per ciascuno degli aspetti qui di seguito elencati?

molto peggio	un po' peggio	uguale	un po' meglio	molto meglio
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
comprendere correttamente le indicazioni del conduttore				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
eseguire correttamente l'esercizio proposto				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
abbandonarsi al flusso di conduzione				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
percepire il proprio stato emotivo e corporeo				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sentire la presenza e l'energia del gruppo				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
essere adeguatamente isolato da disturbi esterni				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
essere stimolato a fare dalla presenza degli altri partecipanti				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
essere libero di esprimersi a piacimento (suoni, movimenti...)				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sentirsi rilassato e centrato al termine della pratica				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
in generale, rispetto alla pratica in presenza, trovo che l'online per me sia:				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* 18. Complessivamente che valutazione dai alla tua esperienza di pratica bioenergetica online?

poco soddisfacente	meglio di niente	adeguata	buona	eccellente, meglio di quanto pensassi
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bibliografia

- 1) <https://www.who.int/emergencies/disease-outbreak-news/item/2020-DON229>
- 2) Walter Bradford Cannon: "Saggezza del corpo." Stati Uniti (1932) - WW Norton & Company ISBN978-0393002058.
- 3) <https://www.hunimed.eu/it/news/si-e-conclusa-la-seconda-fase-dello-studio-di-ricerca-humanitas-per-valutare-limpatto-della-pandemia-sulla-salute-e-il-benessere-mentale/>
- 4) <http://europepmc.org/article/MED/32762116>
- 5) <https://www.istat.it/it/archivio/240957>
- 6) <https://www.aqcom.it/osservatorio-sulle-comunicazioni>
- 7) <https://wearesocial.com/it/blog/2022/02/digital-2022-i-dati-italiani/>
- 8) <https://www.assolombarda.it/centro-studi/smart-working-2021>
- 9) <https://www.pewresearch.org/internet/2021/09/01/the-internet-and-the-pandemic/>
- 10) <https://oaj.fupress.net/index.php/formare/article/view/11617>
- 11) <https://dl.acm.org/doi/fullHtml/10.1145/3411764.3445192>
- 12) <https://www.lumsa.it/il-gioco-dell'oca-al-tempo-del-covid-19-è-ora-online>
- 13) <https://www.backtowork24.com/news/app-e-siti-per-il-fitness-come-il-covid-ha-favorito-allenamento-online>
- 14) <https://www.nytimes.com/2020/03/20/well/virus-virtual-happy-hour.html>
- 15) <https://www.dday.it/redazione/35720/non-usare-bluetooth-videoconferenza-test-logitech-zone-wireless-plus>
- 16) https://www.treccani.it/enciclopedia/inter_%28La-grammatica-italiana%29/

INDICE

INTRODUZIONE	pag. 1
1. Un evento con radici antiche nella vita moderna	pag. 2
2. La casa, nido protettivo o prigione?	pag. 4
3. Fuggire dal nido grazie alle infrastrutture di comunicazione	pag. 5
4. La voglia dei pionieri e le resistenze incontrate	pag. 9
5. Andare online: requisiti funzionali e soluzioni tecnologiche	pag.11
6. L'esperienza del gruppo di inter-counseling online	pag.28
7. Pratica bioenergetica online: valutazione	pag.41
8. Conclusioni	pag.47
Appendice 1	pag.49
Appendice 2	pag.52
Bibliografia	pag.56