

Voci inascoltate

Il counseling somatorelazionale come spazio di espressione, appartenenza e ricostruzione del Sé.

Tesi conclusiva di Valeria Rossi Ipso Anno 24



RELAZIONE CONCLUSIVA DEL PERCORSO DI FORMAZIONE IN COUNSELING SOMATORELAZIONALE

VALERIA ROSSI - IPSO 24

Relazione su percorso di Tirocinio costituito da intervento di Counseling Somatorelazionale presso la Comunità Albachiara Marzo-Aprile-Maggio 2024

Completato il corso di formazione specialistica in *counseling somatorelazionale* mi si è posta la questione del periodo di tirocinio presso ente/struttura richiesto dalla mia scuola per completare il percorso e ottenere la certificazione.

Ho cercato posti nell'area in cui vivo che avessero già una convenzione in corso con il mio istituto ma non ve ne erano.

Monza è una piccola città che ha una grande storia associativa, ho pensato di rivolgermi al responsabile della Rete Tikitaka che coordina l'attività associativa monzese; avevo già avuto modo di conoscerlo in passato per via del mio ruolo di progettista di giardini per il benessere e fondatrice del progetto VOICEPLANt, un progetto di promozione sociale con la mediazione del verde e del suono.

L'ho contattato telefonicamente e gli ho spiegato la situazione e da qui è iniziato il mio "viaggio" con la comunità residenziale Albachiara.

Albachiara è una comunità educativa gestita dalla cooperativa Novo Millennio situata a Monza, accoglie otto ragazze adolescenti di età compresa tra i 14 e i 18 anni che sono state allontanate dalle loro famiglie a causa di situazioni difficili e problematiche.

Il mio tirocinio come counselor somatorelazionale presso Albachiara è durato tre mesi, suddiviso in tre fasi: progettazione, esecuzione e restituzione.

Al momento del mio intervento le ragazze in comunità erano quattro.

La comunità si pone come spazio di accoglienza, protezione e stimolo evolutivo per ragazze adolescenti che, per ragioni complesse e spesso traumatiche, sono temporaneamente allontanate dal contesto familiare. Il suo mandato educativo non

si limita alla gestione quotidiana, ma si fonda su una visione profondamente trasformativa: offrire un ambiente relazionale capace di contenere e, allo stesso tempo, promuovere. Contenere fragilità, dolore, disorientamento; promuovere risorse, autonomia, relazioni significative.

Tra gli obiettivi generali della comunità vi è quello di assicurare alle ospiti una cornice tutelante e strutturata, ma non rigida, che permetta loro di intraprendere un percorso di riconoscimento e valorizzazione del proprio potenziale, in un'ottica di ricostruzione di sé e, ove possibile, di riavvicinamento ai legami familiari, ridefiniti in chiave più sana e consapevole.

Gli obiettivi più specifici riguardano l'esposizione delle ragazze a esperienze nuove, non convenzionali, capaci di attivare il pensiero divergente e la creatività. In particolare, la comunità promuove l'uso di linguaggi espressivi ed estetici (arte, musica, corporeità) come strumenti per l'elaborazione di vissuti profondi e per la costruzione di nuove forme di comunicazione, più autentiche e meno mediate da ruoli difensivi.

In questo contesto si è inserito il mio progetto di tirocinio, i cui obiettivi professionali e personali erano in forte risonanza con quelli della comunità. Da un lato, desideravo consolidare sul campo le competenze teoriche e pratiche acquisite nel mio percorso di formazione in counseling somatorelazionale; dall'altro, ero animata dal desiderio di proporre un intervento che non fosse solo "formativo" per me, ma significativo e utile per le ragazze coinvolte.

A tal fine, ho elaborato e implementato un progetto innovativo, centrato sull'utilizzo della musica come strumento terapeutico e riflessivo, capace di coniugare esperienza corporea, esplorazione emotiva e narrazione identitaria. I miei obiettivi specifici includevano:

- **Sostenere lo sviluppo di competenze emotive**, attraverso l'identificazione, la verbalizzazione e la gestione consapevole delle emozioni. Questo ha significato creare uno spazio in cui le ragazze potessero legittimarsi nel provare ciò che provano, senza sentirsi sbagliate o inadeguate.

- **Proporre approcci alternativi e integrativi**, rispetto a quelli più tradizionali, attraverso un lavoro corporeo-espressivo che fosse coinvolgente ma non invasivo, creativo ma strutturato. L'intento era aprire strade diverse per accedere al mondo interno, usando il corpo e la musica come "chiavi" di accesso.
- **Offrire un'esperienza relazionale significativa**, fondata su ascolto attivo, empatia e sospensione del giudizio. Ho ritenuto fondamentale che ogni ragazza potesse sentirsi vista, accolta e rispettata per ciò che è, non solo per ciò che mostra o racconta.
- **Stimolare una visione alternativa di sé**, attraverso esercizi immaginativi, espressivi e riflessivi che le aiutassero a "guardarsi da fuori", a uscire momentaneamente dal ruolo appreso e a sperimentare nuove possibilità di esistenza, pensiero e azione.
- **Favorire la capacità di sintonizzazione emotiva**, sia verso di sé che verso l'altro e l'ambiente. In altre parole, nutrire un ascolto che fosse non solo cognitivo, ma somatico e relazionale. Un ascolto che passa attraverso il corpo e che costruisce appartenenza.

In definitiva, l'obiettivo più ampio, condiviso con l'équipe della comunità, è stato quello di restituire a ciascuna ragazza la possibilità di essere protagonista attiva del proprio percorso. Non attraverso imposizioni o "programmi", ma offrendo occasioni concrete di esperienza trasformativa, in cui corpo, emozioni e creatività potessero ritrovare un linguaggio comune. Un linguaggio nuovo, ma profondamente loro.

Questa relazione di tirocinio fornisce una panoramica dettagliata delle attività, delle metodologie e dei risultati ottenuti durante il tirocinio presso la comunità Albachiara.

1. Progettazione: dalla necessità all'ispirazione

La fase di progettazione ha rappresentato il cuore pulsante dell'intervento, non solo come momento preparatorio, ma come spazio di ascolto, adattamento e creatività relazionale. Il mio intento iniziale era quello di proporre un percorso mirato all'elaborazione del vissuto corporeo legato al ciclo mestruale, un tema spesso trascurato nel dialogo educativo con gli adolescenti, eppure centrale nell'esperienza delle giovani donne. Il progetto originario, incentrato su counseling somatorelazionale e bioenergetica, mirava a riconoscere e legittimare il dolore fisico ed emotivo che accompagna il ciclo, offrendo strumenti alternativi all'isolamento e all'auto-somministrazione di farmaci, come il movimento consapevole, il respiro, la mindfulness e l'ascolto corporeo.

Tale proposta, discussa con la responsabile della comunità, era stata accolta con interesse e sensibilità, riconoscendone la portata educativa ed emancipativa. Tuttavia, a ridosso dell'avvio, è sopraggiunto un evento che ha richiesto una rimodulazione significativa del progetto: l'arrivo in comunità di una nuova ospite, una ragazza di diciassette anni che aveva appena scoperto di essere incinta. Il tema inizialmente scelto rischiava di creare esclusione, anziché inclusione. Questo mi ha costretta, e allo stesso tempo stimolata, a ripensare radicalmente il percorso.

Ho scelto quindi di non "modificare" il progetto, ma di ripartire da zero, interrogandomi su un linguaggio davvero universale, capace di attraversare storie e vissuti differenti. Così è nata l'idea di proporre un percorso centrato sull'esplorazione del sé attraverso la musica e la creatività: un laboratorio identitario che, partendo dalle canzoni amate dalle ragazze, potesse accompagnarle in un viaggio emotivo, narrativo e corporeo.

La proposta è stata presentata alla struttura sotto forma di un documento illustrato, con immagini, didascalie e una narrazione esplicita del percorso previsto, comprensiva di finalità, strumenti, approcci utilizzati e motivazioni pedagogiche. Ho voluto che fosse qualcosa di vivo, coinvolgente, che parlasse non solo *di* loro, ma *con* loro, fin dall'inizio. La reazione è stata immediatamente positiva: la

comunità ha riconosciuto il valore trasformativo e non standardizzato dell'approccio, apprezzando l'originalità e la coerenza metodologica.

A seguito dell'approvazione ufficiale, ho finalizzato la convenzione tra il mio istituto e la cooperativa gestore della struttura (Novo Millennio), interfacciandomi con il direttore, dott. Luca Bordoni, per la definizione della documentazione necessaria. Completati gli aspetti formali, è stato possibile calendarizzare il percorso in tre fasi: progettazione (marzo), esecuzione (aprile), restituzione (maggio), con quattro incontri di gruppo e due momenti di restituzione, uno rivolto alle ragazze e uno all'équipe.

Il primo mese è stato quindi dedicato alla progettazione vera e propria. Ho lavorato a stretto contatto con la responsabile della comunità per definire insieme gli obiettivi specifici, identificare i linguaggi più affini al gruppo, valutare i rischi e prevedere strategie di engagement. In particolare, ci siamo concentrate sull'accessibilità del linguaggio e sulla possibilità di stimolare la partecipazione attiva delle ragazze, lasciando spazi di co-progettazione e scelta.

Il secondo mese ha visto lo svolgimento degli incontri, in cui ho applicato un approccio di counseling somatorelazionale arricchito dall'integrazione della musica. Le canzoni selezionate dalle ragazze sono diventate il fulcro attorno a cui si sono costruite esperienze corporee (attraverso esercizi di bioenergetica), momenti di rilassamento, narrazione emotiva e scrittura creativa. Ogni incontro è stato pensato come un cerchio di senso, che partiva dal sentire e tornava al sentire, passando attraverso l'immaginazione, la condivisione e la scoperta.

Il terzo mese è stato dedicato alla restituzione. Oltre al momento conclusivo con le ragazze, è stato realizzato un incontro con l'équipe educativa per condividere osservazioni, impressioni e sviluppi futuri. È stato un tempo prezioso per valorizzare quanto emerso, raccogliere i feedback e riflettere insieme sulle potenzialità di un approccio integrato e creativo al lavoro educativo.

Durante tutto il percorso ho richiesto la presenza attiva di almeno un educatore per ciascun incontro. Questo non solo per una tutela formale e relazionale, ma anche per creare continuità con le linee pedagogiche della comunità e favorire l'integrazione del mio intervento all'interno della quotidianità educativa. La loro

presenza ha facilitato il ponte tra il “dentro” e il “fuori” dell’attività proposta, rendendola parte integrante del tessuto relazionale della comunità e non un episodio isolato.

In sintesi, questa fase iniziale, densa, mutevole, relazionale, ha dimostrato quanto la progettazione non sia solo un esercizio organizzativo, ma un vero e proprio gesto di cura. Un ascolto anticipato del gruppo, delle sue risorse e delle sue fragilità. Una disponibilità al cambiamento, una responsabilità creativa. E, soprattutto, un atto di fiducia: nella relazione come veicolo di trasformazione, e nella possibilità che anche percorsi apparentemente piccoli possano generare significati profondi.

Il primo incontro: accendere la relazione attraverso il linguaggio condiviso

L’avvio del primo incontro ha rappresentato un momento cruciale, non solo per introdurre il percorso, ma per gettare le basi di una relazione autentica e non giudicante. Ho voluto che fin dall’inizio si respirasse un clima di accoglienza, informalità e ascolto reciproco, in cui ogni partecipante potesse sentirsi libera di essere, prima ancora che di “fare”.

Abbiamo cominciato con un giro di presentazioni molto semplice ma significativo: ho chiesto alle ragazze di dirmi i loro nomi e di aggiungere, se lo desideravano, un aggettivo o un colore che in quel momento sentivano risuonare con il proprio stato d’animo. Io, a mia volta, mi sono presentata non solo con il mio nome e il mio ruolo di counselor, ma come persona portatrice di una storia, di una passione, di una presenza. Ho scelto di raccontare chi sono attraverso ciò che amo fare: scrivere, comporre, ascoltare, trasformare vissuti in parole e in musica. Questo ha creato una prima risonanza, sottile ma tangibile: non ero lì per “insegnare qualcosa”, ma per camminare con loro dentro un’esperienza condivisa.

Ho quindi introdotto l’idea alla base del percorso, spiegando che avremmo lavorato a partire da uno degli elementi più presenti nelle loro giornate: la musica. Non la musica in astratto ma le loro canzoni preferite, quelle che ascoltano in cuffia quando vogliono isolarsi, o quando hanno bisogno di sentirsi capite, o ancora quando vogliono caricare energia o trovare sollievo. Ho sottolineato come la

musica non sia solo intrattenimento, ma un canale potentissimo di connessione, espressione e consapevolezza. Un linguaggio che parla prima ancora delle parole.

Ho raccontato loro che la scelta di questo tema nasce anche dalla mia esperienza personale e professionale: per oltre vent'anni ho lavorato come autrice e interprete per grandi editori musicali come Sony, Ricordi, Universal, EMI, e questa lunga frequentazione con il linguaggio musicale mi ha insegnato che una canzone, quando è autentica, può dire ciò che non si riesce a raccontare nemmeno a sé stessi. Non si trattava, quindi, di una passione estemporanea, ma di un territorio che conosco bene e che mi sentivo di abitare con autorevolezza e al tempo stesso con umiltà.

Ho voluto che comprendessero fin da subito che il focus del percorso non sarebbe stato “analizzare canzoni”, ma partire da esse per esplorare ciò che le abita internamente: emozioni, ricordi, pensieri, visioni, contraddizioni. Ogni brano scelto sarebbe stato una porta da attraversare, non un oggetto da interpretare. La musica, in questo contesto, sarebbe stata uno specchio, un contenitore, un ponte.

Il mio approccio è stato volutamente anti-didattico e partecipativo: ho sottolineato che il percorso sarebbe stato costruito insieme, incontro dopo incontro, lasciando spazio ai loro desideri, curiosità, resistenze e intuizioni. Il mio compito sarebbe stato quello di accompagnarle, non di guidarle. Ho voluto far passare l'idea che non esistevano risposte giuste o sbagliate, né modi corretti o meno corretti di partecipare: ciascuna avrebbe portato sé stessa nel modo che riteneva possibile e sicuro.

Il primo scambio di sguardi, i sorrisi incerti, qualche battuta per rompere il ghiaccio: erano tutti segnali preziosi che il terreno si stava preparando. In quel momento ho avuto la conferma che partire dalla musica non era solo una scelta strategica o pedagogica, ma un atto relazionale. Le ragazze si sono sentite riconosciute nella loro realtà quotidiana, nella loro cultura affettiva, nei suoni che fanno da colonna sonora alle loro emozioni. Ed è lì, in quella risonanza iniziale, che si è acceso il vero inizio del percorso.

Tecniche e approcci di Counseling Somatorelazionale utilizzati

Le tecniche utilizzate durante le sessioni includevano:

- **Inquiring***: Domande esplorative per aiutare le ragazze a riflettere sulle proprie emozioni e esperienze legate alla musica.
- **Visualizzazioni**: Esercizi di immaginazione guidata per aiutare le ragazze a entrare in contatto con le loro emozioni più profonde.
- **Esercizi di Bioenergetica**: Attività fisiche per sciogliere le tensioni corporee, facilitare una maggiore espressione emotiva e favorire risonanza e contatto.
- **Tecniche di Rilassamento**: Pratiche di respirazione e rilassamento per ridurre lo stress e aumentare la consapevolezza corporea.

Nel mio intervento presso la comunità Albachiara, ho impiegato un insieme di tecniche specifiche del counseling somatorelazionale, calibrate sulle caratteristiche del gruppo e adattate in modo flessibile alle risposte delle ragazze. Queste tecniche non sono state utilizzate in maniera isolata o prescrittiva, ma all'interno di una cornice relazionale e dinamica, in cui l'attenzione al "qui e ora" del corpo, delle emozioni e del contesto ha guidato l'andamento degli incontri. Di seguito approfondisco le principali metodologie adottate.

- **Inquiring**: Questo tipo di esplorazione, mutuato dagli approcci di consapevolezza somatica (tra cui il Focusing e la Mindfulness relazionale), ha rappresentato uno degli strumenti più efficaci per facilitare l'auto-riflessione. Lungi dall'essere semplici "domande", gli inquiring sono state vere e proprie aperture, inviti delicati alla consapevolezza. Le domande erano spesso formulate in modo da riportare l'attenzione all'esperienza corporea e sensoriale: "Quando ascolti quella canzone, dove lo senti nel corpo?", "Cosa succede dentro di te quando pensi a quel testo?", "Cosa dice quella parte di te che si sente esclusa o toccata?". L'obiettivo non era

ottenere risposte “giuste”, ma accompagnare le ragazze nel contatto autentico con il loro mondo interno.

- **Visualizzazioni:** Ho proposto esercizi di immaginazione guidata ispirati a scenari sonori e simbolici legati alle canzoni scelte. Alcune visualizzazioni partivano da immagini concrete (una scena evocata da un brano, un luogo descritto nel testo), altre invece erano più astratte, finalizzate a stimolare un’esperienza emozionale profonda, come immaginare il proprio “luogo sicuro” o dare un volto/forma alla propria “voce interiore”. Queste visualizzazioni hanno attivato spesso ricordi, emozioni e immagini simboliche potenti, diventando spunto per lavori successivi di scrittura e condivisione.
- **Esercizi di Bioenergetica:** L’attivazione corporea è stata una costante all’inizio degli incontri. Ho utilizzato esercizi tratti dalla Bioenergetica di Lowen per favorire il grounding (radicamento), lo scioglimento di tensioni muscolari croniche e l’attivazione energetica. Ad esempio, il classico esercizio del *bend-over* (piegamento in avanti con ginocchia morbide e braccia lasciate andare) è stato molto utile per favorire il rilascio emotivo e creare una connessione concreta con il proprio corpo. Altri esercizi, come il lavoro sulle gambe, il contatto vocale (esprimere un suono con il respiro) hanno sostenuto il processo di emersione emotiva e rinforzato la percezione di sé nello spazio.
- **Tecniche di Rilassamento:** Al termine di ogni incontro era previsto un momento di rientro, con pratiche ispirate al rilassamento progressivo, alla respirazione consapevole e alla mindfulness. Questo momento aveva una doppia funzione: da un lato facilitare l’integrazione delle esperienze emotive emerse, dall’altro favorire un senso di calma e autoregolazione. Le ragazze, inizialmente scettiche o distratte, hanno via via sviluppato una crescente capacità di lasciarsi andare, sorprendendosi della piacevolezza e dell’effetto

calmante di queste pratiche. In particolare, alcune di loro hanno espresso la volontà di utilizzare queste tecniche anche in autonomia, in momenti di difficoltà personale.

Integrazione delle tecniche nel flusso degli incontri

Tutte queste tecniche sono state integrate in un setting flessibile, creativo e relazionale. Non si trattava di “blocchi” fissi, ma di strumenti adattati in base all’energia del gruppo e ai temi emersi spontaneamente. L’ascolto della musica, ad esempio, precedeva spesso un lavoro corporeo o una visualizzazione, che poi portava a una condivisione verbale e/o scritta. L’alternanza tra fasi di attivazione e rilassamento ha permesso di mantenere un equilibrio tra stimolo ed elaborazione, apertura e contenimento.

Questa integrazione di tecniche somatiche e narrative ha generato un ambiente di apprendimento esperienziale dove le ragazze hanno potuto riconoscersi non solo come “portatrici di problemi” ma come soggetti creativi, capaci di sentire, esprimersi e trasformare.

Tutto ciò ha contribuito a un profondo senso di coerenza tra metodo e obiettivo: non si trattava semplicemente di parlare *di* emozioni, ma di viverle, attraversarle e, talvolta, riscriverle, in uno spazio sicuro e condiviso.

La pratica ha evidenziato **progressi significativi** nelle ragazze in termini di espressione emotiva e consapevolezza di sé.

Molte ragazze hanno mostrato una riduzione delle tensioni fisiche e emotive, una maggiore apertura emotiva e una migliore capacità di comunicare i propri sentimenti.

Il feedback delle ragazze è stato generalmente positivo, hanno riportato di sentirsi comprese e supportate. In un secondo momento le ragazze condividevano con gli educatori ciò che avevano vissuto creando un “gancio lavorativo” per gli educatori.

Sfide affrontate, apprendimenti emersi e impatto formativo

Una delle sfide più evidenti emerse durante l'intervento è stata la naturale resistenza iniziale di alcune ragazze a partecipare alle attività di gruppo. Tale resistenza non si è manifestata in modo omogeneo né eclatante, ma si è espressa in sfumature sottili: sguardi sfuggenti, posture chiuse, silenzi prolungati o dichiarazioni ironiche che celavano un bisogno di protezione. In un contesto come quello della comunità, dove molte delle ragazze hanno vissuto esperienze di abbandono, delusione o violazione della fiducia, la proposta di "esprimersi" all'interno di un gruppo, e per di più su temi emotivamente carichi, non può essere data per scontata.

A questo si è aggiunta un'ulteriore complessità: l'eterogeneità del gruppo. Le differenze tra le ragazze non si limitavano all'età o al percorso familiare, ma si estendevano alle modalità di relazione, alle soglie di accesso emotivo, ai gusti musicali, ai codici espressivi. In un laboratorio che prendeva avvio proprio dal patrimonio musicale individuale, queste differenze potevano potenzialmente creare frizioni o, al contrario, silenzi paralizzanti.

La chiave per superare queste difficoltà è stata la **flessibilità strutturata**: un'architettura del percorso solida ma permeabile, che potesse adattarsi alle dinamiche in divenire senza perdere coerenza. Ho operato una continua calibrazione delle attività proposte, rimodulando tempi, contenuti e modalità in base alla risposta del gruppo, con uno stile di conduzione sensibile all'energia del momento. L'essere un gruppo contenuto, numericamente e affettivamente, ha favorito questo processo di adattamento, rendendo possibile una presenza più sartoriale, cucita su misura.

Un altro strumento fondamentale è stato l'**uso di tecniche di engagement personalizzate**: stimoli visivi, input narrativi, domande in prima persona, momenti informali, proposte non obbligatorie ma invitate con garbo. L'obiettivo non era forzare la partecipazione, ma creare *desiderio di esserci*. E quando questo desiderio è emerso, anche nelle sue forme più timide, è stato accolto e valorizzato senza giudizio.

Questa esperienza, dal punto di vista formativo, ha avuto un impatto profondo e trasformativo sul mio percorso come counselor somatorelazionale. Da un lato, ho consolidato competenze operative legate all'utilizzo della musica come veicolo di accesso al mondo interno, scoprendo quanto possa essere potente e immediato per generare connessione, risonanza e consapevolezza. Dall'altro, ho potuto affinare il mio ascolto delle dinamiche gruppali e la capacità di mantenere una presenza stabile anche nei momenti di ambivalenza o blocco.

In particolare, ho potuto verificare sul campo la **centralità di un approccio integrato**, che sappia unire corpo, emozione e relazione in un dialogo fluido. La combinazione tra bioenergetica (per sciogliere e mobilitare), individuazione simbolica (per dare forma e significato), ascolto profondo (per validare e contenere) e scrittura (per ri-narrare e trasformare) si è rivelata non solo efficace, ma necessaria. Le ragazze hanno risposto bene proprio alla varietà dei linguaggi proposti: ciascuna ha potuto trovare una via di accesso che fosse più compatibile con il proprio stile personale e le proprie difese.

Un altro aspetto che si è rivelato strategico è stato **coinvolgere le ragazze fin dall'inizio** nella costruzione del percorso. Il fatto che fossero loro a portare le canzoni, a scegliere i temi, a decidere quando parlare e quando no, ha rafforzato il senso di agency e appartenenza. Non erano semplici "partecipanti", ma co-protagoniste. E questo ha aumentato esponenzialmente l'engagement e la qualità del lavoro.

In sintesi, questo tirocinio mi ha confermato che lavorare con gli adolescenti significa, prima di tutto, **incontrare l'umano nella sua forma più vulnerabile e potente**. E che per farlo davvero serve un counseling che non si accontenti di ascoltare con le orecchie, ma che coinvolga il corpo, la voce, l'immaginazione, la musica. Serve un counseling che sappia danzare tra le regole e la creatività, tra il contenimento e la libertà, tra il qui e ora e le storie che ci hanno portati fin qui.

Un counseling vivo, incarnato, capace di aprire strade dove prima sembravano esserci solo muri.

GLI INCONTRI CON LE RAGAZZE: dinamiche, scoperte, trasformazioni

Gli incontri si sono svolti ogni lunedì, dalle 16:00 alle 18:00, in uno spazio della comunità adibito ad attività espressive. Il contesto iniziale si è presentato piuttosto tipico per una comunità residenziale: al mio arrivo, le ragazze erano tutte raccolte davanti alla televisione, immerse in una routine apparentemente rilassata, ma anche un po' difensiva. Un assetto che, più che semplice svago, sembrava essere una zona neutra, di attesa, quasi a segnalare: “stiamo qui finché non capiamo cosa vuoi da noi”.

Sapevo che l'impatto iniziale sarebbe stato decisivo. Per questo, ho scelto un approccio che fosse al tempo stesso strutturato ma non rigido, capace di trasmettere accoglienza e competenza, ma anche leggerezza e spontaneità. Ho invitato tutte — ragazze ed educatori presenti (Laura ed Edoardo) — a raggiungermi attorno al tavolo. Ho distribuito fogli, quaderni, penne, creando un piccolo rituale pratico che avesse la funzione di “marcare il tempo” e introdurre un nuovo spazio simbolico: non più la quotidianità comunitaria, ma un tempo sospeso, dedicato all'ascolto e alla scoperta di sé.

Il primo passo è stato presentarci. Ho chiesto a ciascuna di dire il proprio nome, ma ho lasciato libertà di aggiungere — se volevano — qualcosa di sé, anche solo un colore, un aggettivo, una canzone. Mi sono presentata per ultima, raccontando brevemente il mio percorso personale e professionale, in modo da sottolineare che non ero lì per “insegnare qualcosa”, ma per condividere uno spazio di esperienza, dove anche io ero presente come persona e non solo come counselor.

Ho poi introdotto l'idea centrale del progetto: **un viaggio dentro la musica**, e più precisamente dentro le canzoni che fanno parte del loro quotidiano. Ho spiegato che avremmo lavorato a partire dai brani che loro stesse ascoltano, scelgono, cercano — quei testi che a volte sembrano parlare direttamente a loro. Ho condiviso con il gruppo il motivo per cui avevo scelto proprio questo tema: non solo perché la musica è una passione diffusa tra gli adolescenti, ma perché rappresenta un *ponte naturale* tra il mondo interno e quello esterno. È un

linguaggio emotivo, immediato, profondo, e spesso sottovalutato come strumento di consapevolezza e trasformazione.

Ho voluto anche rendere esplicita fin da subito la natura **co-progettata** del percorso: non sarei stata io a scegliere le canzoni o i temi, ma loro. Il mio ruolo sarebbe stato quello di facilitare, accompagnare, dare strumenti, ma la direzione sarebbe emersa di volta in volta, dall'interesse e dalla partecipazione del gruppo. Questo approccio ha suscitato un primo segnale di apertura: uno sguardo curioso, un sorriso accennato, una domanda ironica. Il “ghiaccio” si era incrinato.

Per stimolare subito una riflessione condivisa, ho proposto una prima domanda, semplice ma efficace:

“Perché, secondo voi, la musica e il cibo — due cose che fanno parte della vostra vita quotidiana — suscitano emozioni così diverse?”

La domanda era volutamente ambigua, pensata per far emergere immagini, sensazioni e associazioni inconsce, piuttosto che risposte “corrette”.

Le risposte delle ragazze sono state straordinariamente ricche, e già in questo primo scambio si sono rivelate alcune delle coordinate emotive e narrative del gruppo:

- **E.** ha detto: *“Le canzoni ci aiutano a conoscere meglio noi stessi”*.
Una risposta che indica un'intuizione profonda: la musica come specchio, come strumento di riflessività.
- **G1.** ha affermato: *“Le canzoni servono per esprimersi. Quando ascolto alcune musiche mi metto a piangere. La musica ti smuove l'energia. Secondo me la musica ci conosce, perché a volte la cerchi e arriva proprio quella che ti serve”*.
In queste parole c'è il senso dell'incontro sincronico tra vissuto e linguaggio artistico: il potere trasformativo dell'ascolto quando diventa rispecchiamento.

- **G2.** ha condiviso: *“Le canzoni sono un modo per non sentirsi soli. Il cibo soddisfa la pancia, le canzoni soddisfano le emozioni. Ascolto musica solo per deprimermi, non riesco ad andare d’accordo con me stessa”*.
Una frase che contiene un forte messaggio: la musica come contenitore del dolore, ma anche come testimone silenzioso di una difficoltà più ampia, quella della relazione con il proprio sé.
- **V.** ha detto: *“A me piace cucinare, a volte lo uso come punto di sfogo. La musica mi dà ispirazione, ci sono canzoni che ti toccano più di altre. Ti danno un’energia divampante, non riesci a stare fermo e ti viene da disegnare”*.
Qui emerge una dimensione creativa e somatica: la musica non solo emoziona, ma muove, attiva, genera azione artistica.

Questo primo scambio ha segnato un momento importante: **il gruppo ha iniziato a fidarsi del processo**. Hanno capito che non si trattava di “parlare di emozioni” in modo scolastico o terapeutico, ma di scoprire qualcosa di sé a partire da ciò che già conoscono e amano. Il linguaggio musicale ha agito da leva per aprire varchi di senso.

Abbiamo chiuso il primo incontro con una consegna: iniziare a pensare alla propria “Carta d’identità musicale”, ovvero individuare una canzone del passato (infanzia) e una del presente (oggi), da cui partire per costruire, nel secondo incontro, un percorso di esplorazione narrativa ed emotiva. Alcune ragazze erano subito entusiaste, altre più caute, ma tutte avevano colto che quello spazio, per quanto nuovo e ancora incerto, poteva essere un luogo in cui *ci si poteva dire*, in modo diverso.

Quello che era iniziato come un semplice pomeriggio di “laboratorio” si stava già trasformando in qualcosa di più profondo: **una palestra relazionale dove allenare non solo la voce, ma anche il sentire**.

La seconda domanda: La creatività — origine, senso, percezione

Nel secondo segmento dell'incontro ho proposto una nuova riflessione:

“Cos'è, secondo voi, la creatività? E da dove pensate che arrivi?”

Una domanda solo apparentemente semplice, in realtà potente nel suo potere di attivare piani differenti del pensiero: mentale, emotivo, corporeo, simbolico.

Le risposte che sono emerse sono state tanto diverse quanto rivelatrici, e hanno aperto una finestra sull'universo interno delle ragazze, su come ognuna di loro vive, interpreta e si relaziona con l'idea stessa di “creare”:

- **E.** ha detto: *“La creatività deriva dalla mente”*. Una visione più cognitiva e razionale, che suggerisce un'idea di creatività come prodotto del pensiero, della capacità di elaborare, immaginare, connettere concetti.
- **G.** ha portato una visione più fluida e complessa: *“La creatività deriva da tutto! È mischiare le cose, mettere ordine e creare una cosa. La mente è quella che ragiona e fa analisi, ma le emozioni si sentono in tutto il corpo”*. Una risposta che integra dimensioni diverse, mentale, emotiva e corporea, e che riconosce la creatività come atto trasformativo, quasi alchemico.
- **G2.**, con una sincerità spiazzante, ha detto: *“Io conosco tutto, tranne la creatività”*. Una frase che ha fatto emergere un vissuto di distacco da questa dimensione, come se la creatività fosse qualcosa di esclusivo, inaccessibile, riservato “agli altri”. Ma proprio questo senso di lontananza si è rivelato un punto di partenza prezioso.
- **V.** ha affermato: *“La creatività deriva dalle emozioni”*. Un'affermazione intuitiva e profonda, che riconosce come l'impulso creativo nasca spesso da un sentire intenso, e che è proprio l'emozione a dare forma all'atto creativo.

Da questo scambio è scaturita una discussione molto viva e partecipata. Ho colto l'occasione per introdurre l'idea che non esiste una definizione unica di creatività, e che ognuno di noi la esperisce in modo diverso: c'è chi crea pensando, chi creando confusione e poi ordine, chi disegnando, cucinando, scrivendo, chi semplicemente scegliendo una canzone che lo rappresenti in quel momento.

Ho proposto un'immagine per rappresentare le loro differenze di visione: il disegno di due persone che osservano lo stesso numero da angolazioni opposte, una vedendo un 6 e l'altra un 9. Un piccolo strumento visivo per introdurre il concetto di "prospettiva" e mostrare come il punto di vista non sia "giusto" o "sbagliato" ma situato. Questo ha suscitato un momento di riflessione importante: ci siamo soffermati sul valore del "cambiare punto di osservazione" e sull'effetto che può avere sull'esperienza e sulla relazione. Una delle ragazze ha osservato: *"A volte litighiamo per cose che sono solo viste da un lato solo"*.

Verso le 17 ho chiesto se desiderassero fare una pausa. Con mia sorpresa (e soddisfazione) tutte hanno risposto che preferivano proseguire senza interruzioni, segno evidente che si era attivato un coinvolgimento reale e che il tempo del laboratorio era percepito come significativo e non scolastico e/o subito..

Seconda ora: la costruzione della *Carta d'Identità Musicale*

La seconda parte dell'incontro è stata dedicata a un'attività più strutturata: la realizzazione della propria **"Carta d'Identità Musicale"**, un esercizio ideato per favorire l'auto-esplorazione attraverso la memoria musicale e i vissuti associati a due momenti fondamentali: il passato e il presente.

Fase A – La Canzone del Passato

Ho invitato le ragazze a recuperare dalla memoria una canzone che ascoltavano da bambine, una melodia che le accompagnava in un periodo specifico della loro infanzia. Questa fase ha generato emozione e, in alcuni casi, anche un certo disorientamento: non era semplice per tutte rievocare quel tempo. Eppure, anche le canzoni "imposte", ovvero quelle ascoltate non per scelta personale, ma perché presenti nell'ambiente domestico, si sono rivelate portatrici di senso.

Una ragazza ha ricordato una canzone legata ai viaggi in macchina col padre; un'altra, un brano che la madre cantava mentre cucinava; un'altra ancora ha

nominato un tormentone televisivo che da bambina odiava, ma che ora le suscita nostalgia.

Questa esplorazione ha mostrato come **la musica sia, a tutti gli effetti, un archivio emotivo**: evoca tempi, luoghi, stati d'animo, e li riattiva nel corpo, nella voce e nella mente.

Fase B – La Canzone del Presente

Abbiamo poi fatto un salto nel tempo: ognuna ha scelto una canzone che sente vicina ora, in questo momento della sua vita. Non necessariamente la “preferita”, ma quella che si ritrova a canticchiare, a cercare su Spotify, quella che “non riesce a togliersi dalla testa”.

Anche qui le scelte sono state eterogenee, ma tutte cariche di significato: c'era chi sceglieva brani cupi, riflessivi, chi inni di rabbia, chi canzoni d'amore strappalacrime, chi sonorità ritmate e ironiche. Ognuna stava inconsapevolmente **tracciando una linea narrativa tra chi era e chi è ora**, tra il suono dell'infanzia e quello dell'adolescenza.

Abbiamo quindi lavorato sull'analisi simbolica delle canzoni, senza forzature. Ho aiutato ciascuna a cogliere eventuali fili conduttori, continuità inconsapevoli, oppure rotture significative. Una ragazza si è accorta che entrambe le sue canzoni parlavano della *strada* come luogo di ricerca e di pericolo. Un'altra ha notato come tutte le sue scelte musicali parlassero di *appartenenza culturale* e identitaria. Un'altra ancora ha colto che la sua musica, passata e presente, era legata a *movimento e fisicità*: suoni da ballare, da vivere nel corpo.

Questa attività si è rivelata molto più che un esercizio creativo: è stata una pratica di auto-narrazione inconsapevole, una mappa emotiva musicale che ha aperto il campo a successive esplorazioni personali e di gruppo.

Le ragazze hanno partecipato con crescente coinvolgimento, mostrando che, quando si lavora su ciò che sentono familiare, il terreno dell'introspezione diventa meno minaccioso.

In chiusura, ho restituito loro alcune parole chiave emerse durante l'incontro, ringraziandole per la profondità, la presenza e l'originalità con cui avevano

condiviso frammenti così intimi. E così, tra battute, playlist da confrontare e quaderni da riempire, si è concluso un primo incontro denso, vivo, fertile.

Uno spazio che non era più “attività del lunedì”, ma un laboratorio identitario in movimento, dove ciascuna stava cominciando, forse per la prima volta, a *dare forma al suono della propria storia*.

Secondo incontro: entrare in punta di piedi, far emergere la voce

Il secondo incontro, svoltosi come di consueto tra le 16:00 e le 18:00, ha avuto un avvio più rallentato e frammentato. Al mio arrivo, ho trovato solo due delle ragazze, raccolte sul divano a guardare video musicali su YouTube: un rito informale, quasi un rifugio. La terza era stata trattenuta a scuola per un colloquio, mentre la quarta aveva scelto di restare chiusa in camera, in un evidente gesto di ritiro e forse di resistenza.

Nonostante la scarsa adesione iniziale, ho scelto di non forzare. La mia strategia, in situazioni come questa, non è mai quella dell’invito diretto o dell’insistenza, bensì quella del rispetto silenzioso e dell’ascolto laterale. Così, invece di “interrompere” la loro attività, ho fatto esattamente l’opposto: mi sono seduta con loro e ho partecipato al momento che stavano vivendo, trasformandolo da passivo a partecipativo.

I video musicali sono diventati un ponte spontaneo. Ho chiesto quali fossero i loro artisti preferiti, quale canzone avessero ascoltato più spesso negli ultimi giorni, cosa pensassero di certi testi o videoclip. Domande semplici, quotidiane, ma che pian piano hanno trasformato il clima da spettatoriale a dialogico. Le ragazze hanno iniziato a commentare, a scherzare, a condividere aneddoti. Senza saperlo, avevamo già iniziato il nostro incontro.

Poco dopo, anche la terza ragazza è rientrata, visibilmente affaticata dalla giornata scolastica, ma incuriosita dalla conversazione in corso. Si è unita a noi in modo naturale, portando il suo contributo musicale con una canzone che “l’aveva fatta piangere il giorno prima”. La quarta ragazza ha scelto di non scendere, e anche questo è stato accolto senza giudizio. In quel momento il gruppo era pronto per continuare.

Scrivere per risciversi

L'attività centrale dell'incontro è stata la proposta di un esercizio di riscrittura creativa: partire da una canzone scelta da ciascuna e rielaborarla in chiave personale, cambiando il testo per raccontare qualcosa di sé, usando la struttura musicale come impalcatura emotiva e narrativa.

Una delle ragazze, **Venere**, ha scelto il brano *Doom* dell'artista Nayt, un pezzo forte, denso, cupo e rabbioso, e lo ha trasformato in un testo potente, scritto con una voce che sembrava provenire da un luogo profondamente autentico. Il risultato è stato uno dei momenti più intensi e toccanti dell'intero percorso.

Testo riscritto da Venere – Sulla base di *Doom*

(estratto)

Nella base di Doom, tra muri che sussurrano,
Una ragazza sola, nei corridoi che la sfidano.
Picchiata nei bagni, risate come pugni,
Il suo coraggio spezzato, ma la sua fede non svanì.
Sempre sola, tra libri e musica nelle cuffie,
Il suo rifugio, mentre il mondo la punisce.
A casa, la madre non crede alle sue parole,
Dice che è un'invenzione, una menzogna per l'odio che crede che prova

(Pre-Chorus)

Lacrime nascoste dietro un sorriso, picchiata nei bagni tra le risate degli oppressori
Il suo dolore urla, ma il mondo è come un sordo al suono
la sua mente vola via mentre il mondo ignora i segni nelle sue braccia

(Pre-Chorus)

Notti insonni con il peso del dolore,
Ma ora si prepara, la sua voce trova casa

verse 2

E ora è tempo di difendersi e gridare,
Di non più nascondersi, di non più arrendersi.

Non più prigioniera della falsa verità,
Una guerriera nel cuore della tempesta, pronta a lottare. patigno, il diavolo, ora è solo
passato,
La sua resistenza, la sua forza, hanno cambiato i tracciati di sangue nelle sue gambe.
Guarda avanti con speranza e con amore,
La sua storia di sopravvivenza, un inno migliore.

Chorus)

Ora è il momento di far risuonare la verità,
Di emergere dall'ombra, con fierezza e dignità.
Non più prigioniera, ma una guerriera nell'arena
Dove il coraggio trionfa e il cuore riprende a respirare

Nel testo di Venere c'è tutto: la solitudine, la violenza, l'incomprensione, ma anche una forza inaspettata, una voce che si fa strada nel buio. La riscrittura non è stata solo un esercizio artistico, ma **un atto trasformativo**. Quella ragazza, spesso silenziosa, ribelle, apparentemente impenetrabile, aveva appena offerto uno spaccato del suo mondo interiore con una lucidità e una potenza che nessun colloquio frontale avrebbe mai potuto ottenere.

Abbiamo ascoltato insieme la base originale del brano, mentre lei leggeva la sua versione. Il silenzio che è seguito è stato carico, rispettoso, sospeso. Nessuna l'ha interrotta. Nessuna ha riso. Il gruppo, improvvisamente, era diventato contenitore. Subito dopo, abbiamo aperto una breve discussione su cosa significhi "riscrivere" qualcosa. È venuta fuori l'idea che **riscrivere una canzone è come riscrivere la propria storia**, prenderne il controllo, trasformare il dolore in espressione, la passività in azione. Alcune hanno chiesto se avrebbero potuto fare lo stesso con altri brani. Ho lasciato totale libertà, ponendo solo una regola: *"Scrivete qualcosa che vi rappresenti. Non deve piacere a nessuno, tranne che a voi"*.

Note finali sull'incontro

Nonostante le difficoltà iniziali legate alla partecipazione parziale, questo secondo incontro ha dimostrato quanto sia fondamentale **accogliere il momento così com'è**, senza forzare, ma restando presenti, disponibili, capaci di cogliere le opportunità relazionali laddove si manifestano.

La partecipazione, quando emerge spontaneamente, ha un valore molto più forte di quella ottenuta per dovere.

La riscrittura di Venere ha rappresentato un punto di svolta nel gruppo: un'apertura emotiva potente, capace di creare risonanza, identificazione e anche rispetto reciproco. L'incontro non ha seguito la scaletta prevista, ma ha avuto un impatto reale e profondo.

E in fondo, questo è ciò che conta: **non l'aderenza al piano, ma l'aderenza alla verità dell'esperienza.**

Approfondimento: Come il lavoro corporeo influisce sulle dinamiche di gruppo

Il corpo, spesso marginalizzato nelle pratiche educative e terapeutiche tradizionali, è in realtà un vettore essenziale di comunicazione, regolazione emotiva e appartenenza.

In un contesto gruppale, il lavoro corporeo non è solo una tecnica accessoria, ma un dispositivo trasformativo che agisce a più livelli: individuale, interpersonale e collettivo.

1. Il corpo come canale di regolazione affettiva

Uno degli effetti principali del lavoro corporeo in un gruppo è la facilitazione della *coregolazione emotiva*, ovvero la capacità dei membri del gruppo di sincronizzarsi affettivamente attraverso la presenza e l'attività corporea. Secondo le neuroscienze affettive, la regolazione emotiva non è un processo esclusivamente intrapsichico, ma avviene in contesti di relazione attraverso segnali non verbali: postura, tono muscolare, ritmo respiratorio, contatto oculare. Come sottolinea Allan Schore, “la

regolazione affettiva si costruisce attraverso la risonanza interpersonale e i processi corporei impliciti” (Schoore, 2012).

In un gruppo, la pratica di esercizi corporei condivisi, come quelli proposti nella bioenergetica, crea **ritmi comuni**, un “campo tonico” in cui il gruppo inizia letteralmente a *risuonare*. Questo stato di sintonizzazione facilita l’emergere della fiducia, preconditione essenziale per ogni apertura emotiva.

2. Il corpo come spazio di riconoscimento reciproco

Il lavoro corporeo permette inoltre l’emergere di forme di comunicazione non-verbale che spesso precedono e sostengono il linguaggio parlato. In particolare, nelle dinamiche di gruppo con adolescenti, e ancora di più in contesti segnati da vulnerabilità, il corpo può diventare un luogo di riconoscimento profondo, *pre-simbolico*, dove l’altro viene percepito prima che nominato.

Studi di neuropsicologia interpersonale (Siegel, 2010) evidenziano come il contatto corporeo simbolico e il movimento condiviso attivino il sistema nervoso parasimpatico, favorendo stati di calma, sicurezza e apertura. Questo consente un abbassamento delle difese, una maggiore disponibilità alla relazione e un aumento dell’empatia all’interno del gruppo.

In altre parole, quando un gruppo “si muove insieme”, inizia a sentirsi gruppo.

3. Il corpo come dispositivo di integrazione identitaria

Nel lavoro con adolescenti, il corpo è spesso teatro di conflitto, dissociazione, ambivalenza. In gruppo, il lavoro corporeo offre la possibilità di riconnettersi con la propria fisicità in uno spazio protetto e non giudicante. Come scrive Bessel van der Kolk nel suo ormai classico *The Body Keeps the Score*, “il corpo porta le tracce della storia emotiva e relazionale di una persona” (Van der Kolk, 2014). Dare spazio al corpo in gruppo significa anche **dare voce a ciò che è stato silenziato**, aprire un canale di espressione che bypassa il controllo razionale e permette l’integrazione tra vissuto, emozione e identità.

In un gruppo, questo processo può avere un effetto a cascata: quando un membro riesce a “dirsi” attraverso il corpo (con un movimento, una postura, una danza), apre la possibilità per gli altri di fare altrettanto, creando una spirale di autenticità condivisa.

4. Il corpo come contenitore e confine

Il lavoro corporeo è anche uno strumento per lavorare sui confini, un tema centrale nelle dinamiche di gruppo, soprattutto in adolescenti con esperienze di trascuratezza, invasività o abbandono. Gli esercizi di grounding, centratura, esplorazione dello spazio personale aiutano i partecipanti a riconoscere i propri limiti, a percepire ciò che è “dentro” e ciò che è “fuori”, a distinguere tra contatto e invasione.

Questo è particolarmente utile per favorire un senso di sicurezza interna che poi si riflette nella gestione più consapevole delle relazioni con gli altri membri del gruppo. I movimenti di bioenergetica con gli esercizi di carico, scarico ed iper-espressività se ben dosati e progressivi, diventano funzionali anche rispetto alla prospettiva ben descritta da Judith Herman (psichiatra) che, nella sua opera sul trauma, evidenzia come la rinegoziazione dei confini corporei sia un passaggio fondamentale nei percorsi di guarigione e di empowerment (Herman, 1992).

5. Processi di coesione, appartenenza e mutualità

Infine, numerose ricerche nel campo della psicologia di gruppo dimostrano che **le esperienze corporee condivise aumentano il senso di coesione** e favoriscono la costruzione di un’identità gruppale. La condivisione di esercizi fisici, il ridere insieme durante una pratica, l’imbarazzo collettivo che si trasforma in confidenza sono tutti elementi che generano *mutualità*, ovvero la percezione che il gruppo sia un luogo dove poter esistere senza maschere.

Il corpo, proprio perché è terreno comune, umanizza, mette tutti sullo stesso piano, facilita la riduzione delle gerarchie implicite e permette di entrare in relazione da un luogo più autentico.

Il lavoro corporeo in gruppo non è un accessorio, ma un catalizzatore. Agisce su livelli profondi, spesso non accessibili con il solo linguaggio verbale, e permette di costruire ponti tra sé e l'altro, tra emozione e narrazione, tra esperienza individuale e appartenenza collettiva.

In particolare nel lavoro con adolescenti fragili o feriti, l'esperienza corporea diventa un primo passo verso il radicamento, il riconoscimento e la possibilità di relazione vera.

Approfondimento: accogliere il conflitto come comunicazione.

Un caso emblematico

Uno degli episodi più significativi emersi durante il mio percorso di tirocinio ha riguardato una ragazza che manifestava un comportamento fortemente oppositivo, provocatorio e carico di ostilità nei confronti del mondo adulto, in particolare delle figure scolastiche. Il suo atteggiamento – chiusura, sarcasmo, rifiuto delle regole, esplosioni verbali improvvisate – era diventato il suo principale canale comunicativo, una sorta di corazza relazionale. Questo la portava a essere frequentemente espulsa da scuola, con provvedimenti disciplinari reiterati che, lungi dal modificarne il comportamento, ne accentuavano la distanza emotiva e la sfiducia verso gli adulti.

Il contesto scolastico, privo di strumenti alternativi, rispondeva in modo lineare e sanzionatorio a un comportamento che, in realtà, andava letto in chiave complessa. La scuola finiva così per diventare l'ennesimo spazio di esclusione, confermando il copione interna della ragazza: “non sono adatta”, “non vengo capita”, “qui non c'è posto per me”.

Il mio approccio è stato completamente diverso. Ho scelto di non concentrarmi sull'apparato sintomatico, ma di ascoltare la comunicazione che passava attraverso il sintomo. Ho considerato quell'aggressività non come un atto da “correggere”, ma come un *grido*, una richiesta implicita di riconoscimento, di contenimento, di presenza adulta stabile.

Come ci ricorda Donald Winnicott, *"un bambino sarà tanto più incline a mostrarsi*

distruttivo quanto più percepirà l'altro come capace di reggere la sua distruttività senza crollare". La sfida era proprio quella: reggere il conflitto senza reagire difensivamente, per poterlo trasformare in relazione.

La domanda che mi ha accompagnata è stata:

“Cosa sta cercando di dire, pur non sapendo come dirlo?”

“Qual è il bisogno nascosto dietro questo attacco?”

Approccio metodologico e strumenti utilizzati

Per lavorare con questa ragazza – e più in generale con i comportamenti oppositivi – ho adottato un approccio integrato basato su tre assi fondamentali: la sicurezza relazionale, la mediazione corporea e la ri-significazione narrativa.

1. Creare un ambiente non scolastico, non valutativo

Il primo intervento è stato **la costruzione di uno spazio alternativo alla logica del giudizio**: non un'aula, ma un luogo di esperienza; non una lezione, ma un laboratorio emotivo. In questo setting protetto, ho reso possibile per lei la partecipazione senza la pressione della performance o dell'obbedienza.

Questo tipo di ambiente facilita un *senso di sicurezza* necessario per avvicinarsi alle proprie emozioni senza sentirsi vulnerabili o minacciati.

2. Favorire la regolazione emotiva attraverso il corpo

Molti adolescenti faticano a regolare gli stati emotivi intensi, perché non hanno mai imparato *dove e come* sentire le emozioni nel corpo.

Ho utilizzato tecniche tratte dalla **bioenergetica**, dal lavoro sul respiro e da pratiche somatiche dolci, per aiutare questa ragazza a prendere contatto con i suoi stati interni. Esercizi come il grounding, lo scarico di tensioni attraverso i piedi o il respiro profondo hanno facilitato la discesa dal piano mentale (dove era iperattiva e difensiva) a quello corporeo (più autentico e meno reattivo).

Come sottolinea Bessel van der Kolk (2014), *“prima che una persona possa parlare del trauma, deve sentirsi di nuovo al sicuro nel proprio corpo”*.

3. Riformulare il conflitto come richiesta di relazione

L'aggressività non è stata trattata come un ostacolo, ma come **una modalità protettiva** per evitare un contatto troppo intimo con la vulnerabilità. Abbiamo lavorato, individualmente e in gruppo, per costruire un nuovo linguaggio relazionale.

Attraverso la scrittura, la musica e il dialogo corporeo, la ragazza ha potuto cominciare a raccontarsi con parole sue, abbandonando gradualmente il bisogno di “attaccare” per esistere.

Abbiamo parlato anche di come ci si difende, di cosa succede dentro quando si esplose. Non abbiamo mai “analizzato” il suo comportamento. Lo abbiamo *ascoltato*.

L'effetto della relazione

La svolta non è arrivata con un grande gesto o un cambiamento visibile dall'esterno, ma attraverso **piccoli segnali silenziosi**: una postura meno chiusa, uno sguardo diretto, un commento non sarcastico, il ritorno spontaneo a un incontro, la richiesta di continuare individualmente il lavoro sulla voce.

Questo processo ha permesso alla ragazza di iniziare a riformulare la propria identità interna: da “quella che si arrabbia sempre” a “quella che ha qualcosa da dire”.

Considerazioni conclusive

L'esperienza con questa ragazza ha confermato una convinzione fondamentale: **i comportamenti disfunzionali non sono mai il problema in sé**, ma il sintomo di un bisogno inespresso, una strategia appresa per sopravvivere in un mondo che non ha offerto altri strumenti.

L'intervento realmente efficace non può essere correttivo o normativo: dev'essere relazionale, incarnato, paziente. Serve *stare*, non correggere.

Solo in un contesto di fiducia, accoglienza e ascolto non giudicante si può generare

quello scarto minimo ma decisivo: la possibilità di *vedersi altrimenti*.

In questo senso, **il counseling somatorelazionale si è rivelato un approccio potente, perché unisce la forza trasformativa del corpo alla profondità della relazione**. Come scrive Carl Rogers:

“Quando qualcuno ti ascolta davvero, senza giudicarti, senza cercare di cambiare chi sei, allora quel che emerge è sorprendente. Sei libero di esplorare ogni angolo della tua esperienza interiore.”

Questa ragazza, come molte altre, non chiedeva di essere cambiata. Chiedeva solo che qualcuno restasse lì abbastanza a lungo da poterla vedere, davvero.

1. Riorientare lo sguardo: dal sintomo alla relazione, dalle mancanze alle risorse

Uno dei punti centrali del mio intervento è stato **spostare il focus educativo e relazionale dal comportamento problematico alla qualità della relazione sottostante**. Quando si lavora con adolescenti che portano storie di rottura, trascuratezza o trauma, insistere esclusivamente sul sintomo — che sia un'esplosione di rabbia, un atto di sfida, un rifiuto della scuola — rischia di produrre un effetto paradossale: alimentare proprio quel comportamento che si vorrebbe contenere. Come dimostra anche la letteratura sull'approccio trauma-informed (Perry & Szalavitz, 2006), la punizione isolata agisce su un piano sintomatico, ma non scalfisce le radici profonde del disagio, che spesso hanno a che fare con vissuti di esclusione, non riconoscimento e abbandono.

In questo senso, il mio lavoro si è orientato a **creare contesti in cui la ragazza non venisse definita dal comportamento**, ma potesse sentirsi vista nella sua totalità — con le sue difficoltà, certo, ma anche con le sue risorse, le sue paure, le sue potenzialità.

2. Dalla reattività alla relazione: cosa significa “essere visti”

Invece di reagire ai comportamenti disfunzionali con misure punitive o note disciplinari (che troppo spesso diventano automatismi istituzionali), è **essenziale**

aprire spazi relazionali di senso, in cui sia possibile nominare ciò che accade, dar voce alla rabbia senza esserne travolti, accogliere la frustrazione senza giudizio.

Strumenti concreti attivati:

- **Spazi individuali di ascolto:** incontri protetti in cui la ragazza potesse raccontare, anche solo con frammenti, il proprio vissuto, senza sentirsi “interrogata” o costretta a spiegarsi.
- **Lavoro corporeo e artistico:** tecniche che bypassano la verbalizzazione razionale e consentono una via di espressione alternativa, spesso più autentica e meno difensiva.
- **Narrazione condivisa del conflitto:** invece di ignorare lo scontro o punirlo, ho cercato di decostruirlo insieme a lei. Cosa succede dentro prima che tu urli? A chi è rivolta davvero quella rabbia? Cos'è che fa scattare l'esplosione?

Il conflitto è stato trattato **come sintomo relazionale**, non come disfunzione individuale. Questo ha aperto la strada a nuove possibilità di dialogo con il sistema scuola, non per deresponsabilizzare, ma per **coinvolgere gli adulti in un cambiamento di paradigma**: dalla gestione del problema alla comprensione del bisogno. Laddove possibile, ho cercato di favorire micro-alleanze con insegnanti disponibili, anche solo per sostenere uno sguardo meno stigmatizzante.

Non serviva “spingerla a essere più brava a scuola”.

Serviva **costruire un ponte relazionale** con almeno un adulto in grado di vederla oltre l'etichetta. Un adulto capace di esserci con continuità, coerenza e autenticità. Anche nei silenzi, anche nei fallimenti.

3. Rinforzare le risorse, non solo contenere le mancanze

Un altro punto chiave del mio intervento è stato **invertire lo sguardo deficitario** che spesso grava sugli adolescenti “difficili”. Invece di partire da ciò che mancava, ho scelto di partire da ciò che c'era: creatività, energia, bisogno di espressione, voglia di appartenere, anche se mascherata da opposizione.

L'adolescenza è una fase evolutiva in cui il senso di identità si costruisce anche attraverso la sfida e la rottura delle regole. Il punto non è eliminarle, ma **canalizzarle verso forme di espressione dignitose, vitali e non distruttive.**

Per questo ho utilizzato **canali creativi come la musica, la scrittura e il disegno,** spazi in cui le ragazze potessero raccontarsi senza sentirsi esposte o giudicate. La libertà espressiva — all'interno di un contenitore relazionale saldo — ha permesso loro di fare esperienze di competenza e auto-efficacia, riattivando il senso del possibile.

La domanda implicita a cui ho cercato di rispondere è stata:

“Come può questa ragazza tornare a sentirsi capace, potente, degna, al di là della scuola, delle regole, dei voti?”

Risultati e osservazioni finali

Al termine del percorso (quattro incontri di gruppo e un incontro di feedback con la responsabile della comunità), ho avuto modo di confrontarmi con l'équipe educativa e raccogliere una valutazione condivisa sull'efficacia dell'intervento. I risultati, seppur non quantificabili in modo standardizzato, sono stati evidenti sul piano qualitativo e relazionale:

- **Miglioramenti nell'abilità di scrittura:** le ragazze hanno mostrato maggiore fluidità e profondità nei testi scritti, sia durante gli incontri sia in autonomia.
- **Aumento della fiducia in sé stesse:** alcune hanno chiesto di proseguire con percorsi individuali, segno di un desiderio di approfondimento e di cura.
- **Maggiore espressione creativa:** disegni, testi, playlist condivise: elementi che raccontano una soggettività in movimento.
- **Rafforzamento del senso di connessione all'interno del gruppo:** il clima relazionale è diventato più coeso, inclusivo, empatico. Anche le ragazze più restie hanno iniziato a partecipare con maggiore apertura.

Questi risultati hanno favorito la nascita di relazioni più stabili e profonde, sia tra le ragazze stesse sia con gli adulti di riferimento.

Il sintomo, lentamente, ha smesso di essere l'unico linguaggio disponibile. Al suo posto, **sono emerse voci nuove**, più autentiche, più sfumate, più libere.

In fondo, il senso ultimo del lavoro educativo e relazionale è proprio questo: offrire alternative. **Non risposte, ma spazi in cui possano nascere domande nuove.**

Il lavoro individuale: voce, corpo e radici interiori

Al termine del percorso di gruppo, una delle ragazze ha espresso spontaneamente il desiderio di proseguire l'esperienza in forma individuale, chiedendo di lavorare insieme in modo più profondo e continuativo. La sua richiesta non è arrivata con enfasi, ma in modo quasi timido, sottovoce, come se lei stessa faticasse a legittimare il proprio bisogno di attenzione. Proprio per questo è stata, a suo modo, un atto rivoluzionario: **una richiesta di essere vista**, non come parte del gruppo, ma come soggetto unico, con una voce che cercava un posto per esistere.

Questa ragazza portava con sé una storia di isolamento affettivo e sociale, **priva di una rete familiare stabile e di figure adulte significative**. La sua voce era, in senso molto concreto, una voce "non ascoltata": spesso silenziosa in gruppo, oppure ironica e dissimulante, tendeva a minimizzare ciò che sentiva, come se esprimersi pienamente fosse un lusso per altri. Ma quando ha chiesto di continuare, ha fatto un gesto importante: **ha rotto il patto con il silenzio**.

Abbiamo costruito insieme un percorso individuale centrato sulla voce, sia nel senso simbolico che reale del termine. Due i focus principali:

1. Dare voce a sé stessa

Il primo obiettivo è stato lavorare sull'emersione della sua voce interiore: non solo sul parlare, ma sul "dirsi".

Attraverso esercizi di vocalità, scrittura, lettura ad alta voce e risonanza corporea, abbiamo esplorato **la qualità del suono che produceva quando parlava di sé**, e quella che invece emergeva quando evocava emozioni difficili o parti rimosse della sua storia.

Abbiamo osservato, ad esempio, come il suo tono diventasse teso o sibilante quando parlava della scuola, e come si aprisse — quasi inavvertitamente — quando parlava di sogni o canzoni.

La voce, come specchio psicosomatico, **è diventata uno strumento diagnostico e trasformativo.**

Abbiamo anche lavorato sulla *parola che non esce*, sul *nodo in gola*, su tutto ciò che si “inceppa” nella relazione tra pensiero, emozione e corpo. In questo senso, il lavoro vocale è stato anche **un lavoro di liberazione.**

2. Imparare ad ascoltare sé stessa, le proprie emozioni e il proprio corpo

Il secondo focus ha riguardato la costruzione di una consapevolezza interna stabile: insegnarle ad abitare sé stessa.

Il suo corpo stava già comunicando, ma lei non aveva ancora strumenti per ascoltarlo: le tensioni somatiche, gli stati d’ansia, i blocchi respiratori erano segnali costanti di una scissione tra vissuto emotivo e coscienza.

Abbiamo lavorato con pratiche di ascolto corporeo, grounding, respirazione profonda, auto-contenimento e movimento consapevole.

L’obiettivo non era solo calmare o regolare, ma **far emergere una forma di dialogo interno**, affinché potesse imparare a distinguere tra ciò che le appartiene e ciò che ha introiettato per sopravvivere.

La ri-parentalizzazione come base sicura

In assenza di una rete familiare affettiva, il lavoro ha assunto anche la forma di un **processo di ri-parentalizzazione simbolica**, intesa come possibilità di interiorizzare una voce adulta accogliente, regolativa, stabile.

Non si trattava di “sostituirmi” a un genitore mancante, ma di **favorire in lei l’emergere di una parte adulta capace di prendersi cura delle sue fragilità.** Una sorta di testimone interno, da cui attingere sicurezza anche al di fuori della relazione con me.

Abbiamo costruito insieme piccole routine di auto-cura, rituali di voce e corpo per rientrare in sé, anche nei momenti di turbamento. Le sue parole, in uno degli ultimi incontri, sono state:

“Mi sento meno vuota, come se ci fosse qualcuno con me... ma sono io.”

Questa frase, da sola, racchiude il senso più profondo del nostro lavoro: non creare dipendenza, ma generare autonomia emotiva attraverso una relazione di qualità, incarnata e trasformativa.

In conclusione, questo percorso individuale ha rappresentato un'estensione naturale del lavoro di gruppo, ma con una profondità e una personalizzazione che hanno permesso alla ragazza di fare un salto evolutivo importante.

Dare voce a sé stessa e imparare ad ascoltarsi hanno significato per lei **ritrovare una radice interna**, un punto fermo da cui poter ripartire. E forse, per la prima volta, iniziare a percepirsi non solo come “accudita”, ma come soggetto capace di auto-accudimento.

Un cambiamento piccolo, silenzioso, ma radicale.

Riflessioni personali

Ho scelto di svolgere questo tirocinio presso la Comunità Albachiara non per caso, ma per una precisa risonanza interiore: la sensazione che quel luogo, pur essendo strutturalmente e funzionalmente un “non-luogo” — un’istituzione temporanea, un rifugio educativo — potesse divenire, nel tempo, uno spazio autentico di accoglienza e appartenenza.

E in effetti così è stato. Paradossalmente, **mi sono sentita “a casa” in un luogo che, per definizione, non è casa**. Una condizione che riecheggia la mia stessa esperienza biografica: crescere in ambienti familiari che non offrivano piena sicurezza affettiva o riconoscimento emotivo, e aver imparato, nel tempo, a costruire dentro di me una base sicura.

Questa affinità emotiva ha alimentato la mia motivazione profonda: non si è trattato solo di un tirocinio, ma di un’esperienza incarnata, sentita, trasformativa. Ho incontrato ragazze in ricerca, in lotta, a volte in fuga, ma sempre portatrici di un desiderio inespresso di autenticità, e ho cercato di offrire loro quello che avrei

voluto ricevere io alla loro età: **uno spazio sicuro in cui poter essere, senza dover dimostrare nulla.**

Il tema dell'**accessibilità** è, da sempre, centrale nel mio modo di intendere il counseling. Credo che strumenti di cura, di conoscenza e di trasformazione interiore non debbano essere un privilegio per pochi, ma un diritto per tutti. Per questo ho scelto consapevolmente di mettere a disposizione le mie competenze in un contesto che ospita giovani spesso escluse dalle opportunità di ascolto qualificato.

Saperi corporei, tecniche somatiche, esperienze estetiche e relazionali profonde: tutto questo può — e deve — essere accessibile anche a chi ha vissuto la marginalità, la frattura, il trauma.

Dal punto di vista professionale, l'ambiente comunitario si è rivelato estremamente stimolante. La sua natura fluida, **tra struttura e flessibilità, tra norma e improvvisazione**, ha richiesto una presenza continua, una capacità di adattamento, ma anche una creatività costante. L'elemento che più ho apprezzato è stata la possibilità di integrare livelli differenti di intervento: **gruppale, individuale, corporeo, simbolico, espressivo**, in una cornice educativa capace di tenere insieme l'urgenza e la progettualità.

Inoltre, Albachiara è una comunità permeabile, non chiusa su sé stessa: si lavora ogni giorno per creare connessioni tra interno ed esterno, tra le ragazze e il mondo, tra le istituzioni e i vissuti. In questo continuo dialogo tra dentro e fuori ho trovato terreno fertile per sperimentare un counseling che non isola, ma connette, che non interviene su un "problema", ma su **una persona in relazione.**

Postfazione.

La musica come ponte: corpo, emozioni e identità nell'adolescenza fragile

Bilancio complessivo dell'esperienza

- Che cosa ho imparato io come counselor?
- Quali difficoltà ho incontrato? Come le ho affrontate?

Chiudere un percorso formativo significa, per sua natura, aprirne un altro: quello della riflessione, dell'integrazione e della trasformazione. È con questo spirito che ripercorro la mia esperienza di tirocinio presso la comunità educativa Albachiarà, esperienza che ha incarnato, nel senso più concreto e profondo del termine, le teorie, i principi e gli strumenti del counseling somatorelazionale, mettendoli alla prova in un contesto vivo, sfidante e profondamente umano.

Ho scelto di portare il mio intervento in una comunità educativa per adolescenti perché sapevo che lì avrei incontrato i bordi: quelli delle biografie ferite, delle identità in costruzione, dei corpi spesso negati o giudicati. Lì si lavora nei margini, emotivi, istituzionali, relazionali, ma è proprio in quei margini che, se accolti e non forzati, può emergere la forma autentica dell'ascolto e della cura.

La scelta della musica: non un pretesto, ma un varco

Quando ho proposto il mio progetto basato sull'ascolto musicale e sulla riscrittura delle emozioni a partire dalle canzoni amate dalle ragazze, non l'ho fatto per creare "un'attività carina". Ho fatto una scelta precisa: partire dal loro linguaggio. Non quello degli adulti, non quello clinico, non quello educativo. Ma il loro.

La musica è stata lo strumento, sì, ma prima ancora è stata il territorio comune. Un linguaggio preverbale e post-razionale, che bypassa le difese e arriva dove non arrivano i colloqui frontali.

Il counseling somatorelazionale mi ha insegnato a partire dal corpo, dalla sensazione, dal sentire. In questo caso, le canzoni sono diventate il vettore che attiva la memoria corporea, le emozioni sedimentate, i desideri inespressi. In ogni

brano c'era una biografia nascosta, in ogni rima una parte del Sé che chiedeva di essere vista. E quando le ragazze hanno iniziato a riscrivere quei testi, in realtà stavano riscrivendo se stesse.

Come dice Van der Kolk, *“il corpo accusa il colpo”*, e la musica, veicolo vibratorio per eccellenza, ha permesso a quelle tracce somatiche di emergere in modo contenuto, non invasivo, ma profondamente trasformativo. La scrittura e la rielaborazione hanno poi dato forma a ciò che prima era solo confuso sentire.

Il ruolo del corpo: contenitore e comunicatore

L'approccio corporeo non è stato un'aggiunta al percorso: è stato la sua ossatura. Bioenergetica, tecniche di rilassamento, ascolto del respiro e della postura, visualizzazioni guidate... ogni strumento è stato utilizzato per facilitare un dialogo tra l'interno e l'esterno, tra vissuto e presente.

Il corpo è diventato alleato e non più nemico. Spesso, nelle ragazze, ho riscontrato una distanza da sé fisico fatta di disconnessione, giudizio o vergogna. Riappropriarsi del corpo attraverso il movimento o l'ascolto del ritmo interno ha permesso di ricostruire il senso di identità da un punto di vista incarnato.

Un episodio emblematico è stato l'incontro con una ragazza che, apparentemente, opponeva una forte resistenza. Nessuna partecipazione, sguardo sfuggente, sarcasmo come difesa. In realtà, dietro c'era una richiesta: “Chi sei tu per me? Posso fidarmi?” Ho smesso di cercare di “convincerla” a partecipare e ho iniziato semplicemente a esserci. Le ho riconosciuto il diritto a non esserci, e in quella libertà ha trovato il modo per entrare in relazione. È lì che ho capito, con ancora maggiore chiarezza, che il counseling somatorelazionale non è *fare*, ma *esserci*. Con presenza, con verità, senza forzature.

La relazione come spazio trasformativo

Tutto il mio lavoro si è fondato sulla costruzione di una qualità relazionale fondata su accettazione, empatia sospensione del giudizio. Elementi apparentemente semplici, ma in un contesto comunitario dove le ragazze hanno spesso vissuto relazioni invasive, autoritarie o inconsistenti, diventano strumenti rivoluzionari.

Mi ha colpito come, quando si offre uno spazio davvero libero, ma contenuto, le ragazze rispondono. Non subito, non sempre, ma rispondono. Anche la ragazza che “non sapeva cosa fosse la creatività” ha finito per disegnare, scrivere, partecipare. Perché non si trattava di “fare qualcosa di bello”, ma di *sentirsi legittimate a esistere*.

Come counselor, ho imparato a stare nella frustrazione del non sapere, nel silenzio, nella lentezza. A non aver fretta di “vedere risultati”, ma a fidarmi del processo. Ho visto quanto sia essenziale offrire uno spazio in cui il conflitto non sia punito, ma decodificato. Dove il sintomo non è il problema, ma il messaggero.

Criticità affrontate e risorse emerse

La sfida maggiore è stata sicuramente la necessità di flessibilità continua: orari che cambiavano, presenze instabili, dinamiche in evoluzione. Ma è stato proprio lì che ho potuto affinare la mia capacità di adattamento e ascolto situazionale.

Inoltre, la co-presenza degli educatori si è rivelata un valore aggiunto, non solo per sicurezza, ma come continuità educativa e possibilità di connessione tra i mondi. Il fatto che le ragazze riprendessero, nei giorni successivi, quanto emerso nel gruppo, è la prova che non si è trattato di un intervento “a parte”, ma di un tassello integrato nel loro percorso educativo.

Impatto sulla mia formazione professionale

Questo tirocinio ha rappresentato per me una sintesi potente tra teoria, esperienza e intuizione personale. Ho portato dentro la comunità non solo la counselor formata, ma anche la musicista, l'artista, la progettista, la donna. E tutte queste parti sono state accolte, messe al servizio, rese utili.

Ho scoperto che la musica può essere un atto terapeutico, ma solo se non diventa un trucco, bensì un canale autentico. Ho capito che il corpo è l'unico luogo in cui possiamo davvero stare, e che il counseling che lo esclude è monco. Ho sperimentato che le parole sono potenti, ma lo sono ancora di più quando nascono dal sentire, dal vissuto incarnato.

Riflessione finale

In fondo, il mio percorso formativo si chiude (o si apre) con una convinzione: ogni intervento davvero efficace è anche profondamente personale. La professionalità non è neutralità, è consapevolezza della propria risonanza.

Credo fermamente che il lavoro educativo, oggi più che mai, richieda un approccio incarnato, relazionale, creativo. Serve una pedagogia della presenza, che non abbia paura dell'errore, della lentezza, della complessità.

E, soprattutto, serve il coraggio di ascoltare. Di stare nel vuoto, senza riempirlo subito. Di essere testimoni silenziosi, ma presenti, del processo altrui.

Per questo, porto con me le parole che chiudevano uno degli incontri con le ragazze:

“Tu sei molto di più di quello che pensi di essere.”

E le faccio anche mie.

Formarsi per rinascere: cosa ha rappresentato per me il percorso all'Istituto IPSO

Frequentare l'Istituto IPSO e formarmi come counselor somatorelazionale e come istruttrice di bioenergetica ha rappresentato molto più di un cammino formativo o professionale: è stato un **processo trasformativo radicale**, una vera e propria rifondazione personale.

All'inizio, sono arrivata con una grande fame di strumenti e un senso diffuso di disorientamento, tipico di chi sa che ciò che ha non basta più, ma ancora non sa cosa potrà nascere al suo posto. Portavo con me competenze, esperienze pregresse e una storia di ricerca, ma anche blocchi profondi, nodi corporei ed emotivi, strutture interiori consolidate che non rispondevano più alla mia verità. Il percorso a IPSO è stato come **incontrare il proprio corpo per la prima volta, ma con occhi nuovi e cuore aperto**.

Il counseling somatorelazionale, nella sua declinazione specifica proposta dall'Istituto, non mi ha offerto semplicemente delle tecniche. Mi ha offerto un linguaggio. Un alfabeto per **dare voce a ciò che non era mai stato detto**: emozioni sedimentate, ferite arcaiche, desideri dimenticati. Ho imparato che il corpo non è solo un veicolo o un contenitore, ma un interlocutore saggio e potente. Che ogni tensione ha una storia, ogni postura racconta un'epoca della nostra vita, ogni respiro trattenuto cela un dialogo interrotto.

Attraverso la formazione in bioenergetica ho riscoperto la forza del radicamento, del vibrare, del contatto. Ho imparato ad "abitare" il mio corpo con maggiore verità, a riconoscere la paura senza farle la guerra, ad aprire spazi di energia laddove c'era solo difesa o collasso. La bioenergetica mi ha insegnato a fidarmi del movimento interiore, a tollerare la vulnerabilità come passaggio obbligato verso la libertà.

Il contesto formativo dell'Istituto, strutturato ma accogliente, esigente ma profondamente umano, è stato per me una palestra relazionale e affettiva fondamentale. I formatori, le supervisioni, i gruppi esperienziali: tutto ha contribuito a costruire **una nuova postura interna**, più coerente con chi sono e con chi voglio diventare nel mondo.

Quello che IPSO ha generato in me **non è solo una nuova professione**, ma **una nuova identità esistenziale**: più radicata, più integra, più consapevole. Lì ho imparato il valore del confine e della cura, dell'ascolto e della presenza incarnata. Lì ho imparato che il vero cambiamento non avviene "dall'alto" di un'intuizione teorica, ma "dal basso" di un corpo che si riappropria della sua voce.

In questo senso, posso dire che la mia formazione all'Istituto IPSO non mi ha semplicemente abilitata a "fare counseling". Mi ha restituito a me stessa. Mi ha ridato una verticalità interiore. E ha tracciato il sentiero di un lavoro che oggi sento profondamente mio, perché nato da dentro, **radicato nella carne e nella relazione**. Oggi, ogni volta che entro in una stanza per lavorare con un gruppo, o che accompagno una persona nel suo percorso, porto con me non solo ciò che ho appreso, ma ciò che ho attraversato. E questo fa tutta la differenza.

Ringraziamenti

Un sentito grazie anche al Dott. Luciano Marchino, la cui visione sul corpo come luogo della verità e della trasformazione continua a rappresentare per me un punto di riferimento teorico ed esistenziale.

Un pensiero di gratitudine al Dott. Rocco Falconeri che ha supervisionato in modo eccellente il mio tirocinio nonché il mio percorso di auto-regolazione e di crescita esistenziale, umana e professionale.

Desidero esprimere un ringraziamento sincero alla Dott.ssa Valentina Calciano, direttrice della struttura, per l'apertura con cui ha accolto la mia proposta, per la disponibilità, la professionalità e l'umanità con cui ha accompagnato tutto il mio percorso.

Un ringraziamento affettuoso va anche all'équipe educativa, in particolare a Laura ed Edoardo, per aver partecipato con autenticità e coinvolgimento agli incontri con le ragazze, contribuendo a creare uno spazio vivo e ricettivo, in cui il counseling potesse trovare il suo naturale sviluppo. La loro presenza, mai formale o di controllo, ma relazionale e partecipe, ha rappresentato un elemento di coesione prezioso.

Chiudo con una frase che ho ripetuto spesso durante gli incontri, ma che ha avuto un'eco particolare nei momenti di silenzio condiviso: **“Tu sei molto di più di quello che pensi di essere.”**

È in quel più che si gioca, a mio avviso, il senso profondo del nostro lavoro. Quel più che non si può misurare, ma si può sentire.

Quel più che nasce quando qualcuno ti guarda senza giudicarti. Quel più che forse è l'inizio della libertà.

Riferimenti Bibliografici

- Schore, A. N. (2012). *The Science of the Art of Psychotherapy*. W. W. Norton & Company.
- Siegel, D. J. (2010). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. Guilford Press.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery*. Basic Books
- Levine, P. A. (2010). *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. North Atlantic Books.
- Lowen, A. (1975). *Bioenergetica*. Feltrinelli.

Cosa accade quando il corpo smette di trattenere e inizia a raccontare?

Questo lavoro nasce dall'incontro tra counseling somatorelazionale, bioenergetica e linguaggi espressivi come la voce e la musica, all'interno di un contesto educativo complesso: una comunità per adolescenti.

Attraverso un approccio integrato e incarnato, l'intervento esplora il corpo come luogo di memoria, la voce come possibilità di espressione e la relazione come spazio trasformativo.

Non si tratta di correggere comportamenti, ma di creare condizioni in cui qualcosa di autentico possa emergere.

In un tempo in cui il disagio viene spesso ridotto a sintomo, questo percorso restituisce centralità all'esperienza vissuta, offrendo uno spazio in cui sentirsi, riconoscersi e, forse, iniziare a trasformarsi.

“La voce è ciò che resta quando il corpo smette di mentire.”

Valeria Rossi è counselor somatorelazionale formata presso IPSO. Integra nel suo lavoro corpo, voce e creatività come strumenti di accesso al mondo interno e di trasformazione relazionale.