

“Lo sbocciare della farfalla”

**Tesina esame finale Istituto di Formazione in Counseling Relazionale
Artemisia**

Irene Mazzini



Premessa

Io sono nata a Firenze, ma mi sono trasferita in Piemonte nel 2006, quando ho sposato Fabrizio, piemontese.

Nel 2008 abbiamo saputo di non potere avere figli in modo naturale, quindi ci siamo sottoposti ad un'inseminazione artificiale conclusasi con un aborto spontaneo.

Nel 2010 abbiamo fatto domanda di adozione internazionale, iter che si è concluso nel 2011 con una sentenza di non idoneità.

Il mio percorso nella scuola

Nel giugno 2010 ho partecipato alla serata di presentazione della Scuola di Counseling Prepos fatta da Arianna. Già da tempo avevo sentito parlare di counseling, perché la sorella di mia cognata, nonché mia amica e compagna di università, aveva frequentato un corso di PNL, diplomandosi come counselor e mi aveva anche fatto sperimentare un laboratorio sulla conoscenza di sé ideato da lei. E mi era piaciuto un sacco. Sono sempre stata attratta da tutto ciò che riguarda la conoscenza di sé, il mondo interiore. Ho fatto due cicli di psicoterapia, uno per uscire dall'anoressia e uno per riprendere in mano la mia vita dopo che il mio ex fidanzato mi aveva tradita e lasciata a 6 mesi dal matrimonio, per cui avevo cominciato ad imparare a guardare dentro di me, soprattutto nei momenti di crisi.

Alla fine della serata ero contenta e, senza pensarci troppo su, mi sono iscritta. La scuola sarebbe iniziata a settembre.

Quando sono entrata nella scuola e ho fatto il grafo di personalità sono risultata Ruminante. E mi ci sono molto riconosciuta: sono sempre stata una persona che ha reagito con forza e determinazione agli eventi della vita, sono sempre stata una persona "con le spalle forti", per cui nulla la spezza. Ma questo, dentro, mi ha pesato. Il sentirsi sempre il fardello di essere forte per gli altri, per tutti quelli che, in famiglia o tra gli amici, si sono appoggiati a me, il non permettersi mai di essere fragile, di aver bisogno di essere anche io sostenuta, abbracciata...ma avevo sempre agito così. Mi sono sempre messa l'abito della persona forte ed indipendente, che sa cavarsela da sola e non ha bisogno di nessuno fondamentalmente per non essere ferita dagli altri da cui, invece, mi sono sempre sentita abbandonata o non considerata, a volte presa in giro. Ecco il mio nucleo vero: l'Invisibile. L'Invisibile che si vergogna perché non si sente mai all'altezza, l'Invisibile che soffre maledettamente per le non attenzioni degli altri, l'Invisibile che soffre anche perché si mette sempre nei panni degli altri e gli altri gli sembrano sempre più "bisognosi" di sé...ma anche l'Invisibile che si mette un guscio protettivo per non stare male e preferisce caricare a testa bassa piuttosto che essere trafitto e, così, almeno, agli occhi degli altri ha una qualità per cui essere apprezzato.

I primi mesi della scuola hanno scombuscolato già molti schemi dentro di me, mi hanno portato a prendere coscienza di alcune messe in atto di copioni da parte mia. Mi hanno anche fatto venire a contatto con le mie emozioni: la difficoltà di creare un rapporto con alcuni del gruppo e, invece, una maggiore facilità a legare con altri.

E così ho scoperto una mia ombra: il fatto di giudicarmi molto e in modo categorico, di non farmi passare nulla...di qui il lavoro su di me di volermi un po' più bene, di riuscire a zittire la vocina giudicante sempre presente in me, che mi ha sempre ripetuto "Tanto non ce la farai mai"...

E per combattere questa vocina interiore è stato molto utile il laboratorio che ho frequentato con Arianna sui "Nemici interiori". In quel contesto ho preso consapevolezza di avere un giudice spietato dentro di me, che mi sminuisce sempre, che tarpa i miei sogni facendomi sentire sempre inadeguata, incapace di risultati. Ma ho anche imparato a combattere questo nemico interiore, ripetendomi quello che sono riuscita a fare da sola: ho superato un tradimento a 6 mesi dal matrimonio e ho continuato ad essere aperta all'amore, tanto che mi sono sposata; ho lasciato tutto a Firenze (famiglia, amici,

lavoro) e mi sono trasferita a Pinerolo dove ho fatto nuove amicizie, ho riscoperto la danza, dove, in poche parole, ho ricreato la mia vita; ho superato lo shock dell'inseminazione artificiale andata male e l'aborto; ho superato la delusione di non poter adottare bambini...e tutti questi traguardi me li riconosco.

Un altro laboratorio che mi è stato molto utile è stato quello focalizzato sulla difesa dei propri confini. Ho sempre patito il fatto che le persone mi invadessero con i loro problemi, con le loro esigenze, tanto da costringermi a rinunciare spesso a fare delle cose per me, che mi fanno stare bene, per "correre" dagli altri antepoendo i loro bisogni ai miei. Vuoi per l'educazione ricevuta, vuoi per il mio essere Invisibile, sono sempre stata "sfruttata" dagli altri o, comunque, così mi sentivo. E anche nella scuola spesso mi sono sentita travolta da alcune persone, che hanno cercato in ogni modo di portarmi dalla loro parte, spesso solo per alimentare la polemica del contrasto che si stava sviluppando nell'ambito della Prepos. Nel resto della vita lo stesso: regolarmente venivo sfruttata dagli altri o per svolgere i loro compiti o solo per riempirmi delle loro difficoltà, i loro problemi. E il rendermi conto di questo gioco mi faceva rabbia, mi faceva stare male, perché così venivo tirata giù energeticamente da queste persone con cui non riuscivo ad impormi.

Il laboratorio, che consisteva semplicemente nel fermare col gesto deciso di una mano e con un tono di voce altrettanto fermo e deciso una persona che camminava verso di me, mi ha messo un'ansia forte: era come se per la prima volta fossi stata sottoposta a difendere (anche con rabbia e determinazione) i miei confini, il mio spazio vitale. Non sono riuscita al primo tentativo e, forse nemmeno al secondo, ma, comunque, mi ha aiutato a riflettere su tale difficoltà che ho. Il saper dire "stop" ad un'altra persona mi metteva a disagio, perché mi sentivo in colpa. Ecco la parola magica: il sentirsi in colpa.

Il senso di colpa per me è sempre stato associato al non sentirmi mai all'altezza...al non essere mai abbastanza. Non sono abbastanza buona con gli altri, non sono abbastanza disponibile, non sono abbastanza carina, non sono abbastanza studiosa per avere il massimo dei voti, non sono abbastanza ...un sacco di cose. Questo ritornello mi ha risuonato nelle orecchie per gran parte della mia vita, per cui mi sono sempre buttata anima e corpo nelle cose perché così non potevo rimproverarmi di non aver fatto abbastanza. Dovevo essere perfetta in tutto quello che facevo.

Il percorso che ho iniziato all'interno della scuola, aiutandomi a guardarmi dentro, insieme con la lettura di un libro che per me è stato molto molto utile ("Le 5 ferite del passato e come guarirle"), mi ha permesso di capire qual è la ferita più grande che mi porto dentro e con cui devo fare i conti, direi quotidianamente: la ferita dell'abbandono.

Io mi sono sentita abbandonata dalla mia mamma, fin da piccola, perché lei non aveva mai tempo per me, meglio, non aveva quel tipo di tempo e di attenzioni di cui avevo bisogno. La mia mamma, risultata Avara-Ruminante, ai miei occhi è sempre stata schiava dell'organizzazione della casa, della famiglia, dell'ordine e poco incline al gioco, allo scherzo, ma, soprattutto, alle coccole. E a me sono mancate, maledettamente tanto. Dalla mia mamma ho ricevuto senz'altro un'educazione al senso del dovere, all'importanza dei valori sociali, ma senza alcuna possibilità di errore. Mi ricordo che da piccola, alle elementari, avevo più paura del giudizio della mamma che del mio maestro. Mi sentivo sempre inadeguata rispetto alle sue aspettative. Perché ero troppo timida, perché ero distratta, ecc...

E allora tutti i miei sforzi erano concentrati nell'essere il più perfetta possibile per avere la sua approvazione, il suo affetto. E così sono arrivata all'anoressia. L'anoressia è stato per me un tentativo di tenere tutto sotto controllo, di cercare (inconsciamente) di attirare l'attenzione, di non voler diventare donna (infatti mi scomparve il ciclo).

Solo attraverso un ciclo di psicoterapia e, soprattutto, attraverso lo stare in contatto con me stessa appreso durante il mio percorso nella scuola di counseling, ho riconosciuto la ferita dell'abbandono e ho capito anche di essere affettivamente dipendente, perché sempre in cerca di rispondere alle aspettative degli altri. E questa "scoperta" mi ha lasciato di sale, perché io ho sempre creduto di essere indipendente emotivamente: la

persona che sta bene da sola e non tollera assolutamente forti e soffocanti legami con gli altri. Tanto che, nel grafo, il mio punteggio nell'Adesivo è sempre stato basso.

Ma, alla luce della scoperta della mia dipendenza affettiva, ho capito anche il mio meccanismo di difesa: non mi attacco troppo alle persone e alle situazioni, perché, se queste persone mi lasciano oppure le situazioni finiscono sto troppo male, quindi preferisco rimanere sempre un po'...a distanza di sicurezza.

Ed ecco che torna la ferita dell'abbandono.

Il riconoscerla, nei confronti della mamma, mi ha provocato un riaffiorare di dolore, ma mi ha anche permesso di elaborare la ferita e, soprattutto, di iniziare il percorso finalizzato al "perdono" della mamma. Grazie alla lettura del libro sulle ferite e all'abituarsi a stare in ascolto delle emozioni, proprie ed altrui, ho capito che a sua volta la mia mamma ha vissuto la ferita di abbandono e forse anche quella dell'umiliazione da parte della mia nonna. E, infatti, in questi ultimi mesi, parlando con la mamma, spesso ho percepito la sua svalutazione nei confronti di sua sorella, nei confronti di noi figli, nei confronti delle persone in generale. E, entrando in contatto con la sua sofferenza, l'ho potuta perdonare. E guarire il nostro rapporto.

Ma la ferita di abbandono, a cui è collegata la mia dipendenza affettiva, rientra spesso nella mia vita, ora ci pongo attenzione e la riconosco di più.

Ad esempio mi sono accorta che agisce anche all'interno del gruppo della scuola: qualche volta mi è capitato di provare gelosia o una punta di dolore se mi sono sentita "trascurata" o "brontolata" da Arianna...perché in quei momenti rappresentava la mamma che mi aveva abbandonato.

Ancora: sono addolorata dal comportamento di un sacerdote che ho conosciuto a Pinerolo e su cui avevo molte aspettative di amicizia, di condivisione, di sostegno, perché spesso non ha tempo per poter parlare con me.

E quando la ferita da abbandono riemerge, la mia strategia di comportamento istintiva è sempre la stessa: la fuga e la chiusura. Anche questo ho capito in questi ultimi mesi di scuola. E' come se dicessi "Non voglio che mi sia fatto del male, per cui scappo e mi richiudo in me stessa, tanto agli altri di me non importa." E non provo nemmeno ad esprimere quello che sento perché mi vergogno.

La vergogna. Emozione costante nella mia vita fin da piccola. Rossore in volto non appena l'attenzione è concentrata su di me, voglia di scomparire per non essere notata... il sentirmi a mio agio come "spettatrice" sullo sfondo. Da qui l'evitare anche nell'aspetto esteriore tutto ciò che fosse "fuori degli schemi", anche se, in fondo, mi sarebbe sempre piaciuto essere un po'...hippie? Alternativa? O, semplicemente, vestirmi come mi va senza "obbedire" a dei canoni di abbigliamento fissati da altri.

E' abbastanza chiaro che la personalità di fondo è quella dell'Invisibile.

Fino a poco tempo fa ho odiato questa parte di me, mi dava ai nervi. Avrei voluto la forza di annientarla e di non sentirmi più in imbarazzo per qualsiasi cosa.

Ma poi ci ho fatto pace. Anzi, l'ho apprezzata tanto. Soprattutto perché questa sono io, con la mia sensibilità (forse ipersensibilità delle volte), con il mio mettermi sempre nei panni degli altri prima di parlare o agire, con il mio "percepire" le situazioni anche quando sono sottilmente nascoste. E questa qualità mi ha permesso di creare rapporti forti ed intensi con le persone, senza spaventarle, senza aggredirle.

E qui non posso non pensare all'amicizia bella che è nata con Maria Teresa. Un'altra Invisibile. E non solo. E' arrivata nella scuola in un periodo molto duro della sua vita, da poco tempo vedova di un marito con cui aveva un rapporto bellissimo. Chiusa nel suo dolore e con gli aculei sfoderati per pungere chiunque le si avvicinasse. Aprile 2011.

L'impressione che ebbi fu di una persona triste, ferita. Vestita di colori scuri, grigia in volto e con gli occhi dimessi. Ma fui nominata sua tutor, secondo una logica didattica presente nella scuola Prepos, a quel tempo ancora facevamo parte di Prepos.

Non avrei voluto essere nominata sua tutor. Non per lei, non la conoscevo per niente, ma perché Maria Teresa è un'assistente sociale a Pinerolo e, in quel periodo io e Fabrizio

stavamo percorrendo l'iter per la richiesta di idoneità all'adozione e avevamo un'esperienza difficile con le assistenti sociali di Pinerolo.

Invece non dissi nulla per non ferirla, da buona Invisibile. E meno male. In questi due anni sono cambiate tante cose tra noi: lei ha fatto un cambiamento bellissimo, fuori e dentro di sé. Benché il dolore ci sia sempre, ma ha fatto sua la vita, si è rialzata e ha ricominciato a camminare da sola. Durante i nostri tragitti in macchina dal pinerolese a Torino per i moduli e i laboratori della scuola abbiamo condiviso momenti di fatica, di allegria, di perplessità, di dolore. Ma soprattutto, quando ci vediamo ci abbracciamo e ci bacciamo sempre. E questo è il traguardo più bello. Per lei senz'altro, ma anche per me, perché sono riuscita a non spaventarla, a sostenerla e a farle fare spontaneamente gesti di affetto, quando all'inizio non riusciva nemmeno a guardarmi negli occhi quando ci salutavamo.

Alla fine del primo anno di scuola, che ha coinciso con la sentenza di non idoneità per l'adozione, il mio grafo era cambiato: non era più armonico, ma era cambiata la punta. Ero diventata prevalentemente una Sballona, con l'Adesivo nel grafo del mondo molto basso.

E' veramente sorprendente come la personalità cambi a seconda degli avvenimenti della vita. L'iter dell'adozione, lo stress emotivo che avevo vissuto, mi avevano fatto ricercare soprattutto la parte più "godereccia" della vita, quasi a compensare il dolore di quell'esperienza, così come l'aumentato distacco nei confronti del mondo, reo, ai miei occhi, di aver infranto il nostro desiderio di genitorialità. Anche se, alla fine del percorso per l'adozione, ciò che sentivo di più era la necessità di recuperare il rapporto di coppia.

E, infatti, con Fabrizio iniziammo a fare dei colloqui con Arianna e Sergio. Sentivo la distanza fra me e Fabrizio, mi sembrava che il vuoto di un figlio ci spingesse ad inseguire progetti di vita diversi e questo mi faceva paura.

Venne evidenziata la necessità di avere un "figlio" nostro comunque, fosse un progetto comune, fosse l'impegno a dedicare del tempo ai viaggi o a che altro.

Durante i colloqui abbiamo messo a fuoco anche che io mi sento spesso abbandonata da Fabrizio, che, da Delirante, mal sopporta il legame forse anche "smancerioso" di cui io, però, sono alla ricerca. Siamo due tipologie opposte: io l'abbandonato e lui l'invaso. Grazie ai colloqui con Arianna abbiamo imparato a comunicare le nostre paure e le nostre esigenze: la mia paura di essere abbandonata e la sua paura ad essere invasato, la mia esigenza di coccole e la sua esigenza di spazio.

E molto importante è stato anche il seminario sulla diversità tra uomo e donna, che mi ha fatto capire quanto sbagliato fosse il mio atteggiamento nei suoi confronti, nel volerlo far parlare a tutti i costi delle sue cose. Anche se, talvolta, la sua chiusura per me è eccessiva, così come è difficile per me capire il suo desiderio continuo di realizzare nuovi progetti oltre il lavoro che svolge come dipendente. Un po' la sua fertilità mentale mi destabilizza. Spesso mi descrive progetti nuovi che vorrebbe realizzare, anche se lo spaventano e, per questo, cerca sempre di condividere con me dubbi e perplessità per avere la conferma e il sostegno per perseguire i suoi scopi.

E questo, grazie anche alle indicazioni di Arianna, ha svelato l'atteggiamento eccessivamente materno che ho avuto nei suoi confronti.

E' vero, spesso mi sono sentita una mamma nei suoi confronti piuttosto che una moglie, forse anche per la differenza di età. Comunque questo atteggiamento materno-protettivo ha fatto sentire lui sminuito e ha frustrato la mia femminilità: ho sentito il peso di non sentirmi abbastanza carina, donna per lui.

La negazione della mia femminilità è un rifugio in cui mi sono trincerata soprattutto per paura di essere troppo femminile ed attirare così gli sguardi degli uomini. Che mi mettono a disagio, a causa di una tentata violenza sessuale che ho subito venti anni fa. Ma nell'ultimo anno di scuola ho preso consapevolezza di questa mia difesa e anche del disagio che la negazione della mia femminilità comporta per la mia vita e per il mio rapporto di coppia.

A livello personale ho cominciato a sentirmi come una farfalla che è chiusa in un bozzolo che non riesce ad uscire...una vera oppressione. Sapevo di essere diversa, di dover cambiare fuori per uniformità al mio cambiamento interiore: i questi anni di scuola, soprattutto nell'ultimo anno, ho smesso di fare paragoni tra me e gli altri e di sentirmi, per questo sempre "meno" rispetto alle altre persone, ma ho cominciato ad apprezzare la mia unicità, il mio tratto distintivo, vivendolo non come una pecca, ma come una valore. Il raggiungimento di questo traguardo è stato il punto di partenza per l'espressione di me, per il volo della farfalla. E ho voluto tradurre questo in un segno tangibile: il tatuaggio sulla spalla sinistra di una piccola farfalla che spicca il volo.

Questo gesto ha avuto un grande valore per me: prima di tutto perché è la prova dell'effettivo cambiamento avvenuto, è un ricordarmi ogni giorno di quanta strada ho percorso (che mi riconosco e che mi sostiene nei momenti di incertezza), ma anche è un gesto che dimostra la mia indipendenza dal giudizio dei miei...

A livello di coppia il tatuaggio ha significato il riaffermare la mia femminilità e, soprattutto, il mio ruolo di moglie.

Grazie al percorso personale con Arianna sono riuscita a mettere a fuoco che nel rapporto con Fabrizio mi mancava il corteggiamento, il sentirmi desiderata ed amata, perché, essenzialmente, mi ponevo sempre come una mamma nei suoi confronti. E, come mamma, è chiaro che non venivo corteggiata...

Il 10 febbraio 2013, quindi, ho scritto una bella lettera che ho poi letto a Fabrizio, durante la quale ho pianto di commozione e, forse, anche di sofferenza, ma in cui gli ho spiegato il mio bisogno, senza paura di ferirlo, né, tantomeno, di non essere accolta. E gli ho detto del mio bisogno di essere trattata come donna, del mio bisogno di passione nella coppia, di non essere più disposta a "gestire" il suo guardaroba, insomma, il mio bisogno di avere un rapporto alla pari. Che implica, comunque, il sostegno reciproco nei momenti di difficoltà e in quelli di trasformazione.

Ed io sentivo forte la trasformazione dentro di me in quel periodo.

Anzi, dovrei dire che da quel momento ho avuto consapevolezza del mio cambiamento.

Ho cominciato a sentirmi più sicura di me stessa, ho cominciato ad essere stanca di sentirmi sempre quella "non all'altezza" o quella "diversa, sbagliata", ho smesso di fare paragoni continui con gli altri, sempre a mio svantaggio.

Stava uscendo fuori la tigre che è in me....

E visioni di "animali feroci" (tigri, pantere) hanno accompagnato in questo periodo anche le mie sedute di trattamenti shiatsu da Norma.

Norma è un'altra persona che ho incontrato nella scuola e che è diventata una vera amica con un ruolo molto importante nel mio percorso. Non solo per la pace e serenità che comunica e che le è stata riconosciuta da tutto il gruppo, ma anche per il sostegno che mi ha dato durante il mio percorso nella scuola. Con i suoi trattamenti sul corpo mi ha aiutato moltissimo ad avere maggiore consapevolezza di me, ma soprattutto a prestare attenzione al corpo. Ed è stata una grande scoperta. Mai ero stata attenta al corpo, al suo linguaggio, mentre con l'aiuto di Arianna e Norma ho iniziato a capirlo, a leggerne i segnali e ho scoperto che per me il lavoro sul corpo non solo è affascinante, ma anche terribilmente efficace, con riscontri immediati.

Devo dire che sono sempre stata una persona molto appassionata di movimento corporeo, in particolare di danza: da bambina ho fatto 3 anni di danza classica, che mi piaceva tanto, ma poi, quando la maestra mi voleva promuovere al corso più intensivo, la mia mamma mi "convinse" che era troppo impegnativo per me che non volevo fare la ballerina...e lasciai. Questo è un tipico esempio del mio rapporto di sottomissione alla mia mamma, che ha un po' sempre deciso quello che dovevo fare e io non facevo nulla per ribellarmi...in realtà io non avrei mai lasciato danza, e chissà se poi, invece, non mi sarebbe piaciuto fare la ballerina!!!! Ma di fronte al carattere forte e impositivo della mamma, subii.

Comunque, per fortuna, la danza è rientrata nella mia vita quando mi sono trasferita a Pinerolo, dove ho iniziato un corso di balli latino-americani, che mi dà un sacco di gioia.

Quindi ho capito che la danza mi fa stare bene. Non solo. Ho capito che la danza è un (se non IL) modo di esprimere me stessa. E questo l'ho focalizzato durante la lezione sulla Gestalt che si è svolta nella scuola con Sergio. Durante questa giornata c'è stato un momento in cui abbiamo danzato (o semplicemente ci siamo mossi) in libertà al suono di musica. E io mi sono ritrovata in mezzo alla stanza, sola con due o tre persone, a ballare e non provavo alcuna vergogna, ma anzi una bellissima sensazione di libertà e leggerezza.

Parlandone con Arianna, mi ha aiutato a capire che la danza, il movimento, può essere la mia modalità di espressione e, perché no?, di fare counseling. Da quel momento è come se tutto si fosse reso più nitido: il mio obiettivo, i miei sogni più concreti, era come se avessi dato una direzione al mio cammino.

Attraverso il movimento, la danza, potevo sentire più il mio corpo e ciò che emergeva da esso, i miei bisogni, le mie paure, le mie difficoltà...e lo potrei fare anche con gli altri, sostenendoli in questo cammino di presa di coscienza dei segnali che il loro corpo manda.

E così, per sperimentare su di me cosa succede quando si ascolta consapevolmente il corpo e per imparare come si può strutturare un lavoro sul corpo con le persone, a marzo ho iniziato un corso di movimento ed espressività corporea, tenuto da una danzaterapeuta.

Il corso mi ha fatto percepire tanti aspetti di me che finora non avevo ben chiari: la mia femminilità, ma anche la mia determinazione, la fantasia e creatività, ma anche la spiritualità, la fragilità, ma anche le risorse interiori su cui posso contare sempre. Il corso mi ha anche fatto capire quanto più vera ed immediata è la risposta del nostro corpo a ciò che ci accade o a ciò che proviamo. Al corpo non si mente...

A tal proposito un momento significativo del mio percorso è stato il modulo di aprile nella scuola. Durante la giornata è emerso che la nostra sessualità è un fattore importante della nostra vita e, quindi, un counselor deve fare i conti sia con la propria sessualità sia con la sessualità del cliente. E io non ci avevo mai pensato. Non avevo riflettuto sul fatto che, se riesco a fare la counselor, la mia sessualità viene espressa al cliente e, soprattutto, che un cliente può mettere in atto un comportamento seduttivo nei miei confronti. E questo pensiero mi ha provocato il panico. Perché venti anni fa ho subito un'aggressione nell'ascensore della casa dei miei a Firenze da parte di un tizio che voleva violentarmi e che, per fortuna, non ci è riuscito. Ma il trauma è stato forte. Per questo ho sempre cercato di nascondere la mia femminilità, per la paura di provocare di nuovo un uomo. Mi sento a disagio quando un uomo mi guarda insistentemente, mi sento a disagio quando un uomo, inavvertitamente, mi sfiora nel pigia pigia di una folla...

Di questo disagio/paura ho parlato con Arianna e sto lavorando su di me, infatti sono contenta di "osare" di più, sono contenta di quando le persone mi dicono che sono più femminile e più "bella".

Ma il pensiero di potermi trovare di fronte un cliente "sessuato" mi ha ritirato fuori la paura. E ancor di più quando col gruppo abbiamo fatto una meditazione sulla propria sessualità, quindi siamo stati in contatto col nostro corpo, in particolare coi nostri genitali. Ho sentito una fitta di dolore in corrispondenza dei miei genitali e le lacrime hanno cominciato a scendere copiose. In quel momento ho desiderato solo essere lasciata sola, rannicchiarmi tutta su me stessa e stare con il mio dolore, che ben presto si è trasformato in un pianto diretto ed irrefrenabile...e mi sono ascoltata. Stavo piangendo disperatamente non tanto per il fatto dell'aggressione, quanto perché sono stata lasciata sola ad affrontare il trauma. Non c'era nessuno con me e, ancor di più, non c'è stato nessuno con me dopo. O meglio, non ci sono stati i miei genitori...ecco il dolore più grande. E ancora viene fuori la ferita dell'abbandono. E il fatto che me la sono sempre dovuta cavare da sola. Ed è pesante.

Al modulo di aprile ho capito che per anni il mio modo di agire è stato sempre dettato dalla "forza di reagire", quindi dalla rabbia di oltrepassare gli ostacoli e le difficoltà (il ruminante), anche se il mio animo aveva bisogno di affetto.

Il completamento di questo processo di metabolizzazione del vissuto dell'aggressione e di consapevolezza è avvenuto con il modulo di maggio, quando abbiamo fatto una meditazione guidata da Sergio sui chakra, accompagnato da una musica molto incalzante e da una respirazione molto profonda e rapida.

Il sentire respirare affannosamente i componenti del gruppo, e in particolare gli uomini, insieme con il ritmo incalzante della musica è stato per me come se fossi aggredita un'altra volta. Anche questa volta le lacrime hanno cominciato a scendere, ben presto sono diventate singhiozzi incontrollabili e non ho più resistito: sono letteralmente scappata. Sono proprio fuggita a rintanarmi in una stanza, con un dolore fortissimo dentro. E anche questa volta mi sono ascoltata. E ho capito che in questo caso è venuta fuori la mia vulnerabilità, che non mi sono mai concessa. Non ho mai concesso all'Irene di sentirsi ferita, di provare dolore...per più di un attimo. Poi dovevo reagire. Rialzarmi come se nulla mi fosse successo...perché l'Irene non se la prende mai, perché l'Irene non reagisce mai male, perché all'Irene si possono dire o fare anche le cose più dure, tanto "lei è forte". Quanta rabbia mi ha fatto questa frase! E quante volte me la sono sentita dire!

Sì, è vero, sono forte, ma questo non significa che non possa essere ferita, non possa provare dolore, non abbia bisogno di sostegno e di affetto. E, con il modulo di maggio, mi sono riconosciuta tutti questi bisogni, mi sono riconosciuta il diritto di essere vulnerabile e di soffrire quando accade qualcosa che mi fa stare male. E questo non significa debolezza, ma umanità. Poi, un po' per il mio carattere e un po' grazie agli strumenti che ho acquisito nella scuola, riesco a non abbattermi di fronte agli ostacoli e di fronte al dolore, ma va bene che io talvolta non sia Wonder woman...

E il condividere il mio dolore con gli altri del gruppo ha anche avuto l'effetto di creare dei legami ancora più forti con le persone, come sempre accade quando viene fuori il nucleo genuino e puro della gente. Ed è stato bello, proprio bello. E' venuta fuori la mia parte affettiva, quella parte adesiva che ho sempre soppresso per paura di essere ferita, ma che ora riesco ad esprimere con le persone a cui tengo: abbracci stretti, avvolgenti, che ti fanno sentire amato e che ti permettono di far sentire agli altri che tu ci sei per loro, che sei felice di condividere con loro quello che provano.

Ma è venuta fuori anche la parte affettiva nei miei confronti.

Finalmente ho cominciato a volermi un po' di bene. Ho cominciato ad accettare alcune parti di me che finora avevo negato, avevo ricacciato giù in fondo al mio animo: la vulnerabilità, la dipendenza affettiva, la mia affettività bisognosa di contatto con l'altro, la mia "sballonaggine", che, se pure mi fa poco tollerare le regole, non è negativa, perché mi permette di godere del tutto delle situazioni, la mia parte sognatrice...e chissà cosa altro.

Negli ultimi mesi della scuola ho veramente vissuto uno stravolgimento della mia vita, anzi, del mio essere. Quello che mi viene da dire è che ho raggiunto maggiore consapevolezza di me, mi sento più "radicata". E il radicamento è ciò che ho sentito di più negli ultimi incontri del corso di movimento corporeo: tutto intorno a me può cambiare, possono persino crollare alcuni "pilastri" dati come scontati, ma io, per me, ci sono e su questa certezza riesco a camminare, a rialzarmi se dovessi cadere. Ecco la fine vera della mia dipendenza affettiva.

E' stata una bella conquista. Se mi guardo indietro capisco il senso del percorso nella scuola, capisco il senso di alcuni episodi anche dolorosi della mia vita: mi dovevano condurre qui, a questa nuova me.

E questa nuova consapevolezza di me, di esserci per me stessa a prescindere di ciò che mi sta intorno, è stata fondamentale nell'affrontare un momento di difficoltà di coppia. Il dolore c'è stato, anche lo smarrimento, ma poi ho sentito venire fuori la mia forza: appunto, "io per me ci sono". E so quali sono i miei sogni ai quali non voglio rinunciare senza aver provato a realizzarli: portare sostegno alle persone nei loro momenti di difficoltà, di passaggio, attraverso il counseling, attraverso la danza.

Ringraziamenti

Ringrazio i miei genitori, perché mi hanno dato la vita, mi hanno fatto vivere sempre in una Bella Famiglia, mi hanno insegnato ad amare la vita.

Ringrazio Fabrizio, che mi ha sostenuto negli anni della scuola e mi ha spronato a credere in me.

Ringrazio Arianna, che mi ha accolto con dolcezza, che mi ha sostenuto con fermezza e che mi ha aiutato a diventare quella che sono adesso.