

Regione Lombardia-Assolombarda:
PROGETTO BENESSERE
“ UN TEMPO PER LA CURA DI SE’ ”
Antonella Fracasso

L'appuntamento era alle 9.30 di un giovedì mattina di settembre, presso un "Centro Benessere" che avevamo scelto.

Il modulo "Un tempo per la cura di sé" era infatti residenziale per una nostra precisa scelta, per garantire cioè il più possibile alle partecipanti, un momento di riflessione su di sé, al di fuori del contesto abituale.

Durante il viaggio che da Milano ci portava in Franciacorta, Lia Castelli ed io eravamo contente ed emozionata: sarebbero stati anche per noi docenti due giorni di "stacco" ed era un'esperienza che costituiva per entrambe, per motivi diversi, un terreno di sperimentazione interessante e stimolante professionalmente.

C'era una piccola incognita che ci turbava un po': la presenza più o meno compatta delle partecipanti. Avevamo notato infatti che negli incontri precedenti del Progetto Benessere, nonostante l'interesse vivo dimostrato a parole, avveniva raramente che tutte fossero presenti e puntuali. Gli interessi aziendali e familiari spesso entravano prepotentemente in rotta di collisione con i nostri incontri.

Eravamo quindi pronte alle assenze ed ai ritardi: questo modulo aveva lo "svantaggio" rispetto agli altri di essere residenziale, in due giorni lavorativi, e di trattare un argomento che all'apparenza aveva un carattere così poco aziendale come quello della propria salute ed del benessere privato.

La cura di sé, appunto.

Entrate nella hall dell'hotel con qualche minuto di ritardo, la sorpresa piacevolissima fu quella di trovare tutte le partecipanti già presenti ed anche leggermente impazienti!

Salimmo dunque nella stanza che avevamo scelto essere il luogo del nostro lavoro: avevamo optato per la zona della piscina coperta, che si trovava all'ultimo piano ed era molto luminosa, poichè le pareti erano di vetro e si vedeva il lago.

Ci eravamo dette che una stanza ai piani inferiori, dotata di tutte le apparecchiature necessarie ad una normale docenza, seppur confortevole, non sarebbe stata abbastanza idonea al lavoro che volevamo proporre: poco didattico, molto esperienziale, nel quale ci proponevamo l'obiettivo di raggiungere molto più la sfera emozionale che quella mentale.

Ecco la nostra scaletta di lavoro:

giovedì:

ore 10 -12: presentazione e ricerca degli obiettivi

ore 12 - 13 : riconoscimento dei bisogni personali emersi e messa a punto degli obiettivi

pausa pranzo

ore 14 - 15: il movimento essenziale:l'apertura e la chiusura

ore 15 - 19 : la postura. Teoria e pratica

ore 20 : invito a cena da una delle partecipanti presso la sede di rappresentanza della sua azienda

venerdì:

ore 8.30 - 10 :riflessioni e feed-back sulla giornata precedente e riattualizzazione degli obiettivi personali

ore 10 - 13: la concezione energetica nella medicina tradizionale cinese. Teoria e pratica

pausa pranzo

ore 14 - 17.30 : la gestione delle proprie energie psicofisiche e del capitale-salute. Come orientarsi tra le varie proposte di cura

Chiusura del corso

Da più di vent'anni conduco gruppi di terapia psicocorporea, utilizzando come riferimenti principali il metodo dell'Antiginastica e quello della terapia Gestalt.

Questo che mi aspettava era però un gruppo particolare sia perchè avevo deciso di affrontare il tema della salute come riflessione di fondo, sia perchè era costituito unicamente da donne imprenditrici, che io pregiudizialmente avevo pensato essere un pubblico per costituzione refrattario ad affrontare il tema che mi stava più a cuore e che secondo me, dopo anni di osservazioni ed esperienze, costituisce il segreto, il cuore del problema-salute: il rispetto dei tempi fisiologici individuali.

Ho generalmente un grandissimo lavoro da svolgere nei miei abituali gruppi frequentati da impiegati, liberi professionisti, insegnanti,casalinghe, studenti, per far comprendere fino in fondo come rispettarsi per restare in buona salute, e come questa sia un equilibrio dinamico e non statico.

Abitualmente propongo di dare valore al riposo, al ritiro su di sè, alla pausa...e mi ritrovo sempre a lottare contro il superattivismo e la filosofia dell'efficienza.Immaginavo cosa poteva essere far fare certe riflessioni a donne che avevano quasi tutte il doppio ruolo, familiare e lavorativo, e per di più quello lavorativo era di alta responsabilità e totalizzante come può essere quello imprenditoriale.

Vedremo in seguito come davvero mi sbagliavo.

LA DOMANDA

Non possiamo iniziare un lavoro senza avere chiaro qual è la nostra domanda, cioè il nostro obiettivo all'interno di quello che stiamo per fare. Abbiamo bisogno di sapere sia come docenti che come allievi, nel momento in cui affrontiamo un lavoro, dove stiamo andando, qual'è la direzione, la via che abbiamo scelto di percorrere. Ma non solo affrontando un lavoro abbiamo bisogno di un obiettivo: in qualsiasi azione, ciclo vitale, relazione o viaggio noi stiamo per intraprendere dovremmo identificarne uno.

Anche quando l'obiettivo non c'è lo dobbiamo trovare, o meglio, dobbiamo lasciarlo emergere.

La domanda iniziale in quest'ambito è stata: com'è la mia salute. Che problemi ho, quando sto bene, quando sto male, che cosa mi serve e che cosa cerco in questo contesto.

Tanto tempo da dedicare alla ricerca dell'obiettivo, all'interno del tema della salute, è quello che ci ha permesso di entrare nel cuore dell'argomento, e che ha stimolato delle riflessioni non razionali, su quello che per ognuna è la salute.

In genere questo lavoro si fa disponendo le persone a coppie, e in questo caso il numero delle partecipanti lo consentiva molto bene, in modo da favorire lo scambio, la creazione di un'atmosfera di intimità tra le persone, un rispecchiamento reciproco.

Poiché ognuna parla di sé ad ogni altra partecipante, volta per volta, l'obiettivo e dunque il problema, il bisogno che si ha rispetto a sé, al proprio benessere, emerge gradatamente.

A volte questo semplice lavoro permette già di fare delle scoperte su di sé: si riescono a mettere in relazione fatti che credevamo casuali, si comincia a delineare e a mettere a punto una traccia di percorso.

Attraverso il riconoscimento dei propri desideri e bisogni si mette dunque a punto una direzione rispetto alla quale andare.

In questo dirigersi è implicito un volerli muovere.

Muovendoci accettiamo di andare verso qualcosa che ancora non conosciamo, dunque ci apriamo ad un'esperienza.

Ogni esperienza costituisce un cambiamento, dunque accettiamo di passare da uno stato di immobilità, rigidità, ad un'altro di movimento, elasticità.

Dunque ripeto, tanto tempo dedicato a capire, a sentire, dove vogliamo andare, e se vogliamo andare, al di là di essere ripetitivo

è un ottimo esercizio di consapevolezza rispetto al proprio cammino o rispetto al riconoscimento di non voler camminare.

Un aspetto fondamentale è quello di non lasciare che le persone parlino di massimi sistemi, comunichino ad un livello troppo mentale: le riflessioni sono semplici, concrete.

Eccone alcune, emerse in questo gruppo, ma comuni a tante altre situazioni di lavoro che ho vissuto, in risposta alla domanda "che problemi ho rispetto alla mia salute?":

-sento tensione in generale

- problema alla scapola destra:sento il peso del mondo
- stanchezza generale
- epatite e broncopolmonite
- tosse
- mal di schiena da due anni
- discopatia
- dormo male
- calo di energia
- scontentezza
- colite spastica
- paura di ammalarmi

Ed eccone altre in risposta alla domanda “cosa cerco, che cosa mi serve qui ?”

- arricchirmi
- recuperare equilibrio
- imparare a non stressarmi
- desidero fermarmi e riflettere
- avere pazienza
- avere una ricetta per gestire preoccupazioni ed ansia
- acquisire un sistema affinché il fisico segua quello che io voglio fare
- coccolare il mio corpo
- avere uno spazio per me
- avere la postura giusta
- avere il possesso del corpo
- rilassarmi

LA CHIUSURA E L'APERTURA

La natura ciclica dell'universo è qualcosa di estremamente noto e tangibile e paradossalmente altrettanto difficile da accettare da parte di noi umani di questi tempi.

Il problema è che siamo ben disposti e contenti di accettare le fasi di vitalità ed energia, ma quando il ciclo si inverte non riusciamo a darcene una ragione.

Una delle scoperte più sensazionali che mi trovo a condividere assieme ai miei clienti abituali è la seguente: se ci si sente stanchi e senza energia e ci si riposa , la stanchezza se ne va e l'energia ritorna!!

Può sembrare assurdo, paradossale ma è così, e spesso tutto questo richiede un vero e proprio percorso di apprendimento, di cambiamento che non è mai banale, ma che porta conseguenze importanti sulla vita delle persone e sulla loro vita di relazione.

E' stato così anche per me.

Generalmente siamo portati a spaventarci della nostra stanchezza, a pensare che c'è qualcosa che non va: che è sbagliata, eccessiva, che non è giustificata. Così mettiamo in atto tutta una gamma di interventi che vanno dalla visita al medico, alle analisi e i check-up, alla frequentazione di corsi, all'imbottirci di vitamine.

E' come se avessimo perso una sorta di saggezza originaria che ci fa sentire immersi nella natura ciclica del cosmo, e che ce ne fa essere partecipi.

Anche noi siamo ciclici. Non è una malattia esserlo.

Abbiamo fatto delle conquiste tecnico-scientifiche e ormai, possiamo raggiungere un grado elevatissimo di libertà rispetto all'antichità, ma non possiamo prescindere completamente dalla ciclicità, ovvero possiamo farlo ma poi ne paghiamo delle conseguenze.

Un movimento ciclico essenziale è quello dell'apertura e della chiusura.*⁽¹⁾

Considerando il bambino nel ventre materno in posizione di chiusura, dove la colonna vertebrale è ripiegata completamente su se stessa, al momento della nascita, da questa posizione si passa più o meno gradatamente ad un'apertura: la colonna si distende, si allunga.

Questo primo movimento, questo primo passaggio, che può essere più o meno fluido, fino ad essere in molti casi traumatico, rimane inscritto nella memoria del sistema nervoso arcaico e determinerà la qualità dei futuri movimenti di chiusura e di apertura dell'individuo.

Innumerevoli volte nella vita opereremo chiusure ed aperture: fisiche, posturali, relazionali, simboliche e dovremo semplicemente evitare di ostacolarle, accettarne l'esistenza e ricercarne la fluidità.

Così si alternano il giorno e la notte, l'estate e l'inverno il sonno e la veglia e infiniti altri eventi: ci sono cicli grandi e cicli piccoli all'interno di quelli grandi.

Tendiamo ad identificarci con la parte del ciclo ascendente: ci "piaciamo" e ci sentiamo veramente noi stessi quando siamo pieni di vitalità. Ma non possiamo pensare di poter vivere con un solo tipo di energia: c'è un'energia nell'azione ed una nella pausa.

Erroneamente pensiamo che nella pausa non ci sia energia. E' solo un'energia diversa: è rivolta verso il nostro mondo interno, ma è esattamente funzionale a quella dell'azione, a cui generalmente diamo una valenza positiva.

Azione e pausa sono due aspetti dello stesso fenomeno.

Esattamente come nella musica esistono note e pause, e sarebbe impensabile togliere le pause dicendo che non servono, così gli esseri viventi vivono momenti di azione e momenti di riflessione. Momenti di creatività e di stasi, di vitalità e di recupero, di movimento e di riposo, di relazione con gli altri e di ritiro su di se, di benessere e malattia e così via.

Nella nostra società è considerato positivo essere attivi e negativo essere passivi. Tutto ormai ci invita all'azione, a riempire il vuoto, a non fermarci. Non ci è autorizzata una possibilità di fermarci se non per fare qualcosa di diverso da quello che stavamo facendo, quindi sempre fare.

La parte del ciclo in cui l'energia sembra ridotta, è fondamentale per la nostra rigenerazione, per la nostra ricarica.

Ecco perchè non dando spazio a questa parte del ciclo produciamo squilibrio e malessere.

Molte malattie sono create dalla lotta contro i cicli discendenti, ad energia apparentemente ridotta, che sono però cicli di rigenerazione e cura. Pertanto l'intelligenza dell'organismo può avere il sopravvento e creare una malattia in modo da costringerci a fermarci per avere la necessaria rigenerazione.

Dal raffreddore all'influenza al colpo della strega ai reumatismi ad altre e ben più gravi patologie, viene un segnale di rallentamento e di stop. Sorvolare su questo tipo di segnale è possibile, a volte sembra necessario, ma il bisogno di rigenerazione è solo rimandato, non sparisce. Quando si accumula questo bisogno per troppo tempo la malattia che ci darà il segnale di stop sarà ancora più grave.

Se siamo però vivi e godiamo di una salute abbastanza buona significa che sicuramente mettiamo già in atto qualche sistema personale per effettuare le nostre chiusure. Spesso ne siamo assolutamente inconsapevoli, ma il nostro istinto, la nostra saggezza, o il nostro corpo che a volte si ammala proprio al momento giusto, ci sostengono.

E' utile quindi vedere, andandolo a scoprire se ci sembra di non saperlo, qual è questo sistema "omeostatico" di chiusura che facciamo entrare in atto automaticamente nei modi e nei momenti più svariati.

La domanda è quella di visualizzare, dapprima nella nostra giornata e poi anche in un ciclo più ampio, qual'è quel momento che dedichiamo solo a noi. Il momento che ci concediamo in solitudine, o estraniandoci dal contesto, in cui stacciamo la spina, non pensiamo a niente, ci distogliamo completamente dall'esterno e rivoliamo l'attenzione ed il contatto all'interno.

Ecco quindi, fatta questa domanda alle partecipanti del nostro Gruppo Benessere, alcune delle risposte:

- durante il viaggio in treno quotidiano che mi porta al lavoro
- quando cammino da sola andando al lavoro
- quando la sera mi siedo sulla poltrona e guardo l'albero del mio giardino
- quando faccio giardinaggio
- quando vado al cinema
- quando mangio
- quando mi faccio ricoverare in ospedale
- quando dipingo
- quando dormo
- quando corro (footing)
- quando sono in bagno
- quando vado dal parrucchiere

A volte la consapevolezza di questi meccanismi provoca stupore, incredulità, ilarità, sconcerto. E' invece un passo molto importante nel cammino della cura di sé: da un lato ci fa vedere quanto comunque il corpo e l'istinto siano "intelligenti" e provvedano a noi senza che nemmeno ce ne rendiamo conto, dall'altro lato ci stimolano a consolidare questi momenti di pausa e di ritiro, a sentirli

legittimi e a non farceli sottrarre dall' esterno.

A questo proposito è stato molto interessante il caso di una partecipante che ha realizzato solo in questo contesto, che quando si faceva sottrarre il suo momento di ritiro ,compensava il mancato nutrimento di sè andando a nutrirsi al frigorifero.

Si tratta anche di trovare nuove tattiche di chiusura e quindi di cura se vediamo che quelle che utilizziamo sono un po' estreme: come quella di ammalarci ogni volta che abbiamo bisogno di fermarci perchè, la mente che ci tiene identificati con la parte ascendente del ciclo, non ce lo permette.

Inevitabilmente parlare di chiusura, ritiro e pausa evoca anche il tema del vuoto,della depressione e della morte.

E' quindi questa paura che provoca la resistenza alla chiusura.

Al riguardo possiamo dire brevemente che anche la depressione è un ciclo fisiologico, che se ostacolato, si ingigantisce e diventa patologia. Poter accettare i momenti depressivi, e lasciarli scorrere naturalmente, confrontarci con il vuoto e conviverci giornalmente senza utilizzare meccanismi riparativi o ricorrere a riempitivi, ci permette di vivere in modo più equilibrato.

LA POSTURA

La postura del nostro corpo è data dalla forma che i muscoli le danno.

Alla nascita siamo dotati, salvo deformazioni congenite, di una muscolatura elastica, siamo "belli" e in forma, in equilibrio.

Crescendo alcuni muscoli possono lentamente prendere il sopravvento, lavorare più di altri ed allora la nostra struttura cambia: i muscoli che lavorano di più si ingrossano e a lungo andare si irrigidiscono e costringono le articolazioni ad un malfunzionamento che provoca dolore e deformazione.

Per questo intervenire sull'osso e non sul muscolo è quanto di più erroneo si possa fare:le ossa, che sono tenute insieme dai muscoli, si usurano e si deformano dopo anni di squilibrio muscolare ed è quindi a livello del muscolo e non dell'osso che dobbiamo intervenire.

Un'osservazione fondamentale è poi quella di andare a scoprire che sono generalmente solo alcuni i muscoli che lavorano troppo e si irrigidiscono accorciandosi: sono quelli posteriori del corpo, a partire cioè dalla nuca, fino ad arrivare alla pianta dei piedi.

Dovremo allora essere guidati ad allungare e distendere specialmente questi muscoli, che accorciandosi hanno determinato squilibrio e dolore.

I massaggi ed il rilassamento possono essere utili momentaneamente a tutta la muscolatura, ma se vogliamo un risultato più duraturo sulla postura dovremo intervenire con delle tecniche che tengano conto di questa osservazione di fondo:c'è un vero e proprio squilibrio, strutturale e funzionale tra la muscolatura posteriore e quella anteriore. La prima è sempre troppo forte, rigida, corta e dolente,mentre la seconda è rilassata. Ristabilendo l'equilibrio, cioè allungando dietro e tonificando davanti, possiamo ristabilire un flusso di energia che porta al nostro corpo elasticità e benessere.

Queste osservazioni hanno costituito il lavoro originalissimo e geniale di due fisioterapiste francesi*

(2)che hanno messo a punto un metodo di riequilibrio muscolare che ho utilizzato e continuo ad utilizzare nei miei gruppi.

Ma andando oltre qualsiasi metodo di cura, pur validissimo come questo a cui ho accennato, due cose sono fondamentali. La prima è che il problema importante è quello di portare le persone alla consapevolezza, quindi ad avvicinarsi al corpo. Per questo bisogna creare per loro uno spazio di ascolto e di avvicinamento a sè, attraverso un lavoro corporeo non ripetitivo ed estraniante, come avviene invece nella maggior parte dei luoghi dove si praticano metodi per il benessere.

La consapevolezza della tensione muscolare infatti spesso non l'abbiamo:prima di accorgerci che un muscolo è rigido possono passare anni, fino a che la rigidità si manifesta come dolore.

Possiamo invece intervenire molto prima del dolore, attraverso l'ascolto e portando quindi l'attenzione su di sè. Affinando al massimo questo ascolto, imparando a sentire il corpo, riconosceremo le tensioni anche minime e le potremo allentare, potremo attivare e riequilibrare i nostri muscoli senza dover fare fatica e senza allenamenti ripetitivi.

Questo, sostanzialmente avviene nel lavoro di gruppo che propongo, e proprio questo rivolgersi verso di sè produce l'effetto della cura di cui si parlava più sopra.

A volte, come nel caso di una partecipante al Gruppo Benessere, che aveva mal di schiena da qualche anno, il semplice toccare la zona dolente della schiena, ed essere guidata all'allungamento dei muscoli troppo corti che, avvicinando tra loro le vertebre determinavano il dolore, produce un effetto immediato, che viene percepito come miracoloso, soprattutto se si erano sperimentate le tecniche più svariate.

Il secondo aspetto importante, che va oltre ogni metodo di cura, è questo:una postura scorretta è spesso anche la risposta del corpo al bisogno inascoltato di chiusura. Il corpo si curva perchè cerca di mettere in atto su un piano fisico, una chiusura che è stata negata ad un altro livello. Quindi ogni metodo di intervento deve anche essere un momento di contatto con sè e quindi di rigenerazione, e non un altro "fare", o uno stare in apertura.

Anche l'allungamento che proponiamo, pur essendo corretto perchè va ad intervenire alla causa delle deformazioni, deve però rispettare i tempi e le possibilità di ogni persona.

IL CICLO DELLE STAGIONI

Come esseri umani siamo inseriti nell'ordine universale degli elementi e siamo soggetti ai flussi della natura.

Nel corso di un ciclo solare, ogni stagione dell'anno ha in sè delle qualità e delle specificità che si ripercuotono su tutti gli esseri viventi, e quindi influenzano anche il nostro corpo e la psiche. Poter osservare le modifiche che naturalmente avvengono in noi nel corso dell'anno e viverci in accordo permette di mantenere la salute e l'equilibrio psicofisico.

E' interessante partire dall'osservazione delle fasi legate all'agricoltura per vedere come analogicamente esse corrispondano anche alla nostra crescita.

Immaginiamo che anche per noi, in ogni anno della nostra vita, ci sia un giardino interiore da coltivare. Dobbiamo anche noi, all'inizio dell'anno agricolo, a novembre, trovare un seme da seminare: è il nostro obiettivo, il nostro desiderio da realizzare in quell'anno.

Quando l'abbiamo trovato si tratta semplicemente di deporlo dentro di noi, senza occuparcene attivamente. Il seme una volta sotto terra infatti non viene lavorato ma viene nutrito dalla terra durante tutto l'inverno.

In questa stagione la natura sembra in pausa, la vita sembra fermarsi attorno a noi, ma solo in apparenza, in superficie: all'interno la terra lavora, in modo incessante anche se invisibile.

Anche per noi, in inverno c'è un generale rallentamento delle attività volte all'esterno, ma se ascoltiamo, c'è una grande disponibilità al contatto profondo con il nostro mondo interno.

Anche noi dovremmo poter andare in letargo, cioè ridurre la vita di relazione, le attività energeticamente dispendiose per concentrarci e nutrirci dentro.

Tendiamo a dormire di più, ad avere meno voglia di uscire, a nutrirci di cibi più calorici, ad avere bisogno di solitudine.

Questi segnali, se accolti, ci permettono, senza occuparcene attivamente, di nutrire il nostro progetto che poi come per magia darà a vedere i primi segnali a primavera.

Il seme sta sotto terra tanto tempo senza dare segni di vita, poi un certo giorno, appare il primo germoglio, che ha la caratteristica di tutte le nascite: è imprevedibile, non possiamo cioè decidere come e quando avverrà.

Se riusciamo a cogliere fino in fondo il dono dell'inverno, ad approfittare delle sue qualità rigeneranti, a primavera avremo un risveglio fluido ed armonioso: le nostre energie, come per incanto, saranno di nuovo disponibili perchè ci sentiremo ricaricati. Le famose stanchezze primaverili sono segno di inverni non vissuti in chiusura.

Durante la primavera dovremmo poter semplicemente constatare quello che c'è: come sono i nostri germogli interiori, come crescono, com'è la nostra energia, che cosa sentiamo di fare, quali sono i segnali del progetto che abbiamo seminato, senza fare l'errore di accelerare i tempi e voler vedere il progetto già realizzato.

In estate, stagione in cui paradossalmente andiamo in vacanza, siamo al massimo della nostra energia e possiamo permetterci di spenderla come vogliamo. Il nostro frutto sarà visibile ma potremo raccoglierlo soltanto in autunno, quando sarà maturo. Dopo il raccolto ci sarà una fase importantissima: quella dell'eliminazione delle scorie, delle tossine e poi il terreno sarà di nuovo pronto per una nuova semina.

Non occorre aderire alla filosofia orientale per osservare tutto questo: nelle nostre tradizioni popolari, nei proverbi e nelle feste tradizionali sono contenute indicazioni di grande e profonda sapienza.

E' l'aspetto preventivo quello che ci dovrebbe guidare nell'occuparci della salute. E' un'opinione diffusa quella di poter salvaguardare la salute attraverso diagnosi preventive, check-up e analisi varie.

Gran parte del successo che la concezione energetica della medicina tradizionale cinese sta avendo nel

nostro tempo deriva dal carattere realmente preventivo che essa ha. Ma qui, come in altri contesti terapeutici occidentali, la prevenzione è fatta leggendo i segnali di malattia prima ancora che essi siano rivelati dai nostri raffinatissimi laboratori di analisi. Sono segnali osservabili dal medico e resi comprensibili al paziente in modo che quest'ultimo se ne possa attivamente occupare. E' sempre il paziente infatti il responsabile ed il vero artefice della propria salute, bisogna aiutarlo a farsi carico della gestione di questo tipo di capitale, e a vedere la malattia non come evento accidentale o statistico ma direttamente connesso al rapporto che intratteniamo con noi stessi e con l'ambiente in cui viviamo.

CONCLUSIONI

L'esperienza all'interno del Progetto Benessere e di questo modulo in particolare è stata per me ricca di stimoli e di apprendimenti.

La mia paura di incontrare resistenza nel promuovere una riflessione profonda sul valore del vivere dentro, della pausa e della chiusura, si è rivelata davvero infondata: non ho dovuto convincere nessuno, non ho dovuto lottare contro l'onnipotenza e l'impotenza femminile che tanto conosco, ho avuto la sensazione di sfondare una porta aperta.

Ho trovato delle interlocutrici curiose e desiderose di crescere, disponibili con entusiasmo alle esperienze pratiche che di volta in volta proponevo. Forse proprio il fatto di essere donne, di essere impegnatissime, di avere molte responsabilità, ma di essere vive, in buona salute e desiderose di restarci è una condizione che stimola a trovare delle soluzioni interessanti per sopravvivere al meglio!

Una frase di una di loro, nelle conclusioni finali, ha dato voce a quello che mi aveva inizialmente più motivata a proporre questo intervento all'interno del Progetto Benessere: "ho trovato delle risposte alle mie domande ma ho anche voglia di portare tutto questo alle mie collaboratrici, alla mia azienda: se so come star meglio io posso far stare meglio anche chi mi sta intorno, nel mio ufficio, e cominciando dal mio ufficio tutta l'azienda può funzionare con maggiore armonia".

"Non bisogna opporsi alla corrente, se si deve andare in alto si va in alto, se si deve andare in basso si va in basso. Quando si deve andare in alto, è bene cercare la torre più alta e arrampicarsi fino in cima. Quando si deve andare in basso è bene cercare il pozzo più profondo e calarsi nel fondo. Quando non c'è corrente, è bene restare fermi. Rinunciando a me stesso, io esisto."

Haruki Murakami

NOTE:

(1) i miei riferimenti sono relativi alla teoria e alla terapia del movimento essenziale di Jean Ambrosi e Marie Christiane Beaudoux

(2) Françoise Mézières ha scoperto lo squilibrio tra la muscolatura anteriore e posteriore mettendo a punto il suo metodo utilizzato da alcuni fisioterapisti e Thérèse Bertherat l'ha trasformato e arricchito nel lavoro di gruppo chiamato Antiginnastica