

LA SCUOLA TRANSTEORICA DI COUNSELING RELAZIONALE
DI PREPOS - PREVENIRE È POSSIBILE

Libera Università del Counseling

Libera Università Popolare
per gli Studi e le Ricerche sul Counseling

Tesi di diploma

IL COUNSELING PSICOMOTORIO DAL CORPO, AL GESTO, ALLA RELAZIONE



CENTRO STUDI BHAKTIVEDANTA

Pontedera (Pisa), 4 luglio 2015

*Relatrice
Michela Galli*

*Candidata
Isabella Nutini*

A.A. 2014-15

| | |
|---|------|
| INDICE | p.1 |
| Premessa | p. 4 |
| CAP. 1 PSICOMOTRICITÀ, COUNSELING, COUNSELING PSICOMOTORIO | p. 7 |
| 1.1 La psicomotricità. | p. 7 |
| 1.2 Il counseling. | p.12 |
| 1.3 Il counseling psicomotorio. | p.14 |
| Cap. 2 IL MODELLO PREPOS E IL COUNSELING PSICOMOTORIO | p.16 |
| 2.1 Le emozioni di base e i copioni comportamentali. | p.16 |
| 2.2 I 7 idealtipi: caratteristiche e profilo psicomotorio. | p.16 |
| 2.3 Il grafo a radar e il counseling psicomotorio. | p.29 |
| Cap. 3. I LABORATORI DI COUNSELING PSICOMOTORIO | p.32 |
| 3.1 Laboratori per gli adulti, un'esperienza con gli allievi della Scuola di Counseling Relazionale di Sarzana. | p.32 |
| 3.2 Linee - guida per la progettazione dei laboratori di counseling psicomotorio. | p.33 |
| 3.3 La danza dei foulard. Esercitazione psicomotoria sull' arousal. | p.36 |
| 3.4 Giochi di carta. Esercitazione psicomotoria sullo stile dinamico. | p.39 |
| 3.5 Gli esploratori. Esercitazione sul controllo e la presa in carico. | p.40 |

| | |
|---|------|
| Cap. 4 COUNSELING PSICOMOTORIO E DISABILITÀ | p.42 |
| 4.1. Un'esperienza con studenti disabili dell'I.S.I.S.S. Piana di Lucca | p.42 |
| Cap. 5 COUNSELING PSICOMOTORIO PER I BAMBINI | p.45 |
| 5.1 Counseling psicomotorio e artigianato educativo. | p.45 |
| 5.2 L'osservazione del gioco psicomotorio. | p.46 |
| Cap. 6 POSSIBILI APPLICAZIONI DEL COUNSELING PSICOMOTORIO NELLA SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA E NEI CONTESTI RIEDUCATIVI. | p.49 |
| 6.1 Le abilità neuromotorie di base. | p.51 |
| 6.2 Il metodo d'insegnamento non è neutro. | p.53 |
| 6.3 Giochi e attività per l'acquisizione e il consolidamento delle abilità neuromotorie di base. | p.55 |
| 6.4 I <i>tracciati glissè</i> , un'attività senso-percettiva e psicomotoria multidisciplinare. | p.56 |
| 6.5. Dal gesto motorio al gesto grafico: l'uso delle schede, dei pennarelli e delle matite. | p.61 |
| Conclusioni | p.63 |
| Bibliografia | p.66 |

*Ogni grado di consapevolezza acquisito dal singolo
va condiviso nell' affettività
e trasmesso attraverso i sentimenti.*

Vincenzo Masini
Pescia (Lucca) 11 – 12 febbraio 2012

*Gli atti d'empatia ...
sono l'essenza della capacità di istituire comunicazioni intersogettive
sino a mettersi nei panni dell'altro,
anche con sconosciuti,
anche con stranieri;
sono la condizione genetica di ogni comunicazione,
quindi di ogni inizio di società.*

Achille Ardigò
premessa a " L'empatia" di Edith Stein

Premessa

Perché una tesi sul counseling psicomotorio? Rispondo con l'intervento che ho tenuto in occasione del Convegno PREPOS "Le qualità relazionali", svoltosi a Sarzana il 14, 15 e 16 febbraio 2014 "Cenni di riflessione sulla relazione corporea nel counseling"¹

"Parto da una mia recente esperienza personale: per un deficit funzionale del cinto scapolare, conseguente ad un'operazione al seno che ho subito due anni fa, e che mi ha lasciato un'invalidità parziale, devo fare periodicamente delle sedute di riabilitazione; ultimamente mio marito ha deciso di accompagnarmi dalla fisioterapista per imparare come aiutarmi in alcuni esercizi passivi, che non posso eseguire da sola, e come farmi dei massaggi decontratturanti. Quindi si è messo all'opera e ogni tanto mi aiuta nei miei esercizi quotidiani. Lui da delirante, pacato e al contempo energico, ma incline al distacco, sta imparando a fare una grande attenzione a ciò che percepisce di se stesso e di me: deve sentirsi e sentirmi per modulare la propria forza e i propri gesti affinché siano lievi o più intensi a seconda del grado di contrattura e dolorabilità di queste parti del mio corpo; deve accompagnare i miei movimenti senza forzare ma sostenendo il mio movimento e nello stesso tempo deve stare in ascolto di me e di sé per sentire non solo ciò che accade sotto le sue mani ma anche quello che eventualmente gli dico. Per lui è una grande occasione di sviluppare la cura di sé e dell'altro attraverso l'empatia ed esercitando la sua parte invisibile- sensibile e adesiva. Per me è occasione di verificare quanta tenerezza può tirar fuori mio marito, un delirante con una forte propensione al distacco, quando riesce a superare la paura di sentire troppo e soffrire di nuovo. Inoltre, in onore alle mie radici adesive, mi faccio una bella scorta di coccole e attenzione e divento meno richiestiva e quindi meno fastidiosa nei suoi confronti. Mi alleno anche ad acquietarmi, lasciare il controllo e distendere la muscolatura contratta aprendomi alla fiducia. La nostra relazione che, quando

¹ L'intervento è stato aggiornato e riveduto in occasione della stesura della tesi.

mettiamo in gioco i nostri copioni comportamentali negativi, scivola inesorabilmente verso il logoramento e l'insofferenza, si evolve verso la disponibilità, l'incontro e l'integrazione aprendoci alla tolleranza reciproca dei reciproci difetti e al riconoscimento degli aspetti forti come individui e come coppia. Questo mio caso particolare mi ha fatto riflettere e mi sono decisa a portare il mio contributo, qui oggi. Spesso la malattia e il disagio relazionale trovano giovamento dal ritrovare una dimensione corporea della relazione rispetto a se stessi e agli altri. Sovente le persone necessitano di ritrovare una gestualità comunicativa sentita e condivisa e una vicinanza affettiva che si esprima anche attraverso la vicinanza fisica dei corpi che possono toccarsi. La disponibilità alla relazione corporea, talvolta proprio l'accesso al corpo, viene influenzata dalla cultura di provenienza, dall'educazione ricevuta, da vissuti personali e viene maturata e declinata individualmente secondo le proprie personali attitudini: penso al copione comportamentale dell'avaro, cioè a quelle persone prevalentemente ordinarie, logiche, formali e rigide che con difficoltà diventeranno leggere e seducenti come uno sballone-effervescente, o calorose ed avvolgenti come un adesivo. Adesivo che a sua volta dovrà imparare a modulare la propria naturale inclinazione al contatto fisico per non diventare intrusivo e manipolatore o eccessivamente disponibile per ricevere in cambio attenzioni.

Nella mia esperienza come psicomotricista, nel lavoro con bambini e soprattutto con i gruppi di adulti, ho potuto verificare come la condivisione di vissuti corporei - che privilegiano la comunicazione non verbale per poi tornare alla comunicazione verbale come rielaborazione e condivisione dei vissuti, attraverso brevi gruppi di incontro - faciliti la creazione di climi accoglienti e predisponga le persone ad instaurare relazioni positive, di affinità, anche al di fuori del setting psicomotorio. In un clima collaborativo e di fiducia reciproca è più facile aprirsi all'empatia e uscire dall'egocentrismo e, al bisogno, affrontare positivamente le relazioni difficili che possiamo incontrare. Dopo che abbiamo ballato insieme, vestiti in abiti comodi senza la maschera-difesa dell'abbigliamento consueto, dopo che abbiamo sudato

insieme, ci siamo rilassati, abbiamo comunicato attraverso le mani, i gesti, i sensi, ci siamo raccontati sensazioni ed emozioni, ci abbiamo riflettuto sopra per dar loro una sistematizzazione cognitiva ed aumentare il proprio livello di consapevolezza: è più facile guardarsi l'un l'altro, incontrarsi e non temere di essere fuori luogo nell'offrire una carezza o un gesto scherzoso o nell'essere più sinceri uscendo dagli stereotipi personali o culturali.

Nel bagaglio di esperienze di un counselor hanno un loro posto sia le riflessioni sulla relazione corporea, sia vissuti formativi in tal senso. Nel libro "La semeiotica del counseling" di Barbagli, Vanali e Masini troviamo una vasta panoramica di approcci e studi in proposito, dai quali si evidenzia come per il counselor sia importante vivere consapevolmente il proprio corpo e saperne usare la comunicatività nel rapporto con i suoi clienti: dalla postura, alla voce, dal gesto all'abbigliamento; dall'incoraggiante pacca sulla spalla ad una stretta di mano vigorosa, quando ce n'è bisogno; dall'osservazione del respiro del cliente, per "affiatarsi con lui" entrando in una comunicazione empatica, all'ascolto dei segnali del proprio corpo come messaggi di cui tenere conto nella modulazione cosciente della relazione; dal proporre una sessione di rilassamento al proporre situazioni psicomotorie che attivino o acquietino o favoriscano la fiducia, l'ascolto o altro. L'incontro tra psicomotricità e counseling può dare un contributo significativo nella direzione di formare e avere a disposizione una vasta gamma di competenze e strumenti, per accompagnare il cliente alla risoluzione dei problemi per i quali si è rivolto al counselor.

Cap. 1. PSICOMOTRICITÀ, COUNSELING, COUNSELING PSICOMOTORIO

In questo capitolo presento un excursus essenziale sulla psicomotricità e sul counseling e delinea una possibile collocazione del counseling psicomotorio all'interno del più vasto concetto teorico-pratico di counseling.

1.1 La psicomotricità

La psicomotricità muove i suoi primi passi all'inizio del 1900, a partire dagli studi del neurologo francese Emile Duprè sulla motricità in contrapposizione al rilassamento e sulla sua definizione di alcune turbe psicomotorie di tipo funzionale come l'irrequietezza motoria, le sincinesie² e le paratonie³. Gli studi proseguirono con Head⁴ e Schilder⁵, nella direzione di comprendere la realtà del fenomeno della "coscienza di sé" che appare prima di tutto come coscienza del proprio corpo e che permette di avere la padronanza di sé di fronte agli altri. Questa nuova scienza ha fatto poi riferimento e integrato gli studi di Schulz, Jacobson, Wallon, Piaget. In particolare ha ripreso da Wallon gli studi "sulle relazioni tra il *tono*, sfondo di ogni atto motorio, base su cui esso si realizza, e l'*emozione*, cioè l'espressione più primitiva di quell'attività specificatamente umana che è l'attività di relazione."⁶ gli autori che a partire dagli anni '70 hanno sistematizzato una teoria e una pratica psicomotoria, seppur con differenze anche sostanziali, sono stati Wayer, Le Boulch, Lapierre e Aucouturier. Tra i promotori della psicomotricità ha un posto speciale Jean de Ajuriagurra, che dal suo osservatorio, la neuropsichiatria infantile, ha posto

² Movimento involontario che si affianca ad un movimento finalizzato senza avere nessuna utilità.

³ Contrazione muscolare molto accentuata che impedisce alla quale la persona di rilassare volontariamente un muscolo o una parte del corpo.

⁴ Head segue l'approccio fisiologico e nel 1920 propone il concetto di schema posturale: immagine tridimensionale del corpo, costruita dal soggetto nel tempo, integrando le varie afferenze dal tono posturale alla posizione ecc.

⁵ Schilder integra l'approccio fisiologico con quello psicanalitico e pubblica nel 1935 un testo basilare della scienza psicomotoria. Immagine di sé e schema corporeo, nel quale afferma: "... vi è l'esperienza immediata dell'esistenza di un'unità corporea, che, sé e vero che viene percepita è d'altra parte qualcosa di più di una percezione (...) che comporta schemi e rappresentazioni mentali pur non essendo semplicemente una rappresentazione"

⁶ Coste, La psicomotricità, La Nuova Italia, Città di Castello (Pg) 1992.

l'accento sul dialogo tonico, cioè sulla funzione centrale di comunicazione e relazione del tono neuro-emozionale-muscolare. Infatti, la modulazione del tono muscolare ha una forte valenza comunicativa, e il tono stesso rende manifesto tutto il valore affettivo ed emozionale che il corpo assume nell'interazione con l'altro. Tra gli psicomotricisti Lapierre e Aucouturier sono quelli che hanno applicato gli studi di Ajuriaguerra sul dialogo tonico e lo hanno fatto diventare uno degli strumenti caratteristici dell'intervento dello psicomotricista.

Lo individuo nella psicomotricità due grandi filoni: quello prevalentemente funzionale e che, nell'età evolutiva in particolare, è finalizzato alla maturazione psicomotoria: dallo schema corporeo alla coordinazione dinamica generale, dall'equilibrio all'attenzione fino ai prerequisiti per gli apprendimenti di base, e che utilizza un metodo direttivo anche se il più possibile ludico. Al bambino viene chiesto di compiere esercizi e giochi guidati dall'operatore. Questo tipo di percorso è estremamente utile per preparare i bambini a tutti gli apprendimenti scolastici e per interventi mirati in presenza di difficoltà, ritardi, patologie.

Accanto c'è il filone della psicomotricità relazionale, caratterizzata dal metodo non direttivo, dall'ascolto empatico e dal coinvolgimento corporeo dell'operatore nella dinamica di gioco. È questa "un'attività che si iscrive nell'area del gioco spontaneo e creativo, in relazione al proprio corpo, al corpo degli altri, agli oggetti, in uno spazio e un tempo, in un registro tonico-emozionale".⁷ Anche questo percorso è importante e ineludibile perché è finalizzato sia al sostegno della crescita, infatti la pratica psicomotoria è diffusa in molti nidi e scuole dell'infanzia, sia al supporto di percorsi rieducativi, riabilitativi e terapeutici in presenza di svantaggi, difficoltà d'apprendimento, disagi e patologie. "L'assunto di fondo è che la psicomotricità relazionale permette ai bambini, e agli adulti, di far fluire energie che altrimenti possono fissarsi sulle difficoltà, per poterle impiegare in altri canali

⁷ M. Ostanel in AAVV, Il corpo nella relazione, Armando, Roma 1991

espressivi e situazioni di crescita, quali tutte le esperienze di vita quotidiana e quelle più prettamente scolastiche”.⁸

Come si evince da questi brevi cenni storici, la psicomotricità è una scienza, e una pratica, nella quale si incrociano e vengono a convergere molteplici punti di vista e che utilizza gli apporti di numerose scienze costituite: dalla biologia alla psicoanalisi, dalla sociologia alla linguistica, dalla filosofia alla pedagogia e che “si propone di sviluppare le facoltà espressive del soggetto ... L’uomo è prima di tutto un essere parlante e nominandosi , egli parla del suo corpo: ecco ciò che lo caratterizza. Per contro il suo corpo parla per lui, a volte anche a sua insaputa.”⁹

Nella mia ormai ventennale esperienza di psicomotricista ho più volte riflettuto sulla parola psicomotricità e sul fatto che è composta da due termini psico e motricità che sembrano riferirsi a due “entità distinte” che devono-possano incontrarsi ma che in realtà alludono a diversi aspetti di quell’unità che è l’Essere Umano. Ed è in questa accezione di unità multidimensionale che, secondo me, il primo termine – psiche - fa riferimento al nostro mondo interiore: emozioni, sentimenti, pensieri, aspirazioni, tensioni ideali, aneliti spirituali ... mondo interiore strettamente correlato alla fisiologia del nostro corpo attraverso la biochimica emozionale del nostro organismo: i neuropeptidi o sostanze informazionali scoperte negli anni ‘80 dalla dott.ssa Candace Pert¹⁰. Il ruolo svolto dagli ormoni nel regolare l’affettività umana¹¹ pone la fisiologia, la biochimica delle emozioni, come un’interfaccia tra mondo interno ed esterno, un territorio di confine

⁸ Isabella Nutini, Psicomotricità Relazionale e lavoro per progetti. Educazione e prevenzione. In “*I quaderni del Si può fare...*” Direzione Didattica Statale Capannori 2° Circolo Didattico a.s. 1996/97

⁹ Coste, La psicomotricità, La Nuova Italia, Città di Castello (Pg) 1992

¹⁰ I neuro peptidi hanno la funzione unificante di coordinare fisiologia, comportamento ed emozioni in vista di un fine che coerente e significativo. Gli studi di Carter, Insel e Panksepp hanno dimostrato, per esempio, che l’ossitocina fa contrarre l’utero sia nel travaglio sia nell’orgasmo sessuale femminile e agisce nel cervello in modo da indurre comportamenti materni. Candace Pert, Molecole di emozione, perché sentiamo quel che sentiamo. Tea Edizioni, Bergamo 2014

¹¹ Elena Pratelli, In viaggio verso l’affettività, Tesi di diploma Libera Università del Counseling, a.a. 2012/2013 Nomadelfia

multidirezionale che apre grandi possibilità a tutte le relazioni di aiuto che si avvalgono della mediazione corporea.

Il secondo termine – motricità - fa riferimento essenzialmente al mondo esterno, mondo nel quale dispieghiamo il nostro essere abitando un corpo che si muove nello spazio e nel tempo. Il movimento è vita, è possibilità di incontro con se stessi e con gli altri, è comunicazione fra sé e sé, i moti interiori dell'anima, e fra il dentro di sé e il fuori di sé: ciò che ineludibilmente emettiamo e leggiamo come segnali e messaggi. La potenza della comunicazione corporea, non verbale, si vede bene nel caso dei bambini nati pretermine. Prendiamo l'esempio di un neonato venuto al mondo prima dei nove mesi di normale gestazione, guardiamolo: sta in incubatrice in posizione supina; non avendo più l'abbraccio dell'utero materno, che lo contiene e lo definisce, assume una postura con le braccia e le gambe aperte ai lati del corpo e presenta una serie di movimenti esplorativi che si attenuano fino a fermarsi quando incontra le pareti dell'incubatrice che "gli ridanno un senso di sé" , lo delimitano, come lo definiva il ventre della madre, e solo allora si acquieta. Oppure si dilunga in movimenti auto consolatori, e si acquieta quando riesce a toccare insieme i propri piedi o ad afferrare un sondino, ragione per cui talvolta gli arti superiori vengono legati. Guardare un corpicino semi trasparente che soffre e annaspa, provoca un dolore così grande che il rischio che corrono gli operatori dei reparti di terapia intensiva neonatale è quello di scotomizzare la sofferenza e diventarne insensibili.¹² Fortunatamente al giorno d'oggi, in modo sempre più diffuso, gli operatori sanitari sono messi in grado di riconoscere e accogliere quel dolore, decodificarlo e quindi intervenire con strategie e facilitazioni che favoriscano il benessere del neonato.¹³ E le strategie si basano essenzialmente su

¹² Dell'Antonio - Paludetto, Il bambino nato pretermine, Armando editore, Roma 1987; R.J Trotter, L'espressione delle emozioni nel neonato in Psicologia contemporanea n. 87 1988; lezione dott.ssa Emanuela Manfredi docente Scuola Triennale di Psicomotricità relazionale di Alessandria a.a. 1992/93. Isabella Nutini, Lo sguardo: guardare e vedere nella formazione e nella pratica dello psicomotricista relazionale, tesi di diploma a.a. 1993/94

¹³ Domenici, Rindi, Matteucci, Fra le nostre braccia, relazionarsi con il bambino nel primo anno di vita, Eureka srl. Lucca 2011

modalità corporee, quindi comunicative non verbali: dal come guardare e toccare per calmare e comunicare contenimento alle caratteristiche sonore e di luce dell'ambiente. Perché proprio come dice Watzlavitck: “ Non si può non comunicare”¹⁴. E il *trade d'union*, il ponte di collegamento tra le varie dimensioni del mondo interiore e di quello esteriore è il corpo e la sua fisiologia. Un corpo parlante, per dirlo con le parole di Stefania Guerra Lisi: “ Solo guardare l'altro significa percepire a specchio le sue spalle, l'impostazione della schiena (...) delle clavicole, percepire le tensioni alla base della nuca, nelle labbra (...) nell'appoggio a terra dei piedi ... Le infinite risorse non verbali del corpo rendono la corporeità messaggio esplicito anche dell'indicibile, per cui l' Essere è parlante nella totalità dei comportamenti psico-senso-motori e delle tracce degli stessi”¹⁵ Corpi vivi che si manifestano attraverso la meravigliosa fisiologia interna che li fa funzionare: il sistema complesso e interconnesso costituito dai vari apparati, circolatorio, respiratorio, endocrino, ... il metabolismo cellulare, gli scambi informativi intercellulari; sia attraverso la manifestazione di sé nel mondo attraverso il gesto, la postura, la mimica, il movimento .. guardare, camminare, stare eretti, sorridere, parlare, stringere una mano nel saluto

Così come da un punto di vista medico “la nostra biologia è la nostra biografia e viceversa”¹⁶, così il nostro abitare e muoverci in questo mondo, con questo corpo, parla della nostra storia personale: un' ulcera gastrica fa riflettere l'ammalato non solo sul suo modo di alimentarsi e di digerire cibi materiali ma anche cibi immateriali: pensieri, emozioni, situazioni della vita; quindi riflettere sulla propria vita per capire cosa sta all'origine di quella disfunzione e porvi rimedio. Così il nostro tono neuro-emozionale-muscolare, cioè la nostra espressività psicomotoria, parla di noi: la nostra corporeità porta impressa la nostra storia personale

¹⁴ Neanche un corpo morto cessa di comunicare: un medico che analizza un frammento di fegato non può sapere se appartiene a un uomo vivo o morto, però potrà capire diverse cose della vita di quell'uomo.

¹⁵ S. Guerra Lisi, *Portatore di handicap o di culture?* Edizioni Pacini Fazzi, Lucca 1990

¹⁶ Dr. Raoul Nalin *Seminario di armonizzazione energetica ed emozionale*, Lucca 17 e 18 maggio 2014

attraverso un gioco di modulazioni fra tensioni e distensioni muscolari, contrazioni e decontrazioni, ipertono ed ipotono che determinano l'assetto e la struttura scheletrico-muscolare quindi la postura, la motilità, la circolazione dell'energia vitale, tutte caratteristiche del nostro essere, strettamente correlate ai nostri stati di agio/disagio, salute/malattia quindi alla nostra biografia fisica, emotiva, sentimentale, spirituale, relazionale.¹⁷

1.2 Il counseling

Parlando di counseling, lo definisco con le parole del prof. Masini: “ Una relazione d'aiuto che muove dall'analisi dei problemi del cliente, si propone di costruire una nuova visione di tali problemi e di attuare un piano di azione per realizzare le finalità desiderate dal cliente (prendere decisioni, migliorare relazioni, sviluppare consapevolezza, gestire emozioni e sentimenti, superare conflitti).¹⁸

Il “Modello Transteorico di PREPOS connette tra di loro la teoria dell'empatia della Stein, la psicologia umanistica di Rogers, la sociologia di Ardigò, l'approccio sistemico di Bateson, la teoria della comunicazione della Scuola di Palo Alto e di Watzlawick, la narritività di Bruner, il processo di cambiamento di Prochascka, la teoria dell'attaccamento di Bowlby, le personalità collettive di Hinshelwood, le emozioni di base di Ekman, le forme mentis di Gardner, la teoria degli archetipi di Jung, la bioenergetica di Lowen, l'analisi delle costituzioni e la prossemica di Hall.”¹⁹ Questo aspetto transteorico del counseling relazionale mi colpì favorevolmente fin dai primi approcci, perché la sinergia tra i diversi orientamenti scientifici e le diverse

¹⁷ A partire dagli studi di W. Reich sulla correlazione fra assetto muscolare e struttura del carattere è stato riconosciuto anche nel mondo occidentale un legame ineludibile tra conformazione fisica e personalità. Per una panoramica sulle varie teorie sul tema si rimanda a Barbagli, Vanali, Masini, Semeiotica del counseling relazionale, edizioni Prepos e per un approfondimento sulla biochimica delle emozioni e sul ruolo dei neuropeptidi come interfaccia tra emozioni, pensieri, sentimenti e fisiologia agli studi di Candace Pert e alla bibliografia in calce ai suoi libri, C. Pert, Molecole di emozioni, perché sentiamo quel che sentiamo?, Edizioni Tea, Bergamo 2014

¹⁸ Vincenzo Masini, Dalle emozioni ai sentimenti, Manuale di artigianato educativo e di counseling relazionale, Edizioni PREPOS 2009 pag. 29

¹⁹ <http://www.prepos.it/ScuolaCouns/ScuolaCounsRel.htm>

discipline consente la formazione di professionisti che possono attingere a molteplici strumenti teorico-pratici, avendo a disposizione una fornita “cassetta degli attrezzi”. “Il counselor è un professionista che, mediante ascolto, sostegno e orientamento , migliora le relazioni nella coppia, nella famiglia, nei gruppi, nelle formazioni sociali, nelle istituzioni e la relazione di ogni persona con se stessa”²⁰. Nel suo lavoro si avvale dell’ausilio di diversi linguaggi che, a seconda delle situazioni, riterrà più efficaci: da quello musicale, alla prossemica, dalle tecniche dell’educazione non violenta alla fisiognomica, dal gruppo d’incontro alla sessione di rilassamento e così via.

Il Italia si inizia a utilizzare il termine counselor agli inizi degli anni ‘80, nei corsi di formazione organizzati da scuole di psicoterapia e nell'associazionismo finalizzato alla regolamentazione di tale attività. Una prima legittimazione del counseling nel nostro paese, si ha nel 1989 con l’istituzione presso il CNEL di un archivio delle professioni non regolamentate, tra le quali figurava anche il counseling. Una tappa fondamentale è stata la Conferenza “Certificare i counselor e diffondere il counseling” tenutasi a Roma nell’ottobre del 2007, nella quale le associazioni stabilizzano il loro riconoscimento reciproco e aderiscono agli standard internazionali di EAC, European Association of Counseling, e della statunitense NBCC, National Board of Certified Counselor. Fino ad arrivare, dopo un lungo e complesso lavoro di concertazione, alla Legge 4/2013, uscita sulla Gazzetta Ufficiale il 26 gennaio 2013, che sancisce “il riconoscimento del percorso intrapreso da molte associazioni nazionali aderenti al CNA Professioni e anche ad ACP, che si compone di 1) iscrizione all’associazione professionale; 2) formazione UNI; 3) certificazione di terza parte; puntando verso una scelta consapevole della propria qualità professionale.”²¹

²⁰ ivi

²¹ Manuela Mazzoni, La legge è legge, in “Il professionista delle relazioni umane”, periodico di informazione e aggiornamento per counselor e professionisti della relazione, anno 2013 n. 2, Registrazione 12/11 RS di Arezzo

1.3 Il counseling psicomotorio

Il counseling psicomotorio, all'interno del più vasto concetto teorico-pratico di counseling, si pone, secondo me, almeno in due modi: uno come modalità educativa e relazione d'aiuto che predilige l'approccio corporeo-psico-motorio per conseguire le finalità del counseling. Uso il termine educativo nel suo senso di educere cioè sostenere l'altro nel dispiegare le proprie potenzialità e metterle in atto. E' questo il caso di percorsi di counseling basati sulla psicomotricità, dove la dimensione corporea della relazione fa da sfondo ad un processo di crescita personale e relazionale. In questo caso il counselor deve possedere anche competenze professionali specifiche in ambito psicomotorio. L'altro modo come acquisizione di conoscenze, sensibilità, strumenti di comunicazione non verbale e psicomotori di base, per ampliare la "cassetta degli attrezzi di un counselor". Sono due approcci che, non escludendosi l'un l'altro, si possono integrare a seconda delle inclinazioni, degli interessi, delle competenze di ogni professionista. Nei miei tre anni di scuola di counseling ho cercato di coniugare i miei vari percorsi formativi pregressi con le nuove opportunità formative che PREPOS mi offriva e, quasi senza esserne inizialmente cosciente, il mio percorso di apprendimento è diventato una formazione che ha attivato processi di assimilazione e accomodamento piagetiani: ho cercato di elaborare e personalizzare la mia formazione in un accrescimento di significati e potenzialità che vanno oltre ciò che ho potuto acquisire nei diversi contesti. Ho vissuto su di me che ciò che ci forma è in stretta connessione con la propria storia personale, con il proprio complesso sistema emotivo, cognitivo, valoriale e spirituale, sistema che ci consente di costruire una rete di conoscenze e abilità che ci orienta nella vita e nel lavoro. Mi sono anche accorta di come tendo a riportare tutto ciò che studio e imparo alla corporeità, di come per me è il corpo il canale privilegiato di relazione e di intervento. Infatti, sia nel lavorare a questa tesi sia nella mia personale ricerca di senso alla malattia oncologica che ho affrontato tre anni fa, e con le conseguenze della quale, ancora tutt'oggi mi confronto, sono andata a ricercare vecchi appunti, studi, esperienze, strumenti che conoscevo ma

avevo dimenticato: dalle mie prime esperienze psicomotorie alla bioenergetica, dalla psicosomatica alla PNL fino alla nuovissima scoperta per me dello Yoga della risata²² e della PsicoNeuroEndocrinologia. L'importante è costruire sinergie funzionali e corrette ed è questa la mia direzione.

Per me il processo d'apprendimento e l'elaborazione formativa personale debbono essere sempre in movimento per portare buoni frutti, per essere vitali, così come il movimento è la caratteristica di un corpo vivo. E il percorso formativo personale e professionale, che sia in psicomotricità, nel counseling, nelle varie tipologie di relazione d'aiuto, non finisce mai e necessita sempre della dimensione relazionale del confronto umano e professionale, pena il rischio di cadere in narcisismi sterili e soprattutto rischiosi per se stessi e per le persone che a noi si rivolgono.

²² Lo Yoga della risata è una metodica recente elaborata dal medico indiano Madan Katarya, Si basa sulla scoperta che sia la risata indotta sia la risata spontanea innescano gli stessi cambiamenti ormonali nel nostro corpo. Di qui l'ideazione di una serie di esercizi e giochi per indurre la risata, alternati con semplici esercizi di respirazione e rilassamento mutuati dallo Yoga. Sinteticamente le finalità sono: aumentare l'ossigenazione, far produrre al corpo ormoni del benessere, abbassando il cortisolo correlato allo stress, migliorare l'umore e facilitare le relazioni interpersonali. Sono in corso ricerche mediche per valutarne scientificamente l'efficacia.

Cap. 2 IL MODELLO PREPOS E IL COUNSELING PSICOMOTORIO

Propongo qui una sintesi schematica relativa alle emozioni di base e agli idealtipi, per approfondimenti rimando al libro del prof. Masini, Dalle emozioni ai sentimenti, e alle dispense reperibili nel sito www.prepos.it.

2.1 Le emozioni di base e i copioni comportamentali

Nel modello elaborato dal prof. Masini e dai suoi collaboratori, vengono individuate sette emozioni di base: paura, rabbia, distacco, ricerca del piacere, ricerca della quiete, vergogna, attaccamento. Le emozioni di base nascono nel primo anno di vita e si configurano come risposte ad esperienze di vita del bambino. Tali risposte, ripetute e generalizzate, diventano un modo di sentire e comportarsi tipico; infatti è sulle sette emozioni di base che si strutturano sette copioni comportamentali o idealtipi. Gli idealtipi sono strumenti concettuali che delineano altrettante tipologie di personalità. Nella realtà non troveremo mai un idealtipo puro ma troveremo persone che presentano un copione principale e uno o due copioni secondari. Ciò che è importante è che, nell'individuo, sia presente tutta la gamma delle emozioni; se alcune sono limitate, la persona necessita di essere sostenuta e guidata ad ampliare il proprio bagaglio di emozioni, sentimenti e valori in un'ottica di evoluzione ed espansione della propria umanità.

2.2 I 7 idealtipi: caratteristiche e profilo psicomotorio.

Come abbiamo visto nel paragrafo precedente ogni copione comportamentale, o idealtipo, si innesta su un'emozione di base dalla quale si originano aspetti evoluti o involuti della personalità. Nel percorso di crescita personale e umana l'emozione vissuta dal bambino deve evolversi in un sentimento di sé e dell'altro che connota e alimenta il sistema di valori dell'adulto. Sono i sentimenti e i valori che consentono alla persona di dispiegare la propria umanità in termini positivi e di crescita individuale e collettiva. In questo capitolo presento una sintesi delle caratteristiche

dei vari idealtipi, mi soffermo sul profilo psicomotorio e su quali attività possono essere proposte alla persona per aiutarla a conoscersi di più, aumentare le proprie consapevolezza e scoprire modalità relazionali più soddisfacenti.

L' Avaro - Il Saggio

Emozione di base paura. **Valore** responsabilità.

Punti forti - risorse: Autocontrollo, regole chiare, senso di responsabilità, concretezza, cura, attenzione, organizzazione, pianificazione, affidabilità.

Comunicazione educativa²³: Rimprovero. Viene bene all'avarosaggio perché lo sa fare al momento giusto, nel silenzio, e con autorevolezza: voce pacata ma ferma, poche parole chiare e dirette, poi se ne va lasciando l'altro a riflettere sul messaggio che gli è entrato dentro. È indicato con l'apatico e l'effervescente-sballone li sposta il primo verso la sensibilità e il secondo verso il cognitivo.

Punti deboli - limiti: Rigidità, controllo, chiusura, insicurezza, possesso, difese dell'io, autoreferenzialità, ansia, all'erta, preoccupazione, ossessione, esterioresità, apparenza, lamentele continue, presenza invadente. **Attacchi ai sentimenti**²⁴: Oppressione: quando in una relazione si ha la sensazione di essere schiacciati, in gabbia, quando manca l'aria o l'aria è pesante. Tipica è la frase: "Lo faccio per il tuo bene". Ne sono facilmente vittime i deliranti e gli invisibili

Necessità: Flessibilità, leggerezza, quiete, fiducia.

Modalità relazionali. Instaura relazioni di affinità con apatici e sballoni: complementarietà con i primi integrazione con i secondi, e di opposizione con invisibili e deliranti: incomprensione e insofferenza.

Stile e intelligenza: controllo-simbolico, intelligenza logico-formale.

²³ La comunicazione educativa è una comunicazione finalizzata al bene dell'altro.

²⁴ Gli attacchi ai sentimenti sono comportamenti nei quali l'altro è considerato uno strumento per compensare mancanze nell'essere dell'attaccante.

Profilo psicomotorio e di cosa ha bisogno. Presenta eccesso di controllo sensomotorio, rigidità corporea, movimenti del corpo e mimica facciale controllati, tono della voce fermo, parole scandite. Da un punto di vista spaziale in un primo momento tende ad occupare gli spazi laterali dai quali studia la situazione, per poi occupare anche posizioni centrali da dove esercitare il suo potere e necessità di controllo. Ha bisogno di allentare le tensioni, sperimentare il piacere di lasciarsi andare e vivere il proprio corpo nella fluidità del gesto e del movimento. Mollare il giudizio e il controllo riappropriandosi di una corporeità che può essere espressa al di là di schemi codificati. Così come predilige musiche armoniosamente ritmiche e ripetitive, marcette, gli vanno proposte musiche che lo sostengano nella danza libera permettendogli però di agganciarsi ad un ritmo meno prevedibile ma pur sempre ritmo che lo rassicura. Per lui vanno bene giochi psicomotori che liberano il gesto, per esempio la danza dei foulards (vd capitolo 3) e giochi sulla fiducia, dove poter diventare consapevole delle proprie difficoltà e nel contempo sperimentare che può fidarsi e che lasciare, o allentare il controllo, è possibile e talvolta auspicabile. Ottime per lui situazioni di rilassamento associate a visualizzazioni che inducono calma e serenità.

Il Ruminante - L'attivo

Emozione di base: rabbia. **Valore:** senso di giustizia

Punti forti - risorse: Carica interiore, energia, coraggio, azione, volontà, senso di protezione, desiderio di giustizia, etica dell' impegno, motivazione al lavoro, leadership motivazionale, coinvolgimento. **Comunicazione educativa:** incoraggiamento. È una botta d'energia, trasmette fiducia, forza e carica per aiutare l'altro ad agire. Sono importanti il tono della voce, la mimica del volto e la postura che trasmettono carica e fiducia: "Vai!" È indicato per l'invisibile e l'apatico li sposta l'uno sull'adesivo e l'altro sull'effervescente.

Punti deboli-limiti. Ira, collera, sfogo, reattività, sdegno, passaggio all'atto, violenza, auto aggressività, depressione, ribellione, pregiudizio razziale, cultura del conflitto. **Attacchi ai sentimenti:** intimidazione: attacco verbale che non ti dà il tempo di dire la tua, tono di voce alto, atteggiamento fisico e mimica del volto minacciosi, l'obiettivo è fare paura per bloccare l'altro e impedirgli di reagire.

Necessità. Sensibilità, pace, mediazione, empatia, spengersi, pazienza, quiete, comprensione..

Modalità relazionali. Instaura relazioni di affinità con apatici e invisibili, rispettivamente mediazione e incontro, e di opposizione con adesivi e sballoni: equivoco e delusione.

Stile e intelligenza. Dinamico - assenza di simbolico; intelligenza cinestesica.

Profilo psicomotorio e di cosa ha bisogno. Persona dinamica, attiva che predilige giochi di movimento e attività di veloce realizzazione; può essere competitiva, amare le gare e presentare un eccesso di attivazione con difficoltà a star ferma e ad aspettare. Da un punto di vista spaziale tende a investire tutto lo spazio e ad essere intrusivo dello spazio altrui a causa dell'eccesso di dinamismo. Necessita di canalizzare l'aggressività in modo costruttivo e smaltire quella in eccesso. Sono consigliati esercizi bioenergetici di scarica, come percuotere un cuscino con le mani o con una mazza e ai quali associare anche l'espressione vocale per sciogliere le tensioni della gola e "sputare il rospo". Questi esercizi gli consentono di allentare la pressione prima che la pentola scoppi, disinnescano l'accumulo di rabbie, presenti e passate, e creano le condizioni per sperimentare la quiete. Infatti prima di accedere a giochi tranquilli e al rilassamento vero e proprio ha bisogno di investire la propria carica in situazioni di gioco sensomotorio dinamico, quali correre, saltare, danzare liberamente. Oltre alla scarica psicomotoria, o in alternativa ad essa, gli è utile dar voce al rimuginio interiore di pensieri ricorrenti che spesso gli affollano la mente. In tal modo pone fuori di sé il groviglio interiore che lo abita e con l'aiuto di un'altra persona può iniziare a riflettere a freddo e a mettere ordine fra i suoi

pensieri e i suoi vissuti. Sono altresì importanti per lui esercizi di propriocezione del respiro per imparare ad essere presente a se stesso, quindi a partire dalla consapevolezza della qualità e del ritmo del proprio respiro osservarlo, rallentarlo, farlo diventare più profondo per gestire le proprie emozioni. Gli servono giochi relazionali di ascolto reciproco e rispetto dei tempi dell'altro, di ricerca di condivisione e armonia come il gioco a coppie di condivisione di un cerchio da far danzare insieme al suono di una musica che varia da lenta ad andante-allegro a molto lenta²⁵.

Il Delirante - Il Creativo

Emozione di base: distacco. **Valore:** libertà

Punti forti – risorse Intuizione, acutezza d'ingegno, intelligenza divergente, problem solving, autosufficienza, innovazione, anticonformismo, creatività, libertà di pensiero. **Comunicazione educativa:** Insegnamento. "Insegnare significa far prendere coscienza di contenuti, far ragionare e far riflettere"²⁶, proporre modelli comportamentali chiari, sollecitare scoperte, elaborare generalizzazioni. È particolarmente indicata per gli adesivi e gli invisibili: sposta il primo verso l'analisi oggettiva della realtà che libera, e il secondo verso la pace interiore dovuta ad un'oggettiva valutazione delle situazioni e di se stesso.

Punti deboli-limiti. Distacco, eccesso di autostima, insensibilità, espansione dell'io, snobismo, presunzione, senso di superiorità, superbia, solitudine, dissociazione, pensiero schizoide. **Attacchi ai sentimenti:** squalifica: è un oltraggio alla persona, una presa in giro mortificante, una devalorizzazione dei sentimenti dell'altro, può essere espressa anche in modo subdolo: "Sì, bel lavoro, però...".

Necessità. Affettività e sensibilità (arousal).

²⁵ Due persone si pongono l'una di fronte all'altra, tengono con ambedue le mani un cerchio in mezzo a loro. Devono muoversi insieme seguendo la musica e far danzare il cerchio ricercando un accordo tonico.

²⁶ Masini, Dalle emozioni ai sentimenti. Ed Prepos

Modalità relazionali. Entra in affinità con adesivi e invisibili: dialogo e riconoscimento, e in opposizione con avari e apatici: insofferenza e logoramento.

Stile e intelligenza. Controllo-simbolico associato allo stile dinamico, eccesso di distanza, intelligenza euristica.

Profilo psicomotorio e di cosa ha bisogno. Presenta movimenti disarmonici, frammentati, può essere scoordinato e camminare sulle punte dei piedi, con la testa tra le nuvole. Ha bisogno di stare letteralmente e metaforicamente con i piedi per terra, di radicamento, quindi per lui vanno bene gli esercizi di grounding mutuati dalla bioenergetica, basati sulla percezione del proprio appoggio al suolo, dei piedi e delle gambe, e dell'equilibrio generale che ne consegue. Anche esercizi di base delle arti marziali che fanno perno sul radicamento per acquisire potenza, coordinamento ed equilibrio. Il bisogno di fondo è quello di abitare completamente il proprio corpo, scoprendo le sfumature delle sensazioni interne ed esterne e la possibilità di movimenti armoniosi e fluidi. Sono inoltre consigliate attività ed esperienze che lo portano a sentire bene il proprio corpo attraverso un lavoro di propriocezione e di integrazione dello schema corporeo. Accanto a questo tipo di percorso, gli va proposto un lavoro di autoascolto: come sto? Come mi sento? Cosa sento? Cosa provo? Il riconoscimento di sensazioni, emozioni e stati d'animo su di sé lo porterà ad accendere la propria sensibilità nei confronti anche degli altri, e a superare la superficialità e l'autoreferenzialità che lo contraddistinguono.

Sono indicati giochi psicomotori con sfondi musicali di musiche rotonde come rondò o walzer, che utilizzino prima oggetti mediatori come foulards da far danzare e volteggiare per poi passare alla messa diretta in gioco del proprio corpo, nella ricerca della fluidità del gesto libero e creativo. Vanno bene attività a coppie o in piccolo gruppo dove il delirante deve sperimentare l'empatia affettiva, la ricerca di accordo tonico – emozionale in assenza di linguaggio verbale, tramite l'ascolto psicomotorio dell'altro. Condizione essenziale è l'assenza di giudizio affinché il delirante non attivi la propria voce interiore auto ed etero giudicante, perché correrebbe il rischio di sconfinare nella squalifica.

L'Effervescente²⁷ - Il generoso

Emozione di base. Ricerca del piacere. **Valore.** Generosità

Punti forti – risorse Socievolezza, generosità, ottimismo, tolleranza, lo slancio del sé. **Comunicazione educativa:** coinvolgimento emotivo. La persona effervescente è molto brava a trasmettere emozioni e stati d'animo per accendere nell'altro sensibilità e apertura. Indicato per adesivi e avari.

Punti deboli-limiti. Angoscia, malinconia, senso di vuoto esistenziale, insaziabilità emozionale, superficialità, edonismo, narcisismo. **Attacchi ai sentimenti.** Seduzione: fa leva su sogni e illusioni, finché dura ti fa star bene, quando si rivela per quello che è: una promessa non mantenuta, ti lascia deluso, vuoto, con l'amaro in bocca. Le persone più sensibili alla seduzione sono gli adesivi e gli avari.

Necessità. Grounding, fermarsi, responsabilità, presa in carico, rievocare il vissuto per riviverlo e interiorizzarlo, non sentirsi vuoto.

Modalità relazionali. Dà vita a relazioni di affinità con avari e adesivi: integrazione con i primi disponibilità con i secondi, e di opposizione con invisibili e ruminanti: evitamento e delusione.

Stile e intelligenza. Arousal²⁸, eccesso di piacere senso-motorio, intelligenza espressiva.

Profilo psicomotorio e di cosa ha bisogno. È una persona giocosa e attiva, un animatore delle feste, non ama la concentrazione ed il gioco costruttivo ed

²⁷ Effervescente-sballone

²⁸ Arousal: "Stato generale di attivazione e reattività del sistema nervoso, in risposta a stimoli interni (soggettivi) o esterni (ambientali e sociali). ... Comprende un livello intermedio ottimale, adeguato per il funzionamento psicologico. Molti studi sperimentali infatti dimostrano una relazione funzionale a U rovesciata tra attivazione e prestazione: le prestazioni migliori nell'essere umano si ottengono in corrispondenza di livelli intermedi di arousal, mentre un arousal ridotto (come nel sonno o nel rilassamento profondo) o eccessivo (come negli attacchi di panico) è incompatibile con un buon funzionamento cognitivo. Un arousal di media entità produce quindi uno stato di coscienza di piena vigilanza e motivazione verso il compito in atto." In www.treccani.it

ordinato; si muove con prontezza di riflessi, ma in modo estemporaneo o studiato per far colpo. Partecipa con facilità a giochi senso motori nei quali gode del piacere delle sensazioni del proprio corpo che corre, suda, si rotola, e ad attività senso percettive di manipolazione di colori, paste da modellare, materiali vari, soprattutto se lasciato libero di esprimersi senza il vincolo del prodotto finito. Si ferma alla superficie delle relazioni e delle esperienze perché si annoia presto e tende a cambiare compagnia, gioco o attività. Necessita di fermarsi a godere ciò che fa e che sente, senza saltare repentinamente ad un'altra attività che gli sembra più eccitante di quella che sta facendo. Per lui è indicato proporgli di fare una cosa alla volta e farla bene e a lungo, di assumersi delle responsabilità crescenti ed alimentare l'impegno. Gli sono utili situazioni di gruppo dove il suo contributo concorre al perseguimento di un obiettivo comune, quindi deve mantenere la concentrazione e la focalizzazione. La sua incessante ricerca e volubilità sono finalizzate ad evitare di sentire il vuoto che lo prende quando un gioco, un vissuto sono terminati. Per placare l'angoscia che sente, va aiutato a riassaporare l'emozione vissuta attraverso il racconto, in tal modo, nella condivisione, ritrova il senso della propria esperienza e ricostruisce il filo della propria esistenza. Nell'attività psicomotoria per lui è importante sia la fase della verbalizzazione, per quanto sopra esposto, sia la fase della rimessa a posto dello spazio e dei materiali. Il rituale della rimessa a posto si configura per la persona effervescente, come un tempo di passaggio dal coinvolgimento emozionale del gioco e del vissuto corporeo a quello del registro comunicativo verbale dove si parla uno alla volta e ci si ascolta, inoltre lo costringe a collaborare per un fine comune e a mantenere l'impegno preso con il gruppo di rispettare le fasi e le modalità dell'attività.

L'Apatico - Il portatore di pace

Emozione di base Quietude contemplativa²⁹. **Valore** pace

Punti forti – risorse. Quietude, flessibilità, adattamento, sa trovare quello che unisce rispetto a quello che divide, mediazione, portatore di pace. **Comunicazione educativa.** Tranquillizzazione. Gli aspetti non verbali della comunicazione tranquillizzante: dal tono della voce alla gestualità calma tipici dell'apatico, acquietano l'ansia e spengono l'agitazione e la rabbia, perchè portano pace più delle parole. È indicata per avari e ruminanti

Punti deboli-limiti. Apatia³⁰, caduta di motivazione, rinuncia all'attività corporea, temporeggiare, pigrizia. **Attacchi ai sentimenti:** demotivazione: Tu arrivi entusiasta per un'idea da realizzare e ti ritrovi smontato e senza forze. "Ma..., mi sembra complicato..." "Pensiamoci domani." "Tanto non serve a niente." "Chi te lo fa fare". La demotivazione ti smonta, ti procura una ferita dalla quale scivola via l'energia e tu ti ritrovi svuotato. Le persone più sensibili alla demotivazione sono gli avari e i ruminanti.

Necessità. Energia, motivazione, movimento, attivazione, responsabilità, tempismo, non rimandare.

Modalità relazionali. Entra in affinità con ruminanti e avari, rispettivamente mediazione integrazione, ed in opposizione con adesivi e deliranti: fastidio e logoramento.

Stile e intelligenza. Intelligenza musicale.

Profilo psicomotorio e di cosa ha bisogno. La persona apatica predilige situazioni statiche, giochi da tavola, situazioni quiete anche il fare niente, il tempo le scorre addosso perché tutto si può rimandare. Non è facile coinvolgerlo nell'attività

²⁹ "La quiete è una sensazione specifica che si trasforma in emozione attraverso la contemplazione attiva e l'empatizzazione del fatto di essere contemplati. ... una visione della quiete come processo che dallo spengimento delle tensioni conduce alla pienezza di riempimento." Masini, dalle emozioni ai sentimenti.

³⁰ "L'apatia è una condizione di assenza di stimoli e disturbi che ripiega nell'indifferenza, nell'idolenza e nell'insensibilità anche affettiva." Masini, dalle emozioni ai sentimenti

psicomotoria: a che serve? Si domanda, e non si smuove. Sono presenti la “caduta di motivazione e l’apatia (la fuga dal corpo, l’inerzia, la mancanza di impegno e la demotivazione) come condizione in cui tutte le precedenti dimensioni (*simbolica, dinamica, del piacere, del controllo, dell’attaccamento dell’empatia affettiva e cognitiva,*)³¹ sono contratte e non venga esercitato un positivo sviluppo di nessuna”³². La risoluzione al problema di come coinvolgere l’apatico risiede nel fatto esplicito della sua motivazione, poi lo si può aggregare, a seconda del suo secondo copione, all’altro tipo che rappresenta, riconoscendogli sempre gli sforzi compiuti. Si può incentivare la fiducia nelle proprie risorse facendogli dispiegare le sue capacità di mediazione e tranquillizzazione ed evidenziandole nei momenti di verbalizzazione e confronto.

L’Invisibile - Il Sensibile

Emozione di base: vergogna. **Valore:** sacrificio

Punti forti – risorse. Empatia, sensibilità, comprensione, disponibilità al sacrificio in vista di un bene più grande, di un valore sovra individuale, umiltà. **Comunicazione educativa.** Sostegno. Comunica assoluta fiducia ma da dietro le quinte, fa sentire all’altro di avere le spalle coperte, gli sembra di aver fatto tutto da solo. Sposta il delirante sull’emozionalità e il ruminante sulla riflessione prima dell’azione.

Punti deboli-limiti Invidia. Eminenza grigia, agire dietro le quinte senza esporsi. Giudizio. **Attacchi ai sentimenti.** Istigazione. Quando ci si ritrova improvvisamente accesi, carichi, si fa un’azione o ci si trova in prima linea senza sapere bene il perché, vuol dire che si è stati istigati da una persona fisicamente vicina a noi, che ci può toccare. Probabilmente ci siamo fatti mettere fretta e se le cose vanno male ci ritroviamo soli perché l’istigatore non si espone. Le vittime che cadono facilmente nell’istigazione sono i ruminanti e i deliranti.

³¹ Corsivo dell’autrice.

³² Masini, Psicomotricità, dispensa on-line su www.prepos.it

Necessità. Coraggio delle proprie azioni. Prendersi delle libertà. Libertà dal giudizio su di sé e sugli altri, uscire dal guscio, distanziarsi, proteggersi. Fiducia in sé.

Modalità relazionale. Entra in affinità con ruminanti e deliranti dando vita a relazioni di incontro con i primi e di riconoscimento con i secondi. Entra in opposizione con avari e sballoni-effervescenti: incomprensione ed evitamento

Stile e intelligenza arousal associato al controllo e al simbolico; intelligenza intrapersonale

Profilo psicomotorio e di cosa ha bisogno. L'invisibile presenta una chiusura corporea: le spalle e le gambe strette, si veste in modo da non farsi notare, ha un modo di guardare obliquo, predilige gli spazi laterali soprattutto i confini perché vorrebbe confondersi con la tappezzeria. Eccede nella distanza fisica per difendersi, ha una sensibilità così acuta che gli sguardi degli altri lo feriscono, gli sembra che possano trapassare i vestiti e persino la pelle e leggergli dentro tutta la paura che ha di essere inadeguato, di non andar bene, fino all'eccesso di vergognarsi della propria vergogna. In genere ha occhi grandi proprio per auto controllarsi e osservare gli altri. L'autogiudizio può essere feroce così come la selettività nei confronti di amicizie e relazioni. Spontaneamente ricerca giochi psicomotori tranquilli, in genere individuali, dove poter giocare senza farsi notare granchè. Ama gli sfondi musicali melodici e la musica blues. Nell'attività psicomotoria per lui sono molto importanti anche i momenti di verbalizzazione nei quali scopre che tutti sbagliano e tutti provano vergogna, così può relativizzare i propri vissuti. Parla tra gli ultimi, e se può evita, è invece importante che si esprima e faccia sentire la sua voce, anche se per un intervento conciso, una parola, ma deve farsi progressivamente sempre più visibile. Ha bisogno di coraggio per passare gradualmente da una postura di chiusura e di marginalità ad una di apertura; da movimenti lievi per non farsi notare e non disturbare a movimenti fluidi, energici, dove sentire tutto il proprio corpo e recuperare il piacere senso motorio. Può essere aiutato da esercitazioni di ascolto del proprio respiro per prendere

consapevolezza che spontaneamente il suo respiro tende a essere contratto e quindi passare ad ampliarlo gustando il piacere di sentire il proprio addome e la propria cassa toracica che si espandono, la pelle che tira elastica e forte, il sangue che si ossigena e scorre vitale in tutto il corpo. Sono indicati esercizi di grounding e tecniche da utilizzare per rifornirsi di energia vitale tramite il contatto con la terra, la respirazione e il movimento, in modo da caricarsi ed alimentare il proprio potere personale e il coraggio per l'espressione chiara e diretta di sé. Nel rispetto dei suoi tempi e con tanto incoraggiamento, per lui sono indicati giochi psicomotori che lo invitano a venire allo scoperto, come danze libere in cerchio dove a turno, prima in piccolo gruppo, poi a coppie, infine da soli, si balla nel centro del gruppo. Se nel gruppo l'invisibile non trova un ruminante-dinamico che lo incoraggia, deve essere il conduttore a calibrare il proprio intervento e a creare le condizioni di sicurezza emotiva affinché l'invisibile osi: per esempio proponendogli giochi di gruppo dopo esercitazioni individuali di grounding ed empowerment e giochi in coppia.

L'Adesivo-L'amico fedele

Emozione di base attaccamento. **Valore** fedeltà.

Punti forti – risorse. Prendersi cura, coinvolgimento emotivo, fedeltà, capacità relazionale, collante del gruppo, desiderio di coesione, senso di appartenenza.

Comunicazione educativa: gratificazione. È vera, concreta e gratuita. È diversa da un complimento; dà struttura, riconosce un aspetto positivo dell'altro sul quale la persona può costruire un sentimento di sé più ampio e completo. Ci fa scoprire cose di noi che non abbiamo ancora visto, ha anche una valenza orientativa.

Punti deboli-limiti. Povertà affettiva, mancanza di contatto con il sé, mancanza di distanza dalle cose e dalle persone, dipendenza, vuoto interiore, bisogno d'attenzione, istrionismo, imitazione, facilità al condizionamento.

Attacchi ai sentimenti: manipolazione imbroglio. Quando si sente qualcosa che ci appiccica addosso, ci si sente incastrati, confusi, quando ci si scopre a pensare: "Se

io vengo meno a quello che mi chiede, lo deludo, non posso fargli questo, lui mi vuole così bene!”

Necessità. Libertà e distacco, fiducia in sé, chiarezza.

Modalità relazionale. Crea relazioni di affinità con i deliranti e gli effervescenti instaurando con i primi relazioni di dialogicità e con i secondi di disponibilità. Entra in opposizione con ruminanti e apatici: equivoco e fastidio.

Stile e intelligenza. Arousal associato al dinamico, intelligenza sociale

Profilo psicomotorio e di cosa ha bisogno La persona adesiva ha bisogno di vicinanza e attenzione per cui predilige il contatto fisico nelle relazioni, è la persona amiconca che abbraccia e bacia, prende a braccetto e gesticola tocchicchiando spesso l'altro per assicurarsi la sua attenzione. Ama mettersi in mostra per farsi notare per cui spesso indossa gioielli e bigiotteria vistosa. Spazialmente si posiziona in prossimità di altre persone, se possibile a contatto. Non ama gli spazi periferici, si posiziona nella zona centrale della sala per farsi vedere. Predilige situazioni di contenimento per cui tutti i giochi con contenitori come scatoloni nei quali può direttamente entrare, giochi di travestimento con stoffe e teli, sia per drappeggiarsi tessuti addossi che lo avvolgano sia per il gusto di acconciarsi e richiamare l'attenzione. Può cadere preda dell'affanno di farsi notare e di instaurare relazioni privilegiate con i conduttori ed esclusive con alcuni membri del gruppo. Ha bisogno di passare da situazioni di vicinanza fisica e contatto appagante al graduale allontanamento per scoprire che la relazione persiste anche nella distanza, che la libertà del distacco prelude a nuovi incontri e ri-incontri e niente va perduto. Dopo aver esaudito il desiderio di essere avvolta, di essere vista, quindi dopo essere stata saziata dall'esterno deve rivolgersi all'interno di sé attraverso giochi calmi, in piccolo gruppo e poi individuali, che le consentano di avere il tempo di godere di quello che fa e di contemplarlo, di gustare le proprie esperienze per sentirsene sazia. Da qui si avvia il passaggio successivo: la conquista della libertà e dell'autonomia imparando a darsi da sé il riconoscimento che cerca nell'altro.

Possono esserle utili situazioni di rilassamento guidato dove viene posta grande attenzione alla propriocezione del sé corporeo, al sentire bene lo spazio occupato, i propri limiti e confini e la propria pienezza fisica con un escursus alla percezione e visualizzazione anche dei propri organi interni. Tale vissuto deve essere concluso con input positivi che riempiano la persona e persistano al ritorno allo stato di normale vigilanza. “Senti bene come stai ora, registra il rilassamento del corpo e della mente e lo stato di appagamento che stai provando. Queste sensazioni rimarranno con te per lungo tempo”

Cap. 2.3 Il grafo a radar e il counseling psicomotorio.

Il grafo che segue illustra i sette idealtipi e le possibili relazioni che facilmente si innescano tra le varie tipologie di personalità.³³ È un utile strumento per spiegare al cliente come si può passare da un’emozione all’altra in modo da renderlo più consapevole e nello stesso tempo fornirgli strumenti di lettura e di intervento su di ciò che accade in lui e agli altri. “... L’attaccamento dell’adesivo scivola nel possesso e nella paura di perdere l’oggetto del possesso. Le difese ed il controllo dell’avaro si trasmutano nella rabbia del ruminante per risentimento da perdita. La sua collera induce alla separazione dagli altri ed al distacco del delirante. Ed ecco emergere il desiderio di fusionalità dello sballone – effervescente. La perdita di sé nel piacere emozionale ma non sopporta il dissolversi nel nulla del fluire di un’emozione. Per anestetizzare l’angoscia della caduta della fusionalità si scivola nell’apatia. L’apatico vede cadere l’autostima ed emerge la vergogna dell’invisibile che tende a dissolversi interiormente e a nascondersi socialmente. Almeno fino a quando non emerga prepotentemente il suo bisogno di affetto e di attaccamento che lo pone in

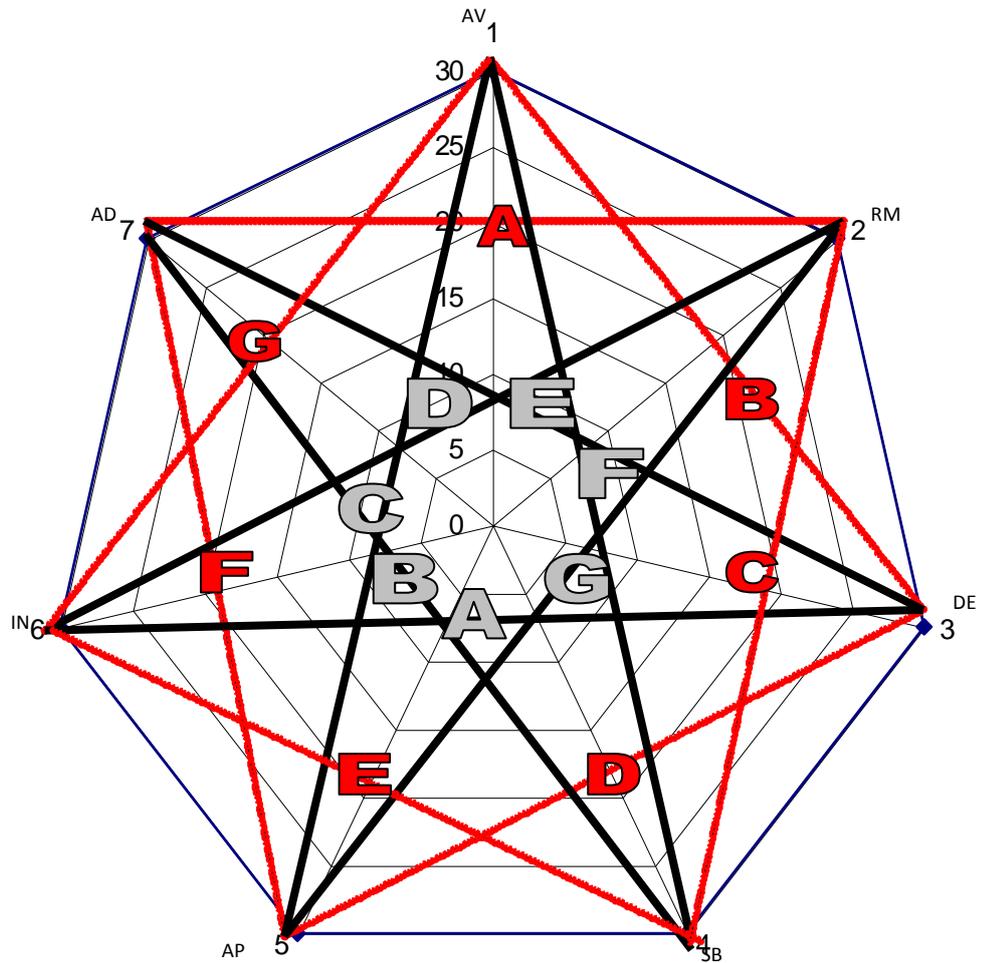
³³ Il grafo è anche la rappresentazione iconografica, fatta con Excel, della tabulazione delle risposte formulate dal cliente al questionario di artigianato educativo. Il risultato che emerge evidenzia visivamente le tendenze principali della persona, i suoi aspetti di forza e di debolezza. Per approfondimenti: Masini, Dalle emozioni ai sentimenti, cap. 3. Prepos.

continuità con l'adesivo. Tali trasmutazioni possono essere ribaltate dal counseling mediante la presa di coscienza delle sequenze che determinano l'instaurarsi del disagio."³⁴

Penso che all'interno di un percorso di counseling psicomotorio possa essere utilizzato il questionario di artigianato educativo e la lettura del grafo sia come momento di autoconoscenza per la persona che vede la forma del proprio grafo e riflette sulle caratteristiche che emergono; sia come strumento di verifica del percorso stesso per valutare eventuali cambiamenti e modifiche relative alla percezione che il cliente ha di se stesso ma di cui può non essere del tutto consapevole.

³⁴ Ivi pag. 114

GRAFO



OPPOSIZIONI

A EQUIVOCO AD-RM;
 B INSOFFERENZA AV-DE;
 C DELUSIONE RM-SB
 D LOGORAMENTO DE-AP
 E EVITAMENTO SB-IN
 F FASTIDIO AP-AD
 G INCOMPRESIONE IN-AV

AFFINITA'

A RICONOSCIMENTO IN-DE
 B DISPONIBILITA' SB-AP
 C COMPLEMENTARITA' AP-AV
 D INCONTRO IN-RM
 E DIALOGICITA' DE-AD
 F INTEGRAZIONE SB-AV
 G MEDIAZIONE AP-RM

Cap. 3. I LABORATORI DI COUNSELING PSICOMOTORIO

La finalità dei laboratori di counseling psicomotorio è quella di aiutare i partecipanti a individuare alcuni punti di forza e di debolezza del proprio modo di abitare il proprio corpo, di essere nei confronti di se stesso e degli altri, e a mettere a fuoco quali sono le proprie caratteristiche personologiche e relazionali. Quindi, attraverso la sperimentazione di modalità nuove e diverse, ampliare il proprio mondo emozionale, sentimentale, valoriale e la propria gamma espressiva e comunicativa. In primo luogo le persone sono sostenute ad esplorare le proprie possibilità di movimento espressivo e ludico e a scoprire come sia, spesso, più facile di ciò che alcuni possono pensare. La dinamica è sostenuta sia da consegne che sostengono e orientano l'azione sia dalla musica. La scelta dei materiali proposti e delle musiche viene fatta per indirizzare la ricerca psicomotoria e privilegiarne, di volta in volta, alcuni aspetti invece di altri: il dinamismo, la propriocezione, il rilassamento, la relazione con se stessi, a coppie o di gruppo e così via

3.1 Laboratori per gli adulti, un'esperienza con gli allievi della Scuola di Counseling Relazionale di Sarzana

Il 13 e 14 aprile del 2013 all'interno della lezione sul counseling psicomotorio tenuta dalla docente Michela Galli presso la Scuola Prepos di Counseling Relazionale di Sarzana, è stato inserito un laboratorio psicomotorio. La prof.ssa Galli tenne la parte teorica della lezione, centrate sugli stili comunicativi ed io condussi la parte pratica che consisteva in due esercitazioni: "Giochi di carta" e "La danza dei foulards". Tali attività furono accolte con piacere dai corsisti che non ebbero particolari difficoltà a mettersi in gioco e ad esplorare un registro comunicativo diverso dall'usuale: quello corporeo, ludico, non verbale. Riporto alcune frasi dette dai partecipanti nel gruppo di incontro finale: "mi ci voleva ero arrabbiatissima", "mi sono resa conto del fastidio che a volte provo nel contatto fisico", "tenere gli occhi chiusi mi aiutava a superare la vergogna", "conoscerci in un modo diverso ci ha fatto sperimentare relazioni più profonde", "ho sentito il timore di essere

inadeguata ... mi veniva da piangere ma non volevo”, “ ho sentito rispetto di me stessa” , “ la mia parola è liberazione”. La riflessione sull’esperienza psicomotoria permise ai partecipanti di collegare le indicazioni teoriche con le esperienze vissute, interiorizzandole in modo più consapevole. Sul piano formativo e relazionale furono favoriti l’autoconoscenza, l’ascolto, l’accoglienza e la conoscenza reciproca, quindi il rinforzo di un clima positivo nel gruppo.

Alla progettazione del laboratorio, supervisionata dal prof. Masini, avevo lavorato con il dott. Daniele Petroni, educatore e counselor, che ringrazio sia per il proficuo scambio di idee sia per il sostegno che mi dette in quel periodo storico della mia vita, post malattia, nel quale ricominciare a mettermi concretamente in gioco con il mio corpo non era facile per me. Fu una tappa fondamentale, l’inizio di un percorso di riappacificazione con un corpo, il mio, diverso da come era un anno prima, con limiti nuovi da esplorare, rispettare, ma anche superare in vista di una libertà più ampia e più consapevole. Un percorso lungo, che mi ha portato alla riscoperta di un corpo da vivere pienamente, e onorare in ogni momento, con un grande senso di perdono per la malattia e la sofferenza passata, e di gratitudine per la guarigione, e per un presente e un futuro da vivere in modo mai immaginato.

3.2 Linee- guida per la progettazione dei laboratori di counseling psicomotorio.

| IDEALTIPO | STILE RELAZIONALE | COSA HA BISOGNO DI IMPARARE/SCOPRIRE |
|-----------|----------------------|--|
| AV | CONTROLLO | PIACERE, LEGGEREZZA, PACE, TRANQUILLITÀ, FIDUCIA, SICUREZZA |
| RM | DINAMICO | SENSIBILITÀ, PACE, MEDIAZIONE, SENTIRE, EMPATIA, SPENGERSI, PAZIENZA |
| DE | CONTROLLO + DINAMICO | SENSIBILITÀ, ANCORAGGIO A TERRA/GROUNDING, SENTIMENTO, PRESA IN CARICO, ACCUDIMENTO |
| SB | AROUSAL | GROUNDING, FERMARSI, RESPONSABILITÀ, PRESA IN CARICO; FARE UNA COSA ALLA VOLTA, FARLA BENE E A LUNGO; RIEVOCARE IL VISSUTO PER RIVIVERLO E INTERIORIZZARLO, NON SENTIRSI VUOTO |
| AP | | ATTIVAZIONE, RESPONSABILITÀ, TEMPISMO: NON RIMANDARE |
| INV | AROUSAL + CONTROLLO | CORAGGIO, PRENDERSI DELLE LIBERTÀ, USCIRE FUORI DAL GUSCIO, DISTANZIARSI, PROTEGGERSI |
| AD | AROUSAL + DINAMICO | PIACERE, GODERE DI QUELLO CHE FA E CONTEMPLARLO, GUSTARE, STARE NELLE COSE CHE FA, RICONOSCIMENTO, LIBERTÀ |

Il conduttore sceglie quali vissuti ed esercitazioni proporre in base ai bisogni individuati nel gruppo.

Premessa: Le attività proposte, in genere, prevedono un coinvolgimento corporeo graduale. Questo dipende molto dal tipo di gruppo, dalle esperienze pregresse dei partecipanti, dalle esigenze ed eventuali problematiche presenti. Molte esercitazioni vengono proposte attraverso oggetti mediatori e metafore che facilitano il coinvolgimento e limitano eventuali difficoltà ad entrare nella relazione corporea. Per esempio, nella danza dei foulard per alcuni è più facile la relazione con il proprio corpo e con quello dell'altro, se sono i foulards che si incontrano e non i corpi.

Itinerario tipo di un incontro.

Il **setting psicomotorio** prevede una durata temporale congrua e uno spazio adatto a far muovere le persone in sicurezza. La durata dell'esercitazione è di 2 ore che può scendere all'ora e mezzo per piccoli gruppi di 5-7 persone. Il luogo deve essere una sala spaziosa, o palestra nel caso di gruppi numerosi oltre 20 persone, che consenta il libero dispiegarsi del movimento. Per esercitazioni dove il movimento è molto ridotto può essere sufficiente anche una stanza capiente e sgombra di mobili e suppellettili. Il conduttore è il garante dell'incolumità psicofisica dei partecipanti e quindi deve scegliere uno spazio sicuro, un tempo adeguato e un clima relazionale accogliente e rispettoso.

Apertura: l'incontro si apre e si chiude con un breve gruppo d'incontro seduti in cerchio. È il momento dell'accoglienza, dei saluti e delle presentazioni; il conduttore spiega il tipo di lavoro, saggia le aspettative, risponde a domande, sottolinea il principio del rispetto per sé e per gli altri: non farsi male, la sospensione del giudizio e quella del linguaggio verbale. La parola è strettamente correlata al funzionamento della corteccia cerebrale e quindi del mentale, la sospendiamo per sintonizzarci

sulle parti subcorticali che ci facilitano l'accesso alla percezione del corpo, al movimento, alle sensazioni e alle emozioni.³⁵

I FASE: consiste sempre in una presa di contatto con il nostro corpo e con lo spazio fisico che ci ospita attraverso il movimento, inizialmente, lento, l'osservazione dello spazio, di eventuali arredi, elementi sporgenti ecc. la percezione del proprio appoggio al suolo, dei piedi, delle gambe, ... del respiro per arrivare a percepire tutto il corpo e le relative sensazioni. Nello spazio incontriamo gli altri ... ci guardiamo. A questo punto si può o no dare l'avvio al dinamismo sostenendolo con l'esempio del conduttore e con una musica coinvolgente, oppure si passa al vissuto psicomotorio vero e proprio.

II FASE il vissuto psicomotorio. Il conduttore guida o orienta il vissuto con consegne chiare e semplici, talvolta dà suggestioni, propone metafore. L'espressione psicomotoria è sostenuta dalla musica. L'esercitazione si conclude con un rilassamento.

III FASE Rimessa a posto dello spazio e dei materiali. Si può fare prima o dopo il momento d'incontro di chiusura. I partecipanti procedono alla rimessa a posto, è un momento importante di responsabilizzazione e un modo simbolico per rimettere ordine, per chiudere l'esperienza e chiudersi e sancire il passaggio ad un altro registro comunicativo.

Chiusura: gruppo d'incontro finale: si riacquista il linguaggio verbale e ci si siede di nuovo in cerchio, in terra o sulle sedie. Si parla dell'esperienza, ci si ascolta, si

³⁵ In percorsi di psicomotricità articolati in diversi incontri, in questo momento iniziale, si può chiedere ai partecipanti di dire con una parola come si sentono e di scriverla su un cartellone posto al centro del cerchio. Talvolta anche nel cerchio finale viene chiesto ad ognuno di esprimere con una parola come si sente. Nel penultimo incontro ognuno prenderà le proprie parole (se vuole anche altre) e con quelle, a casa, inventare una storia relativa alla sua esperienza nel laboratorio. Storia che regalerà al gruppo nell'ultimo incontro: dal vissuto psicomotorio alla rielaborazione simbolico-narrativa

raccolgono impressioni. Si cerca di collegare l'esperienza al proprio modo di essere/idealtipi/stili relazionali, di far emergere agi e disagi; cosa è piaciuto, è stato facile; cosa è stato difficile ... si parla uno alla volta, si raccolgono impressioni, ci si confronta sui vissuti, attraverso un registro comunicativo che non è più prevalentemente corporeo, tonico-emozionale ma ri-transita verso modalità prioritariamente linguistico-cognitive. Sarà interessante osservare come a seconda delle diverse tipologie di persone il linguaggio virerà di più sul logico-cognitivo o sul simbolico-narrativo. In ogni caso sarà sempre una parola *densa* perché racchiude tutte le implicazioni e modulazioni corporee ed emozionali vissute. I conduttori chiudono l'attività e le persone con una sintesi.

Verifica-valutazione: alla fine della sessione o nell'ultimo incontro i conduttori chiedono un feedback. Un modo di avere informazioni di ritorno può essere chiedere ai partecipanti di scrivere o dire 3 cose positive che si portano via al termine del laboratorio e 3 cose che cambierebbero. In un contesto formativo si può discutere su quanto emerge. In altro contesto saranno i conduttori che valuteranno il materiale raccolto in separata sede.

3.3 La danza dei foulard. Esercitazione psicomotoria sull' arousal

Chi è nel controllo sperimenta la leggerezza e il movimento fluido, lieve e aggraziato; il piacere delle sensazioni tattili con la stoffa e cinestesiche del movimento; il contatto con il proprio corpo attraverso il respiro e il movimento lento e armonico; la fiducia stando ad occhi chiusi.

Chi è nel dinamico: la pazienza del gesto lento e accurato; lo spegnimento con il rilassamento, tramite il contatto con l'appoggio al suolo, il respiro, il ritmo lento e dolce della musica;

Chi privilegia l' arousal, come l'effervescente, in questo esercizio si trova molto bene, è il suo ambiente; ma gli viene richiesto di andare oltre il coinvolgimento

emozionale fine a se stesso: fermarsi e sentire, e nella fase di rievocazione verbale fissare l'esperienza per conservarla dentro di sé e non sentire l'angoscia del vuoto. L'invisibile, che sarà stato incoraggiato e invitato delicatamente a danzare, sperimenterà nella verbalizzazione che altri provano le sue stesse sensazioni e difficoltà, che può esprimerle e lasciare andare la vergogna.

L'adesivo che ha in sé i moti interiori di arousal e attivazione contemporaneamente ed è preda di un'agitazione psicomotoria interiorizzata scopre il proprio bisogno sia di libertà e distacco, per uscire dal proprio copione, sia di essere aggraziato ed espressivo per entrare in modo profondo in contatto con gli altri. Nell'esercizio potrà gustare il piacere del distacco e al contempo il distacco dal desiderio. Potrà sperimentare il movimento della libertà curando particolarmente lo scioglimento delle braccia, delle spalle e della testa nel momento iniziale. Sperimentando altro rispetto alla fisicità grossolana del suo idealtipo, scopre che anche solo sfiorando gli altri ed essere sfiorati si possono creare comunicazioni profonde e sazianti, ponendo al contempo attenzione a non essere invasivi ma affettivi, con leggerezza. E scoprirà come anche il solo contatto oculare possa essere denso e appagante.

L'apatico probabilmente non parteciperà all'incontro la sua indole è refrattaria agli ambienti stimolanti. Se partecipa è tutto di guadagnato, va lasciato libero di osservare e di valutare ma è necessario che almeno una volta sia posto al centro dell'attenzione, si può creare una danza con lui protagonista, con l'attenzione a non forzarlo troppo per non infastidirlo e farlo intestardire sul rifiuto.

In questa esercitazione bisogna stare attenti ai ruminanti, avari e deliranti che possono sbuffare, borbottare e squalificare. Bisogna agganciarli subito nella consegna iniziale. Gli invisibili se sono venuti vuol dire che sono disposti a mettersi in gioco, vanno incoraggiati, riconosciuti ed apprezzati per ogni loro progresso in direzione della visibilità e affermazione di sé.

Nell'ultima fase tutti sperimentano la necessità di modulare i propri movimenti ed armonizzarli con quelli degli altri, per non far cadere i foulard, quindi di tenere

conto dei movimenti degli altri, di cogliere i segnali non verbali, di costruire un reticolo relazionale efficace in vista del raggiungimento di un obiettivo comune.

Come oggetti mediatori vengono proposti foulard di stoffa leggera, morbida, piacevole al tatto. Vengono utilizzati rondò, musiche per archi settecentesche, walzer che invitano a movimenti aggraziati e armonici. Musica d'ambiente per il rilassamento iniziale e finale.

Dopo aver camminato nello stanza, le persone si fermano, devono essere distanti gli uni dagli altri per far danzare i foulard senza intoppi. Penombra, musica lenta volume molto basso. Le persone vengono invitate a chiudere gli occhi e a seguire le consegne per un rilassamento in piedi che le porta a percepire bene l'appoggio al suolo, il proprio corpo nella verticalità e il respiro. Quindi un conduttore mette un foulard in mano ad ogni persona. Le persone vengono invitate ad esplorare quest'oggetto con i sensi, eccetto la vista, l'olfatto, le mani, il viso, il corpo, per esempio passandoselo attorno alla vita, le braccia ... al cambio della musica, le persone vengono invitate a far danzare il foulard rimanendo ferme sul posto, seguendo le evoluzioni della musica e sentendo i propri movimenti dolci, aggraziati, ampi. Dopo questa fase, nella penombra, le persone possono aprire gli occhi e muoversi continuando a far danzare i foulard. Nel movimento si incontrano altri foulard che danzano e si scopre la possibilità di danzare insieme a coppie e in piccoli gruppi. Spesso si creano spontaneamente situazioni giocose e molto piacevoli. Per concludere i conduttori introducono un gran telo che stendono in terra, le persone vengono invitate a mettere il proprio foulard sul telo. Il telo viene preso per i bordi da tutti i partecipanti, sollevato e fatto danzare in modo tale che i foulard non cadano e non saltino fuori, se succede vengono raccolti e ritirati nel telo. Il movimento viene accompagnato spontaneamente da vocalizzi, sorrisi, a volte risa. Piano piano i conduttori guidano il movimento verso la lentezza fino alla quiete. Il telo viene posto a terra, ogni persona riprende il suo foulard e cerca un posto per un breve rilassamento finale che si configura come un momento per rientrare

dentro di sé e predisporre al ritorno al linguaggio verbale in vista del gruppo d'incontro conclusivo.

3.4 Giochi di carta. Esercitazione psicomotoria sullo stile dinamico.

Chi è nel controllo si trova immerso in una situazione dinamica e coinvolgente che lo invita a lasciarsi andare e sperimentare la fiducia.

Chi è nel dinamico si trova nel suo elemento: movimento, corporeità, dinamismo.

Chi predilige l'arousal: si trova bene lo sballone-effervescente perché si diverte e si emozionerà molto; l'adesivo sarà attratto dalle sensazioni soprattutto tattili e avvolgenti della carta e dalla possibilità di stabilire tante relazioni giocose; l'invisibile potrà nascondersi un po', appartarsi e osservare la situazione, verrà incoraggiato e sostenuto a partecipare dal conduttore o spontaneamente dai compagni.

In questa esercitazione l'oggetto mediatore è la carta di giornali: è necessario procurare tanti quotidiani, qualche rotolo di scotch di carta (da carrozziere), alcuni sacchi neri grandi per la spazzatura. Si possono aggiungere anche carte diverse come quelle delle uova di Pasqua e carta crespata.

Tutti i partecipanti sono invitati a sospendere il linguaggio verbale e a muoversi lentamente nella stanza, a osservarla per prendere contatto con lo spazio che li ospita, soprattutto vederne vincoli e limiti per potersi muovere in modo consapevole e adeguato. Quindi vengono invitati a prendere i giornali, aprirli e tappezzare il pavimento con più strati di fogli.

Quando il pavimento è completamente coperto vengono invitati a camminare lentamente e a sentire l'appoggio a terra, il fruscio, la consistenza ecc. Quindi verrà data la consegna di aumentare l'andatura, poi di iniziare a sentire, esplorare con i piedi la carta. Spontaneamente si crea rumore, la carta si increspa, si muove, la si può calciare, tirare in aria ... Il movimento è sostenuto da una musica dinamica.

Si creano spontaneamente situazioni ludiche; eventualmente il gruppo viene sostenuto e guidato dal conduttore nell'aumentare il dinamismo facendo volare la carta, appallottolandola e dando il via a giochi dinamici come lanciarsi palle di carta,

fare battaglie e simili. Prendono vita situazioni dove le persone sperimentano il proprio corpo nel dinamismo, attivano la propria vitalità, esprimono in modo ludico e autogestito l'aggressività incanalandola nel gioco. Passato il momento del piacere sensomotorio legato al dinamismo, emergono giochi di costruzione di oggetti e ornamenti con la carta: gli adesivi, gli sballoni e gli invisibili vi si dedicheranno per primi. Sosteniamo questo momento con una musica vivace ma non troppo.

Facciamo terminare la fase dinamica con l'aiuto di una musica lenta, che guida il gruppo a fermarsi e a scambiarsi gli oggetti costruiti: è importante che vengano riconosciuti dal conduttore tutte le produzioni. Quindi la consegna è quella di formare un grande mucchio di carta al centro della sala, come un grande nido-luogo dove riposare; le persone sono invitate a cercarvi un posto dove riposare e fare un breve rilassamento guidato che parte dalla percezione del proprio corpo accaldato, del respiro ecc. dei corpi vicini, fino al rilassamento completo. La fase psicomotoria vera e propria si conclude con la rimessa a posto dello spazio: sempre in silenzio, si raccoglie la carta, si butta nei sacchi, si rimettono le sedie e ci si predispone alla ri-acquisizione del linguaggio verbale per il gruppo d'incontro conclusivo

3.5 Gli esploratori. Esercitazione sul controllo e la presa in carico

Esercitazione sullo stile di conduzione nella relazione di presa in carico e sull'affidarsi. È un'esercitazione a coppie che coinvolge l'esplorazione senso percettiva: tattile, uditiva, olfattiva...; la metafora che fa da sfondo è l'esplorazione di un nuovo pianeta. Ogni coppia è formata da due esploratori che atterrano su un pianeta sconosciuto; hanno il casco e uno dei due ha un guasto al casco per cui non può vedere, infatti indosserà una benda; l'altro lo deve aiutare nell'esplorazione del pianeta. Quando la coppia è pronta e uno dei membri è bendato, vengono sistemate nella sala oggetti vari, materiali diversi, sostanze, cibi ... da conoscere, che verranno sostituiti, o aggiunti di nuovi, quando verrà fatto lo scambio dei ruoli. Le cose vengono portate dai partecipanti e dall'organizzazione. I partecipanti

devono tenere le cose che portano in un sacchetto, borsa, senza mostrarle né dire cosa sono. Viene bene agli avari evoluti e agli invisibili: ai primi perché sentono la responsabilità e riescono a rispettare i tempi e i modi del compagno, ai secondi perché entrano in risonanza empatica e sono dei conduttori attenti, sensibili e non invadenti. I ruminanti scoprono quanto tendono a sostituirsi all'altro perché non hanno la pazienza di adattarsi ai tempi e modi del compagno; i deliranti dopo un po' si distraggono o si perdono nel congetturare quale modalità è migliore per esplorare e tendono ad andare avanti per conto loro; gli apatici rischiano di adagiarsi e non esplorare né sostenere l'altro nell'esplorazione, per loro è importante attivare il secondo copione e farsi coinvolgere; l'adesivo scoprirà quanto può essere appiccicoso con il desiderio di far bene, di far sentire all'altro che c'è, proiettando sul compagno il proprio bisogno di contatto e rassicurazione.

Nel ruolo del compagno bendato le persone si confrontano sulla capacità di affidarsi e di utilizzare gli strumenti del linguaggio non verbale per comunicare con il partner.

Cap. 4 COUNSELING PSICOMOTORIO E DISABILITÀ

Con i disabili, ancor più che con i normodotati, è necessario elaborare e proporre interventi finalizzati alla percezione del Sé corporeo, alla maturazione dello schema corporeo e alla costruzione dell'Identità personale e di genere, in vista dell'elaborazione di un Sé sociale che consenta alla persona con disabilità di collocarsi, il più attivamente possibile, nel suo contesto socio-culturale di riferimento.

4.1 Un'esperienza con studenti adolescenti disabili dell'I.S.I.S.S. Piana di Lucca.

Nell'a.s. 2012-13 fui chiamata tenere un laboratorio di psicomotricità - counseling psicomotorio presso l'I.S.I.S.S. Piana di Lucca, dove lavorava come insegnante di sostegno la prof.ssa Michela Galli, mia relatrice. Tale iniziativa era inserita nel piano dell'offerta formativa della scuola, nel percorso dedicato agli studenti, con handicap e non, e coinvolse 5 studenti per un totale di 10 ore suddivise in 5 incontri pomeridiani extra orario scolastico. Le disabilità presenti erano di diverso tipo: dal ritardo globale alla sindrome autistica ad esiti di lesioni cerebrali post traumatiche. Anche in questa occasione il dott. Daniele Petroni, educatore professionale e counselor, che è molto interessato alla psicomotricità e alle sue applicazioni nel campo del counseling, partecipò sia alla progettazione sia alle sessioni, ponendosi come punto di riferimento maschile e modello di identificazione all'interno del gruppo.

Lo spazio che ci accoglieva era una sala poco adatta al libero dispiegarsi del movimento, essendo di dimensioni ridotte e con scaffalature su tre lati, però aveva il pregio di essere uno spazio conosciuto dai ragazzi e di essere in un punto della scuola dove potevamo fare rumore; quindi la musica non avrebbe disturbato nessuno e avremmo potuto lavorare anche con la voce e gli strumenti musicali, per agganciarci ad esperienze di counseling musicale già note agli studenti. Utilizzammo le categorie di Prepos per individuare le tipologie di personalità presenti nel gruppo ed individuare delle proposte che consentissero ad ogni ragazzo

di far leva sui propri aspetti forti e da lì essere sostenuto e incoraggiato ad esplorare aspetti diversi, carenti o poco noti del suo modo di essere e di entrare in relazione con se stesso, con gli altri, con lo spazio e il tempo.

La finalità erano:

- rinforzare la costruzione della propria identità;
- migliorare la percezione del Sé corporeo e delle proprie potenzialità motorie;
- ampliare l'espressività psicomotoria;
- ampliare le abilità sociali: diventare più consapevoli delle dinamiche relazionali innescate; trovare strategie per innescare modalità più soddisfacenti.

Le attività proposte furono: La danza con i foulard. Giochi con le stoffe: travestirsi e giocare a "che personaggio fai?" Gli animali: mimo, espressività, andature, versi degli animali; Giochi di carta e cartoni: costruzioni di spade, scudi, corone e scettri. La voce: dal toccare al massaggiare il proprio viso alle boccacce e alle smorfie per sciogliere le tensioni, esplorazione delle proprie possibilità vocali accompagnati anche da semplici strumenti musicali.

Conclusioni: il percorso, seppur breve, fu molto positivo ed ebbe ricadute anche nel lavoro scolastico, in virtù del fatto che la prof.ssa Galli, durante le sue ore di lezione al mattino, riprese ed approfondì le tematiche emerse nelle sessioni.

Alcuni aspetti del percorso compiuto: faceva parte del gruppo una coppia di fidanzati e fu molto interessante vedere come anche all'interno della sessione si evidenziassero gli atteggiamenti ambigui, squalificatori e invischiati di uno dei partner nei confronti dell'altro. L'approccio psicomotorio dette un'opportunità in più di affrontare e rielaborare quei comportamenti durante le attività e i giochi. Nei momenti di verbalizzazione, durante le sessioni, i ragazzi furono guidati a condividere i propri vissuti in un clima di ascolto e rispetto reciproco, e a riflettere, operando collegamenti tra i loro comportamenti e le conseguenze sul gruppo e sui rapporti personali; quindi a provare modalità nuove attraverso il gioco psicomotorio. Il ragazzo autistico, come idealtipo un invisibile-sensibile, riuscì a

sostenere lo sguardo degli operatori per brevi e intensi scambi e a lasciarsi osservare dal gruppo durante un semplice ballo con stoffe utilizzate come drappaggi, mantelli, turbanti. D'altro canto il gruppo aumentò la capacità di comprendere il suo modo silenzioso di comunicare, fatto tutto di sguardi celati, raramente diretti, fino all'apertura del sorriso che confermò ancor di più quanto il ragazzo fosse stato presente e coinvolto. Grazie alla presenza di un operatore uomo, il dott. Petroni, fu più facile e proficuo lavorare sul rinforzo dell'identità maschile, puntando sull'emulazione attraverso giochi sulla forza, il coraggio e il riconoscimento. Anche la ragazza, prevalentemente sballona – effervescente e adesiva, fu sostenuta nella presa di coscienza della propria femminilità in un'ottica maturativa, per abbandonare atteggiamenti seduttivi ed invischiati nei confronti dei maschi e trovare modalità più rispettose di se stessa e dei sentimenti dei suoi amici. Questo fu un aspetto molto importante perché certi atteggiamenti, quando messi in atto fuori da contesti protetti, quali la scuola, la famiglia, il giro ristretto degli amici, possono generare equivoci e situazioni sgradevoli o addirittura rischiose.

Un'ulteriore osservazione che faccio è che tutte le attività psicomotorie proposte: da quelle dinamiche al rilassamento, permisero ai ragazzi di sperimentare una gestualità ed un movimento, liberi da ansia da prestazione, che li rinforzarono sul piano della coordinazione dinamica generale e segmentaria e dell'allenamento dei diversi schemi motori: dallo svincolo del cinto scapolare nel lancio alla motricità fine dell'annodare all'equilibrio statico e dinamico. È questo un aspetto che io evidenzio sempre, perché si possono ottenere miglioramenti anche sul piano funzionale senza fare richieste dirette di prestazioni specifiche ma permettendo lo sblocco e il fluire di energie ed esperienze di tipo più affettivo-espressivo, che consentono il manifestarsi di potenzialità talvolta latenti ed inesprese. In altri termini è un modo per creare condizioni dove le persone, bambini e adulti con problemi o no, vanno ad esplorare le proprie aree prossimali di sviluppo.

Cap. 5 COUNSELING PSICOMOTORIO PER I BAMBINI

Il counseling psicomotorio può aiutare i bambini e i ragazzi a ritrovare spazi di gioco creativo, libero o guidato, che li sostenga nella crescita, consentendo loro di investire il proprio mondo interiore, sperimentare le proprie possibilità motorie, affettive, cognitive e di relazione. Liberi dall'ansia da prestazione impegnarsi a dare il meglio di sé, inventare giochi con materiali poverissimi e destrutturati, sudare, sporcarsi, ripulirsi, gridare, sussurrare, scontrarsi, mediare, incontrarsi, misurarsi, riflettere da soli e insieme agli altri ... in una cornice di sicurezza affettiva e fisica garantita da un adulto formato a questo.

5.1 Counseling psicomotorio e artigianato educativo.

Giocare: perché? Come mai è importante recuperare nel quotidiano un rapporto piacevole con il nostro corpo e le nostre possibilità di movimento e di espressione? Spesso c'è bisogno di autorizzarsi a muoversi, a giocare, a sentire, a vivere la relazione con se stessi e con gli altri attraverso la corporeità e il movimento.

Oggi assistiamo ad una diminuzione progressiva dei luoghi dove i bambini possono giocare liberamente in modo creativo e sicuro. I bambini (anche gli adulti) non giocano ma "vanno a fare qualcosa": vanno a calcio, a tennis, a danza. Dopo la scuola dell'infanzia, che ha tempi e luoghi che lo consente, il gioco libero va a scomparire, prevalgono situazioni pre-organizzate di gruppo, tanta televisione, computer e rari momenti di gioco individuale. Poiché i bambini giocano poco, si muovono poco, stanno poco insieme in situazioni che facilitino il dispiegarsi della loro naturale socialità, si ritiene necessario intervenire con tecniche rieducative e/o terapie varie che in qualche modo compensino le mancanze e "li riabilitino a ...". L'attuale tendenza è terapizzare ciò che dovrebbe essere la normalità in tutti i campi dell'espressività umana e, laddove si avverte una mancanza, si pensa subito alla necessità di un intervento specialistico: ecco il diffondersi di svariate scuole di arte-terapia; musico-terapia; danza-terapia, terapia psico-motoria ecc. Senza nulla

togliere alle specificità dei vari settori e alle possibili risposte a problematiche peculiari, quello che emerge è un'incapacità attuale delle persone a vivere la normalità: è come se non si sapesse più che è normalmente umano e sano incantarsi davanti a un bel quadro, concentrarsi nell'ascolto di una musica, muoversi a un ritmo che ci coinvolge, estasiarsi di fronte ad un tramonto, divertirsi così tanto a giocare con l'acqua da non pensare che ci bagneremo e poi ci dovremo cambiare, sperimentare la voce in gorgheggi, grida, sussurri che non devono per forza essere canto intonato ma possono essere gioco e piacere.

“Il concetto di artigianato educativo propone un quadro di intervento costruito sulle caratteristiche di umanità comuni e trasversali a tutte le categorie di problemi e patologie. Tende quindi a mostrare ciò che vi è di accumulabile in soggetti diversi e ciò che può essere educativamente praticabile per ciascuno di loro.”³⁶ L'ottica categoriale - l'handicappato, il bambino svantaggiato, il dsa, il bes³⁷ offre indubbiamente un sapere specialistico che è efficace ma impedisce “la comprensione diffusa degli spazi di educabilità presenti nei singoli soggetti”³⁸ e nei contesti relazionali nei quali i soggetti sono inseriti. Si avverte l'urgenza, negli ambiti educativi in genere e in quelli dove sia necessario applicare professionalità e abilità particolari, di favorire l'incontro tra le persone basato sull'ascolto, sull'empatia, sul riconoscimento delle emozioni e dei sentimenti, sulla rielaborazione cognitiva condivisa. Il counseling psicomotorio può aiutare le persone a fare questo e soprattutto i bambini e i ragazzi a ritrovare il piacere del gioco come momento di crescita e maturazione personale e sociale.

5.2 L'osservazione del gioco psicomotorio.

L'osservazione del gioco psicomotorio, che sia libero e creativo o guidato da consegne esplicite, dà interessanti informazioni che servono all'operatore per

³⁶ AAVV, Counseling scolastico, PREPOS Edizioni, 2007

³⁷ In gergo scolastico: dsa bambino con disturbi specifici di apprendimento; bes bambino con bisogni educativi speciali.

³⁸ Op.cit.

conoscere di più e decidere cosa proporre a quel bambino e a quel gruppo per sostenerli nella crescita.

L'osservazione verte essenzialmente sui seguenti aspetti:

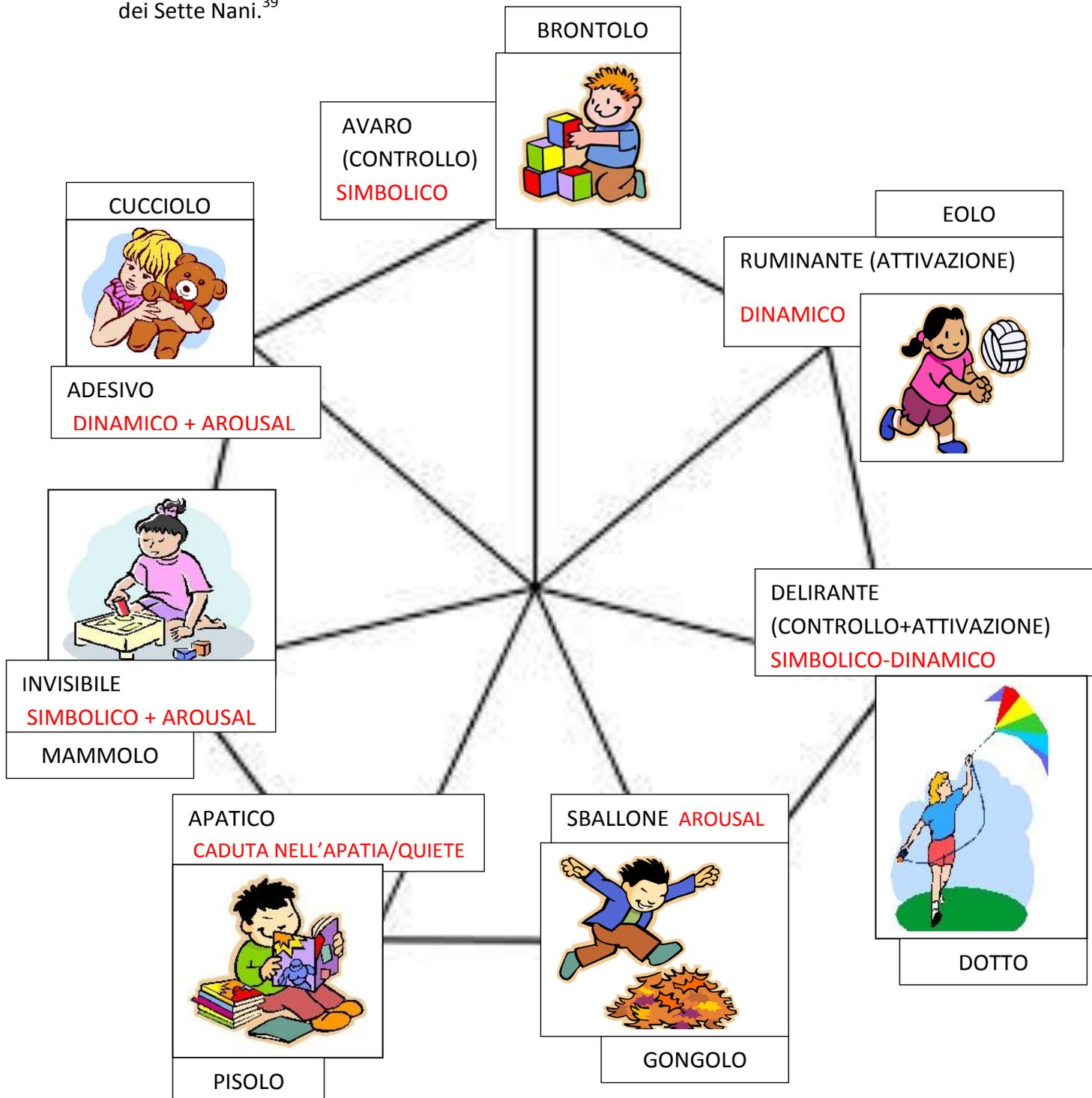
-Il singolo in relazione a se stesso: il tono neuro-muscolare, la struttura - conformazione del corpo, la coordinazione, la lateralizzazione, la gestualità, l'armonia del movimento, la capacità di rilassarsi, l'espressione del viso, il respiro. Quali attività predilige? Giochi dinamici, simbolici, emozionali, di costruzione, cognitivi, far finta di...

- L'interazione con gli altri: con chi si trova più a suo agio? Chi cerca? Da chi accetta di essere coinvolto? Chi evita? Da chi viene evitato? Come si avvicina? In modo diretto - indiretto, in modo dinamico, attento, con calma, con irruenza... Accetta le regole? Riconosce quando non le rispetta? Predilige il piccolo o il grande gruppo? Instaura delle relazioni privilegiate? Come si relaziona con l'adulto, con i pari? Che tipo di relazioni innesca? Competizione, collaborazione, leader, gregario.. Con chi innesca relazioni in opposizione e in affinità? Quali situazioni è opportuno proporgli per fargli sperimentare modalità nuove e ampliare il proprio bagaglio di esperienze e strumenti?

- Interazione con lo spazio, con il tempo, con i materiali: Come investe lo spazio? Quali porzioni di spazio predilige? Gli angoli, la parte centrale, lo spazio dell'adulto, la periferia... Rispetta i tempi delle attività e delle consegne? Il proprio turno nelle verbalizzazioni? Si dilunga nel parlare? Si sofferma nei giochi o li assaggia velocemente e cambia spesso? Come esce, entra nelle situazioni di gioco? Velocemente, repentinamente, con calma, con difficoltà ... necessita di essere invitato, osserva prima di entrare ... Quali materiali predilige? Quali rifiuta? Come li usa? In modo creativo o stereotipato, ecc.

- Per la regolazione della relazione psicomotoria è importante l'auto-osservazione dell'operatore: cosa mi comunica la corporeità di quel bimbo? Quale sapore avverto nelle sue relazioni? Cosa suscita in me? ...

Nel counseling per bambini i sette idealtipi sono stati rivisti e rinominati con i nomi dei Sette Nani.³⁹



³⁹ Per approfondimenti vedi le tesi di: Angela Guidi; Paola Nardini, Sarah Paluzzi in www.prepos.it

Cap. 6 POSSIBILI APPLICAZIONI DEL COUNSELING PSICOMOTORIO NELLA SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA E NEI CONTESTI RIEDUCATIVI.

Un percorso psicomotorio-funzionale e sensoperceptivo per facilitare l'apprendimento della letto-scrittura, il passaggio al corsivo, l'acquisizione di una calligrafia chiara, in un'ottica di prevenzione/rieducazione della disortografia e della disgrafia.

6.1 Le abilità neuromotorie di base.

Sono quelle abilità che un bambino in ingresso alla scuola primaria deve aver acquisito e automatizzato. Purtroppo non sempre i percorsi di apprendimento e interiorizzazione di tali abilità, previsti nelle programmazioni della scuola dell'infanzia sono efficaci; e quando i bambini non li hanno maturati, rischiano di trovarsi in difficoltà nel processo di alfabetizzazione culturale e in particolare negli apprendimenti di base come quello della letto-scrittura. A mio avviso molti casi di disturbi specifici di apprendimento si potrebbero prevenire offrendo ai bambini la possibilità di colmare lacune e maturare i prerequisiti degli apprendimenti di base - leggere, scrivere e far di conto - attraverso un serio lavoro preparatorio di tipo psicomotorio-funzionale.

Nello specifico della letto-scrittura sono prerequisiti indispensabili le abilità neuromotorie di base, movimenti che il bambino acquisisce e padroneggia sempre più man mano che matura sul piano neurofisiologico e che a 5 anni sono in genere automatizzati, cioè sono diventati movimenti e gesti spontanei e ben padroneggiati; nel nostro caso parliamo di:

1. coordinazione oculo-manuale, lo sguardo e la mano sanno raccordare i movimenti reciprocamente;
2. direzionalità dello sguardo dall'alto verso il basso e da sinistra verso destra;

3. sinistrogiro, cioè nello scrivere e disegnare il bambino automaticamente compie cerchi girando verso sinistra, questa abilità è fondamentale perché tutto il corsivo è basato su questa direzionalità del gesto;
4. direzionalità del gesto grafico dall'alto verso il basso e da sinistra verso destra.

Altri prerequisiti essenziali nell'apprendimento della scrittura sono:

1. La fluidità del movimento del braccio, della spalla e del cinto scapolare.
2. La fluidità e padronanza della motricità fine della mano, cioè capacità di padroneggiare movimenti piccoli, precisi e lievi delle dita e della mano, per impugnare correttamente la penna e controllare la forza e la precisione del gesto.
3. La corretta impugnatura dello strumento.
4. La postura seduta corretta: con la schiena eretta.
5. La discriminazione percettiva figura- sfondo.
6. La discriminazione uditiva e visiva.
7. L'orientamento spazio-temporale.
8. La capacità attentiva;
9. La memoria a breve e a lungo termine.

Fra i vari prerequisiti che agevolano gli apprendimenti di base, qui tratto quelli che sono più attinenti alla sfera psicomotoria.

E' convinzione comune tra gli insegnanti di scuola dell'infanzia e primaria che per far sviluppare la motricità fine basti far manipolare plastilina, infilare collane, tingere piccoli oggetti, colorare tanto, ripassare e simili; tutte attività molto utili ma che per essere compiute correttamente e agevolmente prevedono movimenti fluidi del polso, della mano e infine delle dita e per ottenere questo è necessario che il movimento sia fluido e padroneggiato a partire dalla motilità del cinto scapolare, della spalla e quindi del braccio, fino ad arrivare all'articolazione delle dita. Spesso si tralascia di far esercitare i bambini anche a questo livello, anche quando ci sono difficoltà nella motricità fine.

Le abilità neuromotorie di base e coordinative in generale, sono acquisizioni che in condizioni di normalità i bambini maturano grazie alle tante esperienze che compiono nei diversi contesti di vita. Pur tuttavia, sempre più frequentemente arrivano nella prima classe della scuola primaria, bambini che a 6 anni non hanno maturato le abilità neuromotorie e le direzionalità corrette: presentano spesso il destrogiro, la direzione sia del gesto che dello sguardo dal basso verso l'alto, problemi nella discriminazione figura-sfondo, difficoltà di orientamento nello spazio del foglio, fino a non padroneggiare i movimenti necessari ad allacciarsi le scarpe. Magari sono bravissimi ad usare telefonini e nintendo ma quando si trovano davanti il foglio, il lapis e tutti quegli strani "segnini" vanno in confusione.

6.2 Il metodo d'insegnamento non è neutro

Per mia esperienza personale ho constatato che il metodo di insegnamento⁴⁰ scelto dall'insegnante ha le sue ripercussioni: presentare tutti e quattro i caratteri contemporaneamente, stampato maiuscolo e minuscolo e corsivo minuscolo e maiuscolo, è estremamente faticoso per i bambini e chi parte svantaggiato rischia di formarsi lacune che non riempie più. Un livello di difficoltà intermedio è presentare prima lo stampato maiuscolo e minuscolo e dopo 2, 3 mesi, in genere subito prima o subito dopo Natale, presentare il corsivo. Questo è già più facilitante. Secondo me il metodo più rispettoso dei tempi e delle esigenze dei bambini è presentare per primo lo stampato maiuscolo utilizzando il quadretto da 1 cm e passare al corsivo, senza ansie, quando la maggior parte dei bambini ha capito bene il meccanismo di associazione segno-suono e quindi di codifica e decodifica anche dei segni più

⁴⁰ Il metodo "globale" che parte dalla percezione globale della parola o della frase, per arrivare gradualmente all'analisi dei suoni-segni, è indicato per le lingue cosiddette opache, tipo l'inglese perché si scrive in modo diverso da come si pronuncia. Nel caso dell'italiano che è una lingua trasparente dove ad un segno corrisponde un suono, tranne rare eccezioni, è più indicato il metodo analitico e fonico sillabico. Attualmente questo è il metodo maggiormente diffuso.

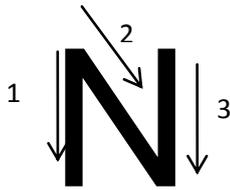
difficili: dittonghi, trittonghi, suoni dolci e duri ecc. È molto importante anche quale tipo di quaderno facciamo usare ai bambini, soprattutto se in classe sono presenti bimbi con difficoltà di coordinazione motoria o di discriminazione figura-sfondo, è essenziale facilitare il più possibile il compito manuale in modo che possano impiegare le energie nella codifica e decodifica, sia per godere del piacere di imparare a scrivere e a leggere, sia per agevolare il passaggio alla lettura vera e propria che non è mera decodifica di catene di segni ma è comprensione di ciò che si legge. A seconda dei bambini con cui lavoriamo, passare dal quaderno con i quadretti di 1 cm alle righe di seconda può non essere indicato, e anche se il corsivo nel quadretto grande non è molto aggraziato può essere un'utile fase intermedia prima dell'uso della riga di seconda. Assolutamente da sconsigliare è il passaggio diretto alla riga piccola di terza che costringe i bambini ad uno sforzo di padronanza del gesto grafico a tutto scapito del piacere dell'apprendimento. Alcuni colleghi insegnanti, dopo il quadretto grande, optano per la riga grande, quella di quinta, io non l'ho mai fatto ma può essere anche questa una buona fase intermedia. Una calligrafia chiara è importante per la correttezza ortografica ma per ottenerla i bambini devono essere neurofisiologicamente maturi, se non lo sono devono essere accompagnati attraverso percorsi psicomotori e senso percettivi adeguati, sapendo che è controproducente stressare i bambini con richieste inadatte e togliere loro il piacere di imparare.

Ecco alcune indicazioni, che si possono dare anche ai genitori, per aiutare i bambini a scrivere bene in stampato e poi in corsivo.

1. Il gesto della mano deve sempre partire dall'alto e dirigersi verso il basso nello stampato, e da sinistra dirigersi verso destra nello stampato e nel corsivo:



il primo tratto è quello che parte dall'alto, poi si eseguono i tratti successivi.



Mentre il prof. Brotini non prevedeva variazioni, la dott.ssa Bikel afferma che, per economia del gesto, lettere come la A possono essere scritte a partire dal basso , io ho verificato che quei bambini che non hanno grosse difficoltà nell'orientamento spaziale e nella maturazione delle abilità neuromotorie di base, riescono autonomamente a compiere queste scoperte di economia motoria e non si confondono, ma i bambini insicuri su questo piano o che hanno tempi di attenzione ridotti e tendono a distrarsi spesso, hanno bisogno di procedure costanti e ripetitive per periodi di tempi più lunghi.

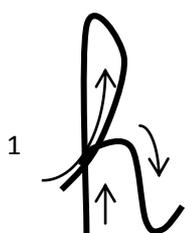
2. Il sinistrogiro: la , la , la , come la , la  e altre, vanno scritte

iniziando il gesto dall'alto e ruotando la mano verso sinistra.



3. Per scrivere correttamente le lettere in stampato maiuscolo e minuscolo è bene spezzare il gesto in più movimenti: partendo sempre dall'alto e dirigendosi verso il basso e partendo da sinistra e dirigendosi verso destra.

Nel corsivo invece, il gesto sarà il più fluido possibile e si tenderà a non staccare la penna fino al termine della lettera, della sillaba, della parola, dell'unità semantica. Il corsivo risponde all'esigenza di scrivere velocemente seguendo il filo dei pensieri, per cui si tende a ridurre al minimo le interruzioni all'interno di una parola.



Nelle fasi iniziali di apprendimento del corsivo è fondamentale verificare che i bambini discriminino correttamente la forma di ogni singola lettera, in modo da poterla riprodurre e soprattutto mettano bene a fuoco i legami tra le diverse lettere, per evitare errori sia di scrittura che di lettura. Per questo è utile, in alcuni esercizi iniziali, connotare le lettere di una sillaba di colori diversi e far eseguire ai bambini degli esercizi di copiatura, di selezione di segni e lettere conformi ad un campione dato ed altri simili, e coinvolgerli raccontando storie di letterine che si danno la mano.

la re che chi qui qua

la la la la la la

“Pesca” la letterina (quella cerchiata)

e a o e u e a e ò e

6.3 Giochi e attività per l’acquisizione e il consolidamento delle abilità neuromotorie di base.

Le direzionalità dei movimenti dello scrivere e del leggere, si acquisiscono con l’esercizio e con il tempo diventano automatici. Per quei bambini che in prima elementare hanno già automatizzato altre direzioni, per esempio iniziano a scrivere le lettere partendo dal basso e/o girano il segno grafico verso destra, è opportuno provare a far loro cambiare abitudini, spiegandogli che troveranno più facile il corsivo e soprattutto proponendogli giochi per l’acquisizione delle direzionalità corrette: ad esempio, per il sinistrogiro dal girotondo al gioco dei mimi, dal “rumare la polenta” a canzoncine animate dove “*streghe e stregoni girano pozioni nei pentoloni*” ecc. C’è da dire, però, che la correzione di tali gestualità può essere difficoltosa anche se non impossibile. L’importante è non stressare i bambini ed evitare di diventare oppressivi e quindi frustranti nel caso che non riescano a modificare le direzionalità. In questi casi può essere decisiva la collaborazione della famiglia e dei colleghi e la valutazione di cosa è effettivamente importante per quel bambino.

Vanno proposti anche giochi per abituare lo sguardo a coordinarsi con il gesto secondo le direzioni alto-basso e sinistra- destra. In tal modo si aiutano i fanciulli a formarsi o a consolidare questi automatismi che prevengono alcuni errori tipici della letto-scrittura come le inversioni: *ni* al posto di *in*, *li* al posto di *il* e così via.

Come abbiamo già detto per avere una calligrafia chiara, cosa che facilita la correttezza ortografica, è essenziale che il polso, la mano e le dita siano liberi e

sciolti nel movimento. Poiché il movimento parte dalla spalla e coinvolge tutto il braccio è necessario che anche la spalla abbia un' articolazione mobile e libera. Per favorire la motilità di questa parte del corpo sono adatti tutti quei giochi ed esercizi che agevolano lo scioglimento e il fluire del movimento: far ruotare e danzare corde, nastri, foulards; tutti i movimenti di svincolo delle braccia e dei polsi, mimare animali che volano: aquile per i gesti ampi, passerotti e moschine che muovono solo le alucce-manine. Giochi vari di opposizione del pollice e delle altre dita, di mobilità delle dita: dal "pianotage" far finta di suonare il piano, ai colori a dita, alla manipolazione di pongo, pasta di sale e simili, qui la fantasia dell'insegnante e dei genitori si può sbizzarrire.

6.4 I tracciati glissè, un'attività senso percettiva e psicomotoria multidisciplinare.

Un'esperienza importante e un'attività molto piacevole per i bambini, sono i "tracciati glissè" eseguiti con diversi materiali, dai colori a dita di diversa fluidità per esercitare il controllo tonico del gesto, a composti ottenuti mescolando tempere e vinavil, tempere e farina più o meno granulosa, tempere e schiuma da barba.

Per esempio con la tempera e il vinavil otteniamo una crema che possiamo utilizzare per creare, con le mani e le dita, disegni, scritte, forme che, seccando, rimarranno come ricordo - testimonianza al bambino. I tracciati glissè devono essere effettuati su superfici ampie e lunghe perché devono consentire ai bambini di sperimentare varie lunghezze e possibilità di movimenti degli arti superiori.

Se si lavora con un gruppo classe l'occorrente è il seguente:

un tavolo lungo 2,5/3 metri, ottenuto unendo una doppia fila di banchini. Il tavolo viene foderato con sacchi di plastica neri e può essere ricoperto di carta molto spessa, in genere carta in rotoli molto resistente.

Tempere di diversi colori, acqua e vinavil in barattolo.

I bambini devono essere vestiti in modo da potersi sporcare e indossare grembiuli o vecchie camicie dei genitori o sacchi di plastica. Le maniche devono essere rigorosamente ben rimboccate.

I bambini si dispongono intorno al tavolo in modo che davanti ad ogni bimbo ci sia uno spazio di lavoro individuale. Ad ogni bimbo viene dato una quantità di colore e una di colla da odorare, tastare, sentire che rumore fa manipolandola ecc. da questa attività si possono trarre numerosi spunti didattici per esempio sull'arricchimento del lessico in merito alle parole che esprimono le qualità senso percettive: liscio, scivoloso, ruvido, freddo, rumoroso, sporco, puzzolente ... le parole-azioni: mescolare, odorare, guardare, scivolare, tracciare, disegnare .. l'uso dei nessi temporali e spaziali nella verbalizzazione dell'esperienza e nella ricostruzione tramite disegno ecc.. Si può lavorare anche sul piano relazionale guidando i bambini all'incontro con le altre manine, all'esplorazione del contatto, allo scontro, alla gestione degli sconfinamenti nello spazio di lavoro dei compagni, al superamento del proprio spazio per arrivare a far scivolare le mani per tutta la lunghezza del tavolo lasciando segni lunghi, lunghissimi o corti, cortissimi fino al punto. Se lavoriamo con più colori è interessante notare cosa accade quando le manine si incontrano: nel gran mescolamento che ne segue facilmente si crea un colore marroncino, che i bambini riconoscono subito come color cacca, e già risolini più o meno imbarazzati. Mentre alla scuola dell'infanzia i bisogni corporali hanno un loro spazio e se ne parla come in famiglia, nella scuola primaria, in genere, questo non accade e quindi può essere liberatorio parlarne e riderne pensando che tutti la fanno ... anche le maestre! A fianco di questa esperienza si può proporre la lettura di libri divertenti sull'argomento.

Si può decidere di lavorare solo con alcuni colori, legando l'attività anche ad altri temi affrontati in classe: l'azzurro del mare, i colori del bosco ... e magari costruire uno sfondo per un cartellone.

Io concludo questo tipo di attività, chiedendo ai bambini di ritrovare un proprio spazio - necessario dopo la fusionalità dell'incontro di mani e colori - dove fare un disegno individuale che verrà lasciato seccare, per essere ritagliato e conservato nella cartellina personale di ogni bimbo.

Veramente interessante è notare come i bambini, corrispondenti ai vari idealtipi, si avvicinano ad un'attività di questo genere:

Brontolo, l'avaro-saggio la studia per bene prima di farsi coinvolgere e comunque mantiene sempre un controllo per non sporcarsi o contenere il più possibile eventuali "danni".

Eolo, il ruminante-attivo, la sente sua, si lancia con foga nel mescolare invadendo anche lo spazio del vicino.

Dotto, il delirante-libero, ne è attratto, è curioso, ma dentro di sé si chiede a che serve e in fondo in fondo non ama farsi "imprigionare le mani" dal materiale o dai compagni. Quando si lascia coinvolgere si perde nell'osservare le volute che le sue mani lasciano sul foglio, poi il colore che usa gli fa venire in mente qualcosa e segue il filo dei suoi pensieri: magari la sera prima alla televisione ha visto una cosa ...

Gongolo, lo sballone-effervescente, si diverte, odora, tocca, ascolta il rumore, si spalma l'impasto sulle mani e sulle braccia e sente com'è liscio, si perde nelle sensazioni ed emozioni che sente.

Pisolo, l'apatico, non ha fretta, se proprio deve fa, ma non si scompone più di tanto, magari lo affascina un particolare, il ritmo che si può creare se tutti battiamo le mani a tempo ciac ciac- ciac – ciac;

Mammolo, l'invisibile-sensibile, osserva la situazione, si avvicina lentamente, non vuole farsi notare troppo per cui non osa fare in modo diverso dagli altri, allora piano piano inizia a esplorare quelle strane cose che la maestra ha messo sul tavolo e scopre che gli piace sentire e ascoltarsi;

Cucciolo, l'adesivo, si entusiasma, se non altro per far contenta la maestra, e si dà da fare e parla, alza la voce e chiede altro colore o altra colla, deve mostrare quello che ha fatto, cerca l'attenzione dell'adulto o le manine del compagno per coinvolgerlo in un gioco a due.

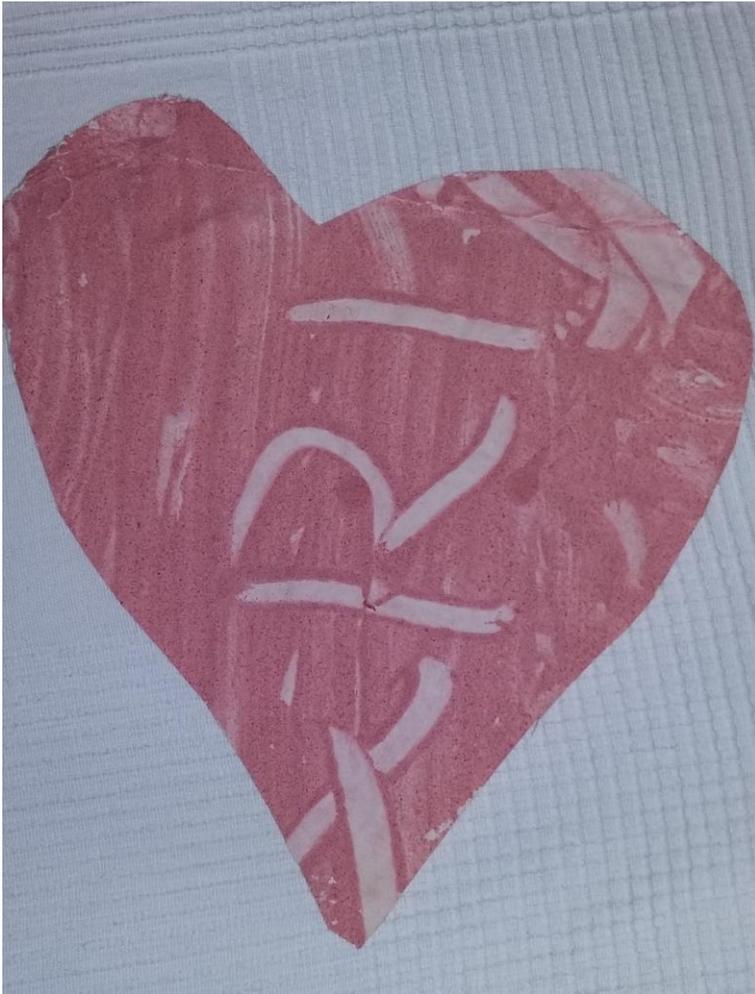
Le immagini che seguono sono relative ad alcuni momenti di attività senso – percettive, svolte in un piccolo gruppo.



Schiuma da barba
e tempere.

Si osserva il colore, se ne sente la consistenza, l'odore ... esploriamo anche il linguaggio con cui si può esprimere ciò che si sente: bianca, candida, soffice, liscia, morbida, profumata, piacevole/ spiacevole, avvolgente, appicciccosa, scivolosa, viscida ...





Tracciati *glissè* con farina acqua e tempera. La granulosità dell'impasto ottenuto associa alla modulazione del gesto il forte coinvolgimento del tatto. Quando il cartone è seccato i bambini scelgono delle forme che vengono ritagliate per mantenere testimonianza dell'attività. Altre valenze interessanti di questo tipo di lavori sono: l'arricchimento lessicale: aggettivi, avverbi, azioni; l'interiorizzazione e l'uso dei nessi temporali e spaziali; lo sviluppo della creatività ed espressività.

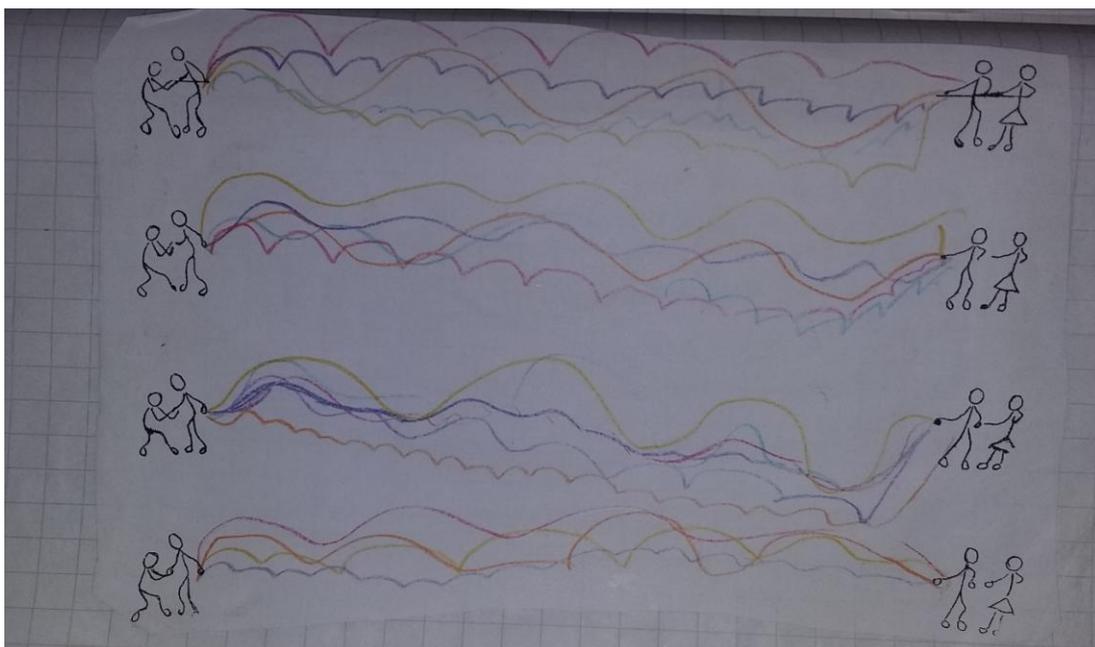
Graffiti realizzati al termine dell'attività dei tracciati *glissè* fatti con vinavil e tempera.



6.5. Dal gesto motorio al gesto grafico: l'uso delle schede, dei pennarelli e delle matite.

Secondo me solo dopo l'esperienza psicomotoria e senso percettiva ha senso proporre ai bambini schede grafiche di varia difficoltà. Un buon percorso graduale è il Programma Frostig⁴¹ che prevede una fase motoria seguita da una grafica e si basa su cinque capacità visuo-percettive implicate nei processi di apprendimento dei bambini: la coordinazione visuo-motoria; la percezione figura-sfondo; la costanza percettiva; la percezione della posizione nello spazio; la percezione dei rapporti spaziali. Poi, sta all'insegnante e all'operatore utilizzare creativamente gli spunti proposti dai vari programmi ed integrare con esercizi e giochi mirati ad una maturazione completa sia delle abilità neuromotorie sia degli altri prerequisiti per gli apprendimenti di base. Nell'immagine a pagina 62, vediamo una scheda tratta dal programma Frostig e utilizzata in modo diverso da come l'aveva pensata l'autore: è stata fatta eseguire ai bambini dopo aver giocato con corde di diverso materiale, colore, spessore e peso, in modo che potessero fare esperienza di diverse modulazioni del gesto. I giochi da proporre sono tanti, dalla danza delle corde esemplificato nel disegno; al serpente, nel quale ogni bimbo ha una corda e, tenendola per un capo, la fa muovere in terra come se fosse un serpente che balla, corre, striscia in linea retta, ondeggia ecc; il gioco del cowboy nel quale i bambini devono "prendere al lazo" cartoni, tirare giù birilli e così via. Ricordiamoci che i bambini stessi sono ottimi inventori e scopritori di situazioni ludiche, divertenti e utili per l'esercizio delle diverse competenze psicomotorio-funzionali. E non c'è niente di meglio che imparare divertendosi, si può stare sicuri che le acquisizioni non si dimenticheranno mai e gli apprendimenti verranno interiorizzati in modo stabile e gratificante.

⁴¹ Programma Frostig per la percezione visiva, Omega Edizioni. M. Frostig, Frostig motorio, Editrice Omega Torino 1975



Un'altra raccomandazione importante è quella di incentivare l'uso delle matite nelle scuole dell'infanzia e a casa. Purtroppo è ormai prassi dare i pennarelli in mano ai bambini già da piccolissimi, ma il pennarello scivola bene, non richiede un'attenzione nel controllo tonico del gesto come la matita che, facendo attrito sulla carta, impegna il bambino sia nell'attenzione sia nel controllo della forza. Inoltre la matita è più duttile anche come effetti grafici che può produrre, perché il tratto può essere lieve, leggero, mediamente intenso, molto intenso, il colore più chiaro o più scuro, dando al fanciullo una gamma espressiva più ampia e personalizzata.

Conclusioni

“Le leggi che presiedono alla determinazione della struttura corporea e del flusso di energia sono comuni a tutti gli esseri umani. E’ la condivisione di vincoli neuro-psico-biologici del tipo specie-specifico che ci permette di sentire l’altro simile a noi e di riconoscere, anche se in modo in gran parte inconsapevole, i messaggi che l’altro invia attraverso il suo essere a questo mondo con quel corpo. Riuscire ad aumentare la consapevolezza dell’emissione e ricezione di questi messaggi, significa facilitare il processo comunicativo profondo, in termini di funzionalità ed autenticità. E questo è fondamentale soprattutto nel campo dell’educazione, rieducazione, terapia. “ Con queste parole, nell’estate del 1991, chiudevo una relazione sul “Rapporto tra comunicazione verbale e non verbale” che presentai al termine del primo anno della Scuola Triennale di Specializzazione in Psicomotricità Relazionale. La scelta dell’argomento rifletteva, già allora, ciò che da sempre mi attirava e che ho messo a fuoco nel percorso formativo fatto con Prepos, ovvero tutto ciò che potesse aiutare/aiutarmi a chiarire i rapporti umani, la comunicazione in primis, e a dissipare la confusione portando chiarezza e luce. Anche se allora non ne ero consapevole, ricercavo ciò che aiutava a sciogliere i legami perversi che si creano soprattutto attraverso l’oppressione, la squalifica, la manipolazione e l’imbroglio. Nella mia storia personale, spesso ho incontrato l’equivoco, dentro e fuori di me. Al mio interno, la mia parte adesiva fortemente affettiva e portata alla cura, e la mia parte ruminante, dinamica, impaziente, portata al senso di giustizia talvolta cozzavano e non si capivano, creando sofferenze e disagi ed alimentando un’insicurezza di fondo che mi depotenziava. Fuori di me incontravo sovente situazioni poco chiare, confuse e dolorose soprattutto nelle relazioni affettivamente cariche. Ed io mi ritrovavo a non sapere più ricostruire un filo logico ed una realistica ripartizione di responsabilità; lo sguardo non vedeva chiaramente, i confini miei e dell’altro/altri si erano confusi ed io non riuscivo a vedere la squalifica o la manipolazione di cui non ero stata capace di difendermi o che, inconsapevolmente, avevo io stessa agito. È esemplificativo che, nonostante anni di

studi pedagogici, psicologici, sociologici, sono riuscita a comprendere il concetto e la sostanza del “doppio legame” proprio durante gli anni di formazione fatti con PREPOS.

La stesura di questa tesi è iniziata due anni fa, mi ci è voluto tempo perché dentro di me si dipanasse il filo di ciò che volevo e sentivo di poter condividere e, nello stesso tempo, sistematizzare come momento conclusivo di un percorso professionale ma anche e prima di tutto personale. Ecco perché la scelta del counseling psicomotorio: per tirare le fila non solo degli ultimi quattro anni della mia vita, ma di un percorso autobiografico personale, culturale e professionale, complesso che parte da lontano, fatto di numerosi apporti, di esperienze anche contrastanti, e che mi ha portato solo di recente ad accettare pienamente di essere io stessa per prima al mondo con questo corpo: imperfetto e fragile, e nello stesso tempo potente e vivo. Negli anni '90 conobbi il prof. Lapierre e nella formazione in psicomotricità integrai le mie esperienze di bioenergetica, elaborando attività nuove che confluiscono anche negli attuali laboratori di counseling psicomotorio. Nel 2010 l'incontro con il prof. Masini mi aprì scenari inaspettati dai quali scaturì il desiderio di conoscere il counseling e verificare quali possibili confluenze con la bioenergetica e la psicomotricità. Il percorso formativo in Prepos mi ha permesso di portare chiarezza e di avere strumenti in più da utilizzare nella relazione educativa e d'aiuto. Sia nel mio lavoro di insegnante di scuola primaria sia in quello di psicomotricista, ho iniziato ad usare gli idealtipi per inquadrare velocemente i bambini e gli adulti, e individuare i bisogni principali, anche quelli non espressi palesemente, e le risorse da attivare. Tra le altre competenze ho affinato le mie capacità di gestire i colloqui ed i gruppi. Per esempio, quest'anno ho introdotto riflessioni sulla comunicazione educativa, secondo il modello Prepos, all'interno dei gruppi d'incontro che propongo ai genitori dei bimbi che seguo privatamente con la psicomotricità.

Mi piace elaborare sinergie: esplorare strade nuove e ripercorrere strade note con occhi nuovi, trovare ciò che unisce rispetto a ciò che divide. Ormai i miei confini sono saldi, gli occhi aperti, e posso permettermi di ampliare “la mia cassetta degli

attrezi” in un’ottica sia di formazione professionale, multidisciplinare e continua sia di crescita personale e Umana senza fine; “Dando sempre il 100%” come dice un mio caro amico il dr. Vittorio Andreotti.

Voglio aiutare i bambini e le persone che si rivolgono a me a trovare la libertà, condizione essenziale per dispiegare la propria Umanità in un’ottica valoriale e spirituale. Quindi, io per prima, mi metto in gioco ed esploro e creo spazi sempre maggiori di creatività, responsabilità, empatia, coraggio, piacere, fiducia ... libertà sia come individuo che interagisce con se stesso, sia nella mia relazione con l’altro/Altro, sia come membro della collettività.

Bibliografia

- A. Lowen - L. Lowen; Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica, Astrolabio, Roma 1979
- A. Lowen, Il linguaggio del corpo, Feltrinelli, Milano 1984
- AAVV. Counseling scolastico, PREPOS Edizioni, 2007
- AAVV. Dizionario essenziale di counseling, PREPOS Edizioni
- AAVV. Fra le nostre braccia, Eureka Edizioni, Lucca 2011
- AAVV. Il corpo nella relazione, Armando Editore, Roma 1991
- AAVV. La pratica psicomotoria, Armando editore, Roma 1989
- AAVV. Semeiotica del counseling relazionale, PREPOS Edizioni, Città di Castello (Perugia) 2010
- AAVV. Yoga della risata, Ridere per vivere meglio, La Meridiana, 2014
- Albanese – Pavan, Quale psicomotricità, Edizioni Del Cerro, Tirrenia 1990
- André Lapierre – Anne Lapierre, L'adulto di fronte al bambino, Armando Editore, Roma 1996
- André Lapierre, Dalla psicomotricità relazionale all'analisi corporea della relazione, Armando Editore, Roma 2001
- C. Pert, Molecole di emozione, Tea Edizioni, Bergamo 2014
- De Ajuriaguerra – Marcelli, Psicopatologia del bambino, Masson, Gorgonzola (Milano) 1993
- De Ajuriaguerra, Manuale di psichiatria del bambino, Masson, Gorgonzola (Milano) 1979
- Dell'Antonio - Paludetto, Il bambino nato pretermine, Armando Editore, Roma 1987;
- D. Winnicott, Gioco e realtà, Armando Editore, Roma 1990
- Ferrarese – Terzi, Leader della risata, La Meridiana, maggio 2015

- Isabella Nutini, L'educazione logico-matematica del bambino handicappato psicofisico. Un'esperienza di organizzazione psicomotoria dello spazio. Tesi di diploma, Scuola Magistrale Ortofrenica, corso polivalente, Pistoia a.s. 1987/88
- Isabella Nutini, Lo sguardo: guardare e vedere nella formazione e nella pratica dello psicomotricista relazionale. Tesi di diploma. Scuola Triennale di Psicomotricità Relazionale, Alessandria a.a. 1993/94
- Isabella Nutini, Psicomotricità Relazionale e lavoro per progetti. Educazione e prevenzione. In *"I quaderni del Si può fare..."* Direzione Didattica Statale Capannori 2° Circolo Didattico a.s. 1996/97
- J. Bickel. Leggo e scrivo con entusiasmo, Books & Company, Livorno 2004
- J. Le Boulch, educare con il movimento, Armando Editore, Roma
- J. Le Boulch, Verso una scienza del movimento umano, Armando editore, Roma 1970
- J. Sattler Morini, Le basi teoriche della psicomotricità, Oppici Edizioni Scientifiche, Parma 1980
- Lapierre – Aucouturier, Fantasmatica corporale e pratica psicomotoria, Sperling and Kupfer Edizioni, Azzate (Varese) 1984
- Lapierre - Aucouturier, La simbologia del movimento, Edipsicologiche Cremona
- M. Brotini, Le difficoltà d'apprendimento: come affrontare disgrafie, disortografie, dislessie, discalculie, Del Cerro Pisa 2000
- M. Frostig, Frostig motorio, Editrice Omega Torino 1975
- M. Frostig, Programma Frostig per la percezione visiva, Omega Edizioni
- M. Mazzoni, La legge è legge, in Il professionista delle relazioni umane, Periodico di informazione e aggiornamento per counselor e professionisti della relazione, anno 2013 n. 2, Registrazione 12/11 RS di Arezzo
- N. Cusins, La volontà di guarire, Armando Editore, Roma 1982

- P. Schilder, Immagine di sé e schema corporeo, Franco Angeli Editore, Milano 1990
- P. Vayer, L'educazione psicomotoria nell'età scolastica, Armando Editore, Roma 1978
- R. C. Russo, La diagnosi in psicomotricità, Casa Editrice Ambrosiana, Milano 1986
- S. Guerralisi, Come non spezzare il filo, Edizioni Borla, Roma 1990
- S. Guerralis, Il metodo della globalità dei linguaggi, Edizioni Borla, San Giustino (Perugia) 2006
- V. Masini, dalle emozioni ai sentimenti, Edizioni PREPOS, 2009
- V. Masini, L'empatia nel gruppo di incontro, Edizioni PREPOS, 1996
- V. Masini, Medicina narrativa, Franco Angeli Edizioni, Milano 2005
- V. Masini – R. Gherghi, L'irradiazione affettiva, La Bancarella Editrice, Piombino (Livorno) 2013
- Vayer – Toulouse, Psicopsicologia dell'azione, Sperling and Kupfer Editori, Azzate (Varese) 1986
- Watzlawick, Pragmatica della comunicazione umana, Astrolabio Ubaldini, 1971

Pubblicazioni on-line in www.prepos.it

- A. Guidi, Quale famiglia per quel bambino? Percorsi e proposte di miglioramento per famiglie biologiche, adottive e affidatarie
- D. Masini, Counseling, terzo settore e disabilità.
- V. Masini, Cinque tesi sulla consapevolezza, Lectio Magistralis, Convegno La consapevolezza, Pescia 11.12 Febbraio 2012.
- V. Masini, Psicomotricità.
- Masini - Mazzoni, Teorie relazionali trans teoriche.
- D. Troiani, Training per badanti.
- E. Pratelli, In viaggio verso l'affettività.

- M. Galli, Musicoterapia per la disabilità.
- P. Nardini, I disturbi specifici dell'apprendimento e l'artigianato educativo.
- P. Rindi, Counseling ed allattamento.
- S. Alletto, Quale ruolo per il sig. Down?
- S. Nocera La malattia come cambiamento.
- S. Paluzzi, La tata counselor.