

Il mondo delle Relazioni

Abbiamo spiegato cosa intendiamo con il termine Esperienziale, veniamo ora a descrivere il termine Relazionale. Per crescere sani abbiamo bisogno di relazioni, mentre l'isolamento porta a danni irreversibili. Un ambiente giusto in cui crescere dovrebbe essere protetto e stimolante al tempo stesso. Quando un ambiente ha queste caratteristiche e crea delle interazioni, cioè delle relazioni, genera nei bambini nuove connessioni neuronali. Nel periodo primale, cioè della prima infanzia, la possibilità di creare queste connessioni è elevatissima e si riduce mano a mano che si cresce. La possibilità di poterla sviluppare continua per tutta la vita ma necessita di un ambiente particolarmente ricco di stimoli, per un lungo arco di tempo e che ci sia uno scambio con altre persone. Questa è una delle ragioni per cui la nostra scuola offre stimoli, per una durata di tempo di tre anni offrendo molti esercizi che prevedono l'interazione con altre persone.

Viene curato l'ambiente in cui avvengono le esperienze, rendendolo ricco e sicuro dando così la possibilità di integrare le emozioni e gli stimoli che emergono, lavorando su materie che sollecitano la curiosità personale ma anche l'interazione con gli altri. Creando relazioni che nutrano all'interno della scuola si crea una palestra in cui mettersi alla prova per poter poi migliorare la qualità delle relazioni nella propria vita.

Le relazioni create a scuola tra colleghi, con i tutor e coi docenti diventano uno specchio delle relazioni esterne e forniscono un esempio di relazioni di buona qualità, proprio quelle di cui non tutti hanno potuto beneficiare mentre crescevano.

Quando invece queste relazioni presentano delle difficoltà, ecco che si possono utilizzare delle metodologie insegnate durante i corsi, ad esempio la comunicazione ecologica, per poter verificare con mano che qualsiasi problema nasconde un'opportunità di crescita, di evoluzione e porta con sé anche la soluzione.

Durante la scuola ci sono dei momenti in cui utilizziamo il movimento del corpo, la respirazione, la musica: elementi utili a creare l'ambiente ideale per poter aumentare la stima di sé e la relazione con gli altri; anche la voce del conduttore del gruppo trasmette emozioni alle altre persone, provocando nuove reazioni e creando un ambiente fortemente arricchente.

Una prova dell'importanza dell'uso del corpo deriva dalla seguente osservazione: se si condividono le proprie emozioni o sensazioni dopo un lavoro di contatto col corpo, la condivisione sarà più profonda, intima, più vera e quindi più utile. Tale teoria deriva dagli studi di Wilhelm Reich sulle corazze, cioè l'ancoraggio bio-psicologico della repressione

emozionale o, più semplicemente, come indica il termine stesso, lo scudo sia fisico che mentale dietro il quale la personalità si nasconde per proteggere l'individuo. La corazza inizia a formarsi già nella prima infanzia, come risposta del bambino ai limiti che gli vengono posti. Tale adattamento profondo è un'utile "barriera al dolore", essendo il suo sviluppo tendenzialmente legato alla quantità di sofferenza prolungata cui è esposto il bambino.

L'intensità del dolore può produrre un trauma specifico ed una successiva rimozione: quando il dolore si allontana allora resta la "corazza", mentre a livello fisico le parti coinvolte sono la muscolatura e il sistema osseo e in particolare le parti più legate alla respirazione, come il torace, il diaframma, il collo, le spalle e la colonna vertebrale.

La corazza tende a "fossilizzarsi" senza seguire lo sviluppo dell'individuo. Così cessa progressivamente di svolgere il suo ruolo primario di difesa e si trasforma sempre più in una limitazione della felicità. Possiamo concludere dunque che l'equilibrio psichico in un certo senso garantito dalla corazza ha quindi un prezzo; essa ci protegge dai traumi che non siamo riusciti a rimuovere e riduce l'ansia e la paura apparente ma nasconde una profonda insicurezza interiore ed una forte sfiducia nell'ambiente esterno che viene percepito come ostile e pericoloso.

Per limitarne gli effetti alla lunga dannosi, si può creare un equilibrio in cui il benessere fisico corrisponde a quello psichico e viceversa: alcune tecniche di rilassamento e respirazione hanno come fine che al rilassamento fisico si associ una forma di "liberazione mentale" mediante il rilascio a livello cerebrale di endorfine (che appunto vengono prodotte tramite il movimento e gli stimoli piacevoli).

Un altro elemento decisivo per creare una personalità ricca e creativa e reti neurali, è la continuità dello stimolo; per poter creare la connessione neuronale è necessario che esso venga ripetuto. Per poter produrre un cambiamento nel potenziale artistico, nella salute, nel carattere, aumentare l'intelligenza, la memoria, è necessario un periodo di tempo continuativo, tre anni minimo. Ogni esperienza genera una rete neuronale corrispondente; noi non possiamo eliminare quelle vecchie e negative, possiamo, però, crearne di nuove più positive. Se si ripresenta una crisi o un problema, dipende da quale rete è diventata più forte, se quella negativa o quella positiva.

Durante la nostra Scuola oltre ad affrontare le tematiche finora descritte trattiamo altri argomenti legati al mondo delle relazioni.

Ecco alcuni esempi: gli schemi di relazione più comuni, la famiglia disfunzionale e le

caratteristiche invece di quella funzionale; la spirale della codipendenza emotiva, il triangolo drammatico, gli schemi di controllo nelle coppie e nelle relazioni tra genitori e figli; la genitorialità matura e consapevole, l'ascolto e la comunicazione in famiglia e come trovare soluzioni creative ai conflitti.