



Oltre lo specchio, verso le radici

—•• *Sotto il riflesso* ••—



Dott.ssa Eleonora Donati

Live • Martedì 31 marzo *alle 19:30*



MODULO EXTRA

con la Dott.ssa Eleonora Donati

MODULO EXTRA	4
IL CORPO TRA LE ALTRE	4
Dallo sguardo che giudica alla possibilità della sorellanza	4
MODULO	4
OLTRE LO SPECCHIO VERSO LE RADICI	4
Sotto il riflesso	4
con la Dott.ssa Eleonora Donati	4
INTRODUZIONE	4
0.1. Una scuola che nasce per educare all'amore	4
0.2. Chi è Eleonora Donati e perché la sua presenza conta	5
0.3. Il percorso compiuto fin qui: dal giudizio al contatto	6
0.4. Perché questa serata segna una soglia	7
CAPITOLO I	7
ENTRARE NELLA SERATA	7
Il corpo, la presenza, il primo ascolto	8
1.1. Una scelta precisa: non parlare soltanto del corpo, ma farlo vivere	8
1.2. Presentarsi da dentro: quando la guida non si mette sopra il processo	8
1.3. Il bollettino interiore: la prima educazione è imparare a notare	9
1.4. La sincerità della guida: nominare la propria emozione come gesto di verità	10
1.5. La prima pratica: trovare una posizione che non chieda difesa	11
1.6. Il respiro come soglia: non correggere, ma accompagnare	11
1.7. Le radici sotto i piedi: la stabilità non come idea, ma come sensazione	12
1.8. Notare senza correggere: la rivoluzione gentile dell'osservazione	12
1.9. Lo specchio trasformato: dal riflesso giudicante al riflesso che contiene	13
1.10. La mano sul corpo: il gesto minimo che cambia il linguaggio interiore	14
1.11. Le prime reazioni del gruppo: il corpo parla in modi diversi	14
1.12. Perché questo inizio è già molto più di un inizio	15
CAPITOLO II	16
IL CORPO, LA SICUREZZA, IL SISTEMA NERVOSO	16
Perché non basta capire e perché il corpo continua a rispondere	16
2.1. La soglia decisiva: quando la consapevolezza non basta più	16
2.2. La mappa e il territorio: una metafora per capire il divario	17
2.3. La familiarità non è la stessa cosa della sicurezza	18
2.4. La mente capisce, il corpo custodisce	19



2.5. L'esempio dell'ansia da prestazione: quando il passato continua a vivere nel presente	20
2.6. La domanda invisibile del sistema nervoso: sono al sicuro?	20
2.7. Quando il presente viene letto con occhi antichi	21
2.8. Body image e stato interno: l'immagine corporea non è mai fissa	22
2.9. Perché in alcune giornate ci vediamo peggio	22
2.10. Il sistema nervoso e l'immagine corporea: perché separarli impoverisce il lavoro	23
2.11. Regolare non significa controllare	24
2.12. Perché questo cambia tutto nel rapporto con il corpo	25
2.13. La scrittura come seconda soglia di ascolto	25
2.14. Riconoscere il proprio funzionamento: non una teoria generale, ma una mappa personale	26
2.15. Conclusione: il corpo non è il problema, il problema è il rapporto che abbiamo imparato con esso	26
CAPITOLO III	27
QUANDO LA CONSAPEVOLEZZA NON BASTA	27
Sapere, comprendere, ma non riuscire ancora a cambiare	27
3.1. Il paradosso di molte persone sensibili e consapevoli	27
3.2. "Ma io queste cose le so già": una frase che non va banalizzata	28
3.3. Il limite della sola comprensione razionale	29
3.4. La falsa colpa della mancanza di volontà	29
3.5. L'esempio concreto: sapere cosa sarebbe giusto fare e non riuscire a farlo	30
3.6. Il corpo non disobbedisce: protegge	31
3.7. La difficoltà di mettere in pratica ciò che abbiamo compreso	31
3.8. La presenza come alternativa alla prestazione interiore	32
3.9. Perché il lavoro somatico non cerca scorciatoie	33
3.10. La pratica della scrittura: "Quando il mio sistema nervoso si sente al sicuro, che tipo di persona sono?"	33
3.11. Imparare a notare i segnali prima di perdersi	34
3.12. Conclusione: dal sapere su di sé al sentirsi in sé	35
CAPITOLO IV	35
RADICATA	35
Un lavoro verticale: tempo, profondità, presenza	36
4.1. Dal lavoro orizzontale al lavoro verticale	36
4.2. Perché non tutto può essere fatto in gruppo	36
4.3. Un percorso individuale intensivo di sei mesi	37
4.4. La cadenza bisettimanale: il valore dell'integrazione	38
4.5. Online, ma dal proprio spazio: l'importanza del luogo in cui il corpo lavora	38
4.6. Non una sequenza di sedute, ma uno spazio costruito sulla persona	39
4.7. Il cuore di Radicata: sistema nervoso e immagine corporea insieme	39
4.8. Il supporto tra gli incontri: non essere lasciati soli nel mezzo	40
4.9. I confini come strumento di regolazione	40



4.10. Gli audiodispositivi personalizzati: portare il lavoro nel corpo quotidiano	41
4.11. Per chi è pensato questo percorso	41
4.12. Non è per tutti: la serietà di una soglia	42
4.13. Pochi posti: la qualità della presenza prima della quantità	42
4.14. La call conoscitiva gratuita: uno spazio per capire se è il momento giusto	43
4.15. Conclusione: Radicata come possibilità di tornare a casa nel proprio corpo	43
CAPITOLO V	44
LA PRATICA FINALE	44
Tornare verso la parte giudicata, mettere radici nella vulnerabilità, trasformare il gesto in cura	44
5.1. Perché chiudere con una pratica e non con una spiegazione	44
5.2. Il ritorno alla posizione: creare di nuovo una base	45
5.3. Una parte di sé spesso giudicata, trascurata o esclusa	45
5.4. Il gesto della mano: una forma minima di riconoscimento	46
5.5. Ascoltare senza correggere: il corpo come luogo reale	47
5.6. Mettere radici proprio dove ci sentiamo fragili	47
5.7. Il simbolo delle radici: dalla superficie alla profondità	48
5.8. Dalla vulnerabilità all'energia che sale	49
5.9. Una piccola radice viva: l'idea di futuro dentro ciò che sembrava bloccato	49
5.10. La carezza finale: il gesto semplice come anticipo di un nuovo linguaggio	50
5.11. Come state? La domanda che apre alla pluralità delle risposte	50
5.12. Il sonno, gli sbadigli, le reazioni del corpo: non tutto è da interpretare come resistenza	51
5.13. Una parte fragile, una carezza dolce: il corpo come luogo da reincontrare	52
5.14. La pratica finale come anticipo di una possibilità	52
5.15. Conclusione: non guarire dal corpo, ma tornare nel corpo	53
CAPITOLO VI	53
LE CONDIVISIONI, LA CHIUSURA E IL SENSO DELLA SERATA	53
Quando una live finisce fuori dallo schermo e continua dentro	53
6.1. Il valore delle condivisioni: il gruppo come specchio non giudicante	53
6.2. Pace, relax, energia, luce: i nomi del corpo quando comincia a lasciarsi sentire	54
6.3. La ciclicità della fatica: il corpo non è lineare	54
6.4. Il silenzio, la pace, il corpo come spazio da non abbandonare	55
6.5. Il corpo integrato in terapia: un passaggio che cambia tutto	56
6.6. La sincerità di Pasquale: quando il linguaggio semplice apre un varco di verità	56
6.7. Il gruppo che si apre: il crollo gentile della distanza	57
6.8. Eleonora e Claudio: l'allineamento tra professionalità e dedizione	58
6.9. "Questa serata non finisce qui": il lavoro che continua nel giorno dopo	58
6.10. Il significato più profondo di questa soglia	59
6.11. Conclusione: la possibilità di tornare a sé con più verità	59



| **Clicca** sul capitolo che ti interessa per arrivarci direttamente |

MODULO EXTRA - OLTRE LO SPECCHIO VERSO LE RADICI

Sotto il riflesso

con la Dott.ssa Eleonora Donati

Psicologa e Psicoterapeuta specializzata in Body Image

Introduzione di Claudio Sabato

Fondatore di SpazioAmore

INTRODUZIONE

0.1. Una scuola che nasce per educare all'amore

Buonasera a tutte e a tutti.

Per chi è qui per la prima volta, io sono Claudio Sabato e sono il fondatore della scuola SpazioAmore. SpazioAmore nasce da un'intenzione molto precisa, che per me non è solo progettuale, ma profondamente esistenziale: diffondere un'educazione consapevole all'amore.

Quando usiamo questa espressione, "educazione all'amore", non stiamo indicando qualcosa di generico, romantico o astratto. Stiamo parlando di un percorso che tocca molte dimensioni della vita umana. L'amore riguarda il modo in cui entriamo in



relazione con gli altri, certo, ma anche il modo in cui guardiamo noi stessi, ascoltiamo il nostro mondo interno, abitiamo il corpo, attraversiamo la vulnerabilità, nominiamo le ferite, trasformiamo il linguaggio con cui ci parliamo dentro.

Per questo SpazioAmore non è stato pensato come un contenitore di semplici contenuti, ma come uno spazio in cui temi diversi, a volte molto profondi, possano diventare luoghi di apprendimento, di consapevolezza e di trasformazione. L'intenzione è quella di rendere l'amore non soltanto un ideale, ma una pratica. Non soltanto un desiderio, ma una forma di educazione interiore. Non soltanto una parola bella, ma una competenza umana, relazionale, emotiva, incarnata.

In questo specifico percorso, tutto questo si è espresso attraverso un tema tanto delicato quanto decisivo: il rapporto con il proprio corpo. E ci siamo arrivati non in modo superficiale, non in chiave estetica, non con il desiderio di insegnare a qualcuno come piacersi di più, ma con l'intento di avvicinarci a una domanda molto più profonda: che cosa accade dentro una persona quando il corpo smette di essere casa e diventa giudizio, distanza, misura, ferita, esposizione, vergogna?

Questa domanda, da sola, basterebbe a giustificare un intero cammino. Ma ciò che rende prezioso il lavoro fatto fin qui è il modo in cui questo tema è stato attraversato: con profondità clinica, con umanità, con rigore e con una delicatezza rara.

0.2. Chi è Eleonora Donati e perché la sua presenza conta

La Dott.ssa Eleonora Donati, come molti di voi ormai sanno, è psicologa e psicoterapeuta specializzata in body image.

Questa definizione, per quanto corretta, dice soltanto una parte della verità. Perché non restituisce fino in fondo il valore umano e professionale del suo lavoro. Eleonora, dentro SpazioAmore, ha portato una direzione molto chiara: accompagnare soprattutto le donne, ma non solo, a trasformare la relazione con il corpo, con l'immagine di sé e con tutto ciò che nello specchio, nel confronto e nel giudizio può diventare una ferita quotidiana.

Quello che colpisce del suo approccio è che non si ferma mai alla superficie. Non propone un corpo da correggere. Non parla di un corpo da perfezionare. Non insegna strategie per dominare l'immagine. E non alimenta nemmeno, in modo più sottile, quell'idea contemporanea per cui stare bene significherebbe riuscire finalmente a piacersi sempre.

Il suo lavoro è più radicale, nel senso più bello del termine: va alla radice.



Ci invita a spostare lo sguardo.

Dal giudizio alla verità.

Dalla durezza alla comprensione.

Dalla distanza al contatto.

Dalla lotta con il corpo alla possibilità di tornare ad abitarlo.

Questo è, a mio avviso, uno degli aspetti più preziosi del suo contributo: non ci porta semplicemente verso un'immagine più positiva di noi stessi, ma verso un rapporto più vero. E nel tempo che viviamo, che è un tempo di esposizione continua, confronto permanente, misurazione incessante, questa è una rivoluzione molto più profonda di quanto possa sembrare.

0.3. Il percorso compiuto fin qui: dal giudizio al contatto

Prima di entrare nel cuore della serata, è importante nominare il cammino che ci ha portati fino a qui.

Negli ultimi due mesi, attraverso il percorso *Al di là dello specchio*, Eleonora Donati ci ha aiutati e aiutate a fare qualcosa di molto raro: spostare lo sguardo. Non semplicemente cambiare opinione su di noi, ma cambiare il punto da cui iniziamo a guardarci.

Nel corso abbiamo cominciato a comprendere che il rapporto con il corpo non nasce mai soltanto dal corpo. Questa affermazione, che può sembrare quasi intuitiva se letta velocemente, in realtà contiene una profondità enorme.

Il rapporto con il corpo nasce dallo sguardo interiorizzato.

Nasce dalle parole ricevute.

Nasce dal confronto.

Nasce dalla vergogna.

Nasce dal critico interiore.

Nasce dalle ferite antiche.

Nasce da tutte quelle esperienze, anche lontane nel tempo, che continuano a vivere nel presente nel modo in cui ci mostriamo oppure ci nascondiamo, nel modo in cui chiediamo spazio oppure ci ritraiamo, nel modo in cui ci sentiamo degni o indegni di essere visti.

Con Eleonora abbiamo attraversato passaggi fondamentali. Siamo partiti dall'immagine corporea. Abbiamo toccato il tema del corpo vissuto come nemico. Abbiamo cercato una connessione più gentile. Abbiamo incontrato la vulnerabilità, il critico interiore, il coraggio di mostrarsi, il passaggio dal corpo-oggetto al corpo vivo,



il tema del corpo che sente e ricorda. E a poco a poco ci siamo avvicinati a una possibilità diversa: quella di sciogliere il giudizio e trasformarlo in cura.

Questo è stato, in fondo, il filo rosso del percorso. Non parlare del corpo come estetica, ma come storia. Non parlare del corpo come problema da risolvere, ma come luogo in cui qualcosa della nostra vita si è iscritto, si è sedimentato, si è contratto, si è difeso, ha sofferto, ha chiesto ascolto.

0.4. Perché questa serata segna una soglia

Ed è proprio qui che nasce il senso profondo di questa live.

A un certo punto, infatti, non basta più dire: “devo imparare ad accettarmi”. Questa frase, pur importante, rischia di restare ancora troppo vicina alla superficie se non ci chiediamo anche da dove nasce il nostro disagio, quali storie lo alimentano, quali aspettative lo organizzano, quali radici profonde continuano a vivere sotto il riflesso.

Per questo il titolo della serata è così eloquente: *Oltre lo specchio, verso le radici, sotto il riflesso*.

È un titolo che indica un movimento. Non fermarsi all'immagine, ma attraversarla. Non restare nella reazione immediata di piacersi o non piacersi, ma scendere nel punto in cui quel disagio ha iniziato a formarsi. Chiedersi quali condizionamenti, quali ferite, quali memorie, quali automatismi e quali storie vivano sotto quello sguardo che oggi ci sembra così naturale e spontaneo, ma che spontaneo non è quasi mai.

Questa serata, allora, non è un incontro isolato. È il naturale proseguimento del cammino fatto insieme. È una soglia ulteriore. Un passo in più. Una discesa più profonda. E forse, per alcune persone, anche l'inizio di una nuova possibilità.

CAPITOLO I

ENTRARE NELLA SERATA

Il corpo, la presenza, il primo ascolto



1.1. Una scelta precisa: non parlare soltanto del corpo, ma farlo vivere

Quando Eleonora prende la parola, lo fa in un modo che già da solo esprime il cuore del suo approccio. Prima ancora di introdurre concetti, prima ancora di entrare nella parte teorica, sceglie di farci entrare direttamente nell'esperienza.

Questa decisione non è casuale.

Molto spesso, quando si parla di corpo, si finisce per restare nel pensiero. Si producono spiegazioni, analisi, concetti, riflessioni. Tutto questo è prezioso, ma ha un limite: il corpo può restare comunque fuori dalla stanza. Se non viene sentito, se non viene chiamato in causa, se non viene coinvolto, si rischia di compiere l'ennesima operazione mentale su qualcosa che avrebbe invece bisogno di essere vissuto.

Eleonora rompe subito questo schema. Dice chiaramente che quella sera non si parlerà soltanto di corpo, ma lo si vivrà davvero.

Questa frase, apparentemente semplice, segna un cambio di paradigma.

Significa che il corpo non sarà trattato come un oggetto di studio.

Non sarà il tema di una lezione astratta.

Non sarà qualcosa di cui si parla da fuori.

Sarà, invece, il luogo vivo dell'esperienza.

E già in questa scelta c'è un gesto terapeutico e pedagogico importantissimo: il corpo viene riportato al centro non come problema, ma come presenza.

1.2. Presentarsi da dentro: quando la guida non si mette sopra il processo

Prima della pratica, Eleonora si presenta. Ma anche qui il modo in cui lo fa conta.

Dice di essere psicologa e psicoterapeuta e di occuparsi da tempo di immagine corporea e body image. Ma non si ferma alla definizione professionale. Racconta anche che il suo lavoro non nasce soltanto da una scelta teorica o accademica. Nasce da un'esperienza personale, da una serie di fatiche vissute, da un rapporto incarnato con il corpo che nel tempo è cambiato profondamente.

Questo passaggio ha un valore enorme.



Non perché il vissuto personale debba legittimare automaticamente una competenza professionale. Ma perché qui mostra qualcosa di molto importante: la guida non si colloca fuori dal campo umano che attraversa. Non parla di un dolore dall'esterno. Non descrive un processo come se non la riguardasse. Lo conosce anche da dentro.

Questo rende possibile un tipo di ascolto diverso. Un ascolto meno freddo, meno tecnico, meno difensivo. Un ascolto in cui la competenza clinica e la verità umana non si escludono, ma si sostengono a vicenda.

Eleonora racconta che il suo stesso corpo ha manifestato nel tempo qualcosa che prima non aveva davvero ascoltato. E da lì è iniziato un cammino sia clinico sia personale. Questo doppio movimento — studio e incarnazione, formazione e attraversamento — è oggi il cuore del suo lavoro.

Quando dice: “Accompagno le persone a tornare ad abitare il proprio corpo, a sentirsi a casa nel proprio corpo”, non sta offrendo una formula accattivante. Sta condensando in una frase intera una direzione di lavoro, una visione del corpo e una possibilità di trasformazione.

1.3. Il bollettino interiore: la prima educazione è imparare a notare

La prima proposta che Eleonora porta nella serata è quella del “bollettino”.

Lo chiama così richiamando il bollettino del meteo: quando guardiamo fuori e cerchiamo di capire che tempo c'è, non cambiamo il cielo, non lo giudichiamo, non lo correggiamo. Lo osserviamo. Notiamo il vento, la pioggia, il sole, la temperatura, la luce, la densità dell'aria. Facciamo una fotografia del presente.

La stessa cosa viene proposta nei confronti del proprio stato interno.

La domanda è semplice: **come sto adesso, in questo preciso momento?**

Non “come dovrei stare”.

Non “come mi piacerebbe stare”.

Non “perché sto così”.

Solo: come sto?

Questo è un passaggio fondamentale, perché rimette al centro una competenza che molte persone hanno perso oppure non hanno mai davvero coltivato: la capacità di notare senza analizzare immediatamente, senza trasformare ogni sensazione in un problema da risolvere.



Può emergere una sensazione fisica: tensione, pesantezza, stanchezza, leggerezza.
Può emergere un'emozione: gioia, ansia, tristezza, agitazione, curiosità.
Può emergere una parola, un'immagine, un colore.

Il punto non è interpretare.
Il punto è allenare l'ascolto.

In questo piccolo esercizio c'è già una pedagogia diversa del rapporto con sé. Una pedagogia che non chiede subito prestazione, elaborazione o miglioramento. Chiede presenza.

E in tempi in cui quasi tutto ci spinge a reagire in fretta, a nominare rapidamente, a produrre subito senso, fermarsi a notare è già una forma di cura.

1.4. La sincerità della guida: nominare la propria emozione come gesto di verità

Un altro aspetto molto importante è che Eleonora, mentre propone il bollettino interiore, non resta fuori da ciò che invita gli altri a fare. Dice chiaramente di sentirsi emozionata. Dice che avverte anche una felicità viva, ma insieme a questa un pizzico di ansia da prestazione. Nota che il suo corpo è un po' agitato. Non lo nasconde. Non cerca di apparire perfettamente calma. Non offre un'immagine impeccabile di sé.

Questa è una lezione silenziosa ma fortissima.

Perché mostra che consapevolezza non significa assenza di emozione.
Non significa non sentire più nulla.
Non significa essere arrivati in uno stato puro e ordinato di pace permanente.

Significa, piuttosto, poter dire la verità di ciò che si sente senza esserne travolti e senza vergognarsene.

Quando una guida sa nominare il proprio stato interno con semplicità, autorizza anche gli altri a fare lo stesso. Crea un clima diverso. Un clima in cui non serve recitare un equilibrio perfetto. Un clima in cui la presenza vale più della prestazione.

E questo, all'inizio di una serata in cui si parlerà di sicurezza, immagine corporea e sistema nervoso, è già di per sé un modo di costruire sicurezza.



1.5. La prima pratica: trovare una posizione che non chieda difesa

Dopo questo primo ascolto, si entra nella pratica vera e propria.

La consegna iniziale è semplice: trovare una posizione comoda, stare seduti, sentire i piedi a terra, lasciare che la schiena sia sostenuta. Chi vuole può chiudere gli occhi. Chi preferisce, può lasciarli aperti e appoggiarli a un punto morbido nello spazio.

Anche qui il dettaglio è solo apparentemente semplice.

Per molte persone, soprattutto quando il corpo è stato per lungo tempo luogo di esposizione, controllo o giudizio, non è affatto scontato trovare una posizione in cui sentirsi abbastanza al sicuro. La postura, nella cultura contemporanea, è spesso associata a correzione: stai dritta, non stare così, composizione, presenza, immagine. Invece qui la postura non viene trattata come forma da esibire, ma come appoggio da cercare.

Il corpo non deve apparire in un certo modo.
Deve poter stare.

Questa differenza è enorme.

Molte pratiche falliscono proprio perché vengono vissute come un'altra prova da superare. Un altro momento in cui "fare bene". Qui, invece, la postura è già un messaggio: puoi cercare una forma di presenza che non ti costringa a difenderti.

1.6. Il respiro come soglia: non correggere, ma accompagnare

La pratica inizia dal respiro.

Ma non viene introdotto in modo prestazionale. Non si dice subito: "Respira bene", "Respira nel modo giusto", "Fai il respiro corretto". Viene chiesto piuttosto di respirare profondamente e di lasciare che l'aria vada dove serve, senza forzare.

Anche questo linguaggio è molto significativo.

Il respiro non è trattato come tecnica da dominare.
È trattato come accesso alla presenza.
Come soglia morbida attraverso cui cominciare a tornare nel corpo.



Per molte persone il respiro è già un luogo sensibile. C'è chi lo trattiene. C'è chi lo alza nel petto. C'è chi neppure lo sente. C'è chi, quando prova a stare nel respiro, incontra subito agitazione. Per questo il tono con cui viene introdotto conta moltissimo. Non si impone un risultato. Si apre uno spazio.

E quando in una pratica non c'è subito qualcosa da ottenere, il corpo può smettere, almeno per un momento, di vivere quell'esperienza come esame.

1.7. Le radici sotto i piedi: la stabilità non come idea, ma come sensazione

A questo punto l'attenzione scende verso i piedi.

Eleonora propone di immaginare che dal centro dei piedi si sviluppino lentamente delle radici. Radici forti, robuste, che affondano nel pavimento e poi nella terra sotto di noi. Con ogni respiro queste radici si allungano, si allargano, si approfondiscono.

Questa immagine ha una grande potenza simbolica e corporea.

Prima di tutto, sposta il baricentro verso il basso. Riporta giù. In un tempo in cui molte persone vivono "sollevate" dal proprio corpo, molto nella testa, molto nel controllo, molto nell'anticipazione, l'immagine delle radici lavora nella direzione opposta: non verso l'alto della prestazione, ma verso il basso dell'appoggio.

Inoltre, la radice non è una metafora qualsiasi. È un simbolo di appartenenza, continuità, nutrimento, stabilità, gravità. Dire a un corpo che può immaginarsi radicato significa offrirgli la possibilità di uscire, anche per poco, dall'esperienza di fluttuazione, precarietà o esposizione.

Il corpo, qui, non è più soltanto una superficie da guardare.

Diventa una presenza che pesa, tocca, affonda, si appoggia, si lascia sostenere.

Questa è una trasformazione di sguardo importantissima. Perché il problema del rapporto col corpo non è soltanto ciò che vediamo di noi, ma il fatto che spesso non sentiamo più la possibilità di essere sostenuti dentro di esso.

1.8. Notare senza correggere: la rivoluzione gentile dell'osservazione



Durante la pratica, Eleonora invita anche a notare il resto del corpo: le gambe, il bacino, la schiena. Chiede se c'è una parte che si lascia andare di più o una parte che resta tesa.

La cosa importante è che subito precisa: non c'è una risposta giusta.

Questa frase va presa molto sul serio.

Molte persone, quando cominciano a osservare il corpo, lo fanno già con una logica di valutazione. Trovano subito ciò che non va, ciò che è troppo contratto, troppo rigido, troppo poco rilassato, troppo poco disponibile. In questo modo l'osservazione diventa immediatamente critica.

Qui, invece, si apre un altro modo di guardare. Notare non significa giudicare. Notare non significa classificare in termini di successo o fallimento. Notare significa riconoscere ciò che c'è.

Questa è una vera rivoluzione gentile.

Perché ci educa a un tipo di sguardo che non ha subito bisogno di trasformare tutto in un difetto.

Ci educa a una presenza che può stare davanti a ciò che emerge senza metterlo immediatamente sotto processo.

1.9. Lo specchio trasformato: dal riflesso giudicante al riflesso che contiene

Dopo il radicamento, entra in scena lo specchio.

Ma non è lo specchio abituale. Non è lo specchio del bagno, della luce crudele, del confronto, della correzione, della misura. È uno specchio immaginato come luogo di osservazione senza giudizio.

Viene chiesto di vedere il proprio corpo così com'è in quel preciso momento: la postura, il viso, le spalle, le mani. Ma poi lo specchio va oltre l'esterno: riflette anche il sentire interno, il modo in cui si muove il respiro, le parti tese, quelle rilassate, il battito del cuore, il clima emotivo.

Questo passaggio è profondissimo.

Nella cultura dominante lo specchio è spesso ridotto a un dispositivo estetico. Serve a controllare come appariamo. Qui, invece, viene riumanizzato. Non riflette soltanto l'immagine: riflette la presenza.



Lo specchio, in questo esercizio, smette di essere il luogo in cui verificare se si è abbastanza. Diventa il luogo in cui si può provare a vedersi interi, non soltanto visibili.

E già questo contiene una promessa diversa: forse non esiste solo uno specchio che ferisce. Forse può esistere anche uno sguardo che contiene.

1.10. La mano sul corpo: il gesto minimo che cambia il linguaggio interiore

A un certo punto della pratica viene proposto un gesto semplicissimo: se c'è una parte che di solito viene lasciata fuori, esclusa, ignorata o giudicata, si può portare lì una mano.

Questo gesto, apparentemente piccolo, è in realtà enormemente significativo.

Perché il corpo molto spesso riceve da noi attenzione soltanto quando c'è un problema. Oppure riceve uno sguardo severo, funzionale, critico. Portare una mano su una parte del corpo come gesto di cura significa introdurre un linguaggio nuovo.

Non sto correggendo.
Non sto sistemando.
Non sto misurando.
Sto riconoscendo.

La mano sul corpo diventa allora un atto di riconsegna. Un modo per dire: questa parte non è soltanto il luogo del mio disagio; è anche il luogo verso cui posso cominciare a portare presenza.

Questa è una delle grandi intuizioni del lavoro di Eleonora: il corpo non cambia soltanto perché capiamo qualcosa. Cambia anche perché, a poco a poco, cambia il linguaggio implicito con cui lo tocchiamo, lo pensiamo, lo sentiamo, lo incontriamo.

1.11. Le prime reazioni del gruppo: il corpo parla in modi diversi

Alla fine della pratica, Eleonora invita le persone a condividere, se lo desiderano, una parola, un'emozione, una sensazione. E qui emergono già alcuni elementi molto importanti.



C'è chi parla di forza e coraggio.

C'è chi parla di calma.

C'è chi nota una tensione nella parte bassa della schiena.

C'è chi dice di aver fatto fatica a immaginarsi allo specchio senza giudizio.

Quest'ultima condivisione è particolarmente significativa. Perché mostra bene che anche una pratica molto semplice può già incontrare la soglia vera del lavoro: non tutti riescono subito a stare nello specchio con pace. E non c'è nulla di sbagliato in questo. Anzi, proprio lì si vede dove il corpo e la psiche continuano a portare una storia.

Un'altra partecipante dice di sentirsi come un albero che danza col vento, in connessione con il mare e con il movimento. Un'altra ancora racconta di aver sperimentato un senso di distanza nella voce che guidava la pratica.

Anche qui Eleonora compie un gesto fondamentale: non corregge l'esperienza, non la smentisce, non la difende. La accoglie. Dice che l'obiettivo non è giudicare ciò che è successo, ma notarlo. E lascia aperta la possibilità che quella distanza percepita possa avere attivato qualcosa di personale, di sottile, di significativo.

Questo è un passaggio clinicamente e umanamente prezioso. Perché afferma una verità importante: non esiste un'unica reazione corretta a una pratica di presenza. Il corpo parla in modi diversi. E tutti questi modi meritano ascolto.

1.12. Perché questo inizio è già molto più di un inizio

Se guardiamo bene, ciò che è accaduto in questa prima parte della serata è già molto più di un semplice avvio.

Non c'è stata soltanto una presentazione.

Non c'è stato soltanto un momento introduttivo.

Si è già prodotta una piccola esperienza trasformativa.

Il gruppo è stato invitato a fermarsi.

A notare.

A respirare.

A sentire i piedi.

A immaginare radici.

A cambiare il rapporto con lo specchio.

A portare una mano sul corpo.

A condividere non performance, ma presenza.



Tutto questo, preso insieme, costruisce già un altro campo.

Un campo in cui il corpo non è ancora risolto, ma comincia a essere trattato in un modo diverso. Un campo in cui lo sguardo interiore può forse allentare, anche solo per poco, la sua rigidità abituale. Un campo in cui la consapevolezza non è soltanto teorica, ma vissuta nel corpo.

E questo è il punto decisivo.

Perché nessun lavoro profondo sul rapporto con sé può cominciare davvero se il corpo continua a restare fuori dalla stanza.

CAPITOLO II

IL CORPO, LA SICUREZZA, IL SISTEMA NERVOSO

Perché non basta capire e perché il corpo continua a rispondere

2.1. La soglia decisiva: quando la consapevolezza non basta più

Dopo la prima pratica, Eleonora introduce uno dei passaggi più importanti dell'intera serata. È un passaggio che, in fondo, riguarda molte persone che hanno già iniziato un percorso di consapevolezza e che per questo si trovano davanti a una domanda spesso dolorosa: **se ho capito così tante cose, perché continuo a stare male nello stesso modo?**

È una domanda che può emergere in forme diverse.

Perché continuo a giudicarmi, anche se so che quel giudizio non mi fa bene?

Perché continuo a confrontarmi, anche se ho compreso che il confronto è spesso una trappola?

Perché continuo a sentirmi sbagliata davanti allo specchio, anche se una parte di me riconosce chiaramente che quel modo di guardarmi è antico, crudele, ingiusto?



Questa è la soglia decisiva che Eleonora apre. Ed è una soglia molto importante, perché impedisce alla consapevolezza di diventare una nuova forma di colpa.

Molte persone, infatti, arrivano a un punto del proprio cammino in cui comprendono tantissimo. Hanno parole. Hanno strumenti. Hanno insight, come si dice in psicologia. Hanno una mappa molto più chiara di sé. Eppure, quando poi si trovano dentro la vita concreta, scoprono che il corpo continua a reagire secondo automatismi profondi.

A quel punto può insinuarsi una nuova forma di durezza: “Allora non ho capito abbastanza.” Oppure: “Forse non mi sto impegnando davvero.” Oppure ancora: “Se continuo a stare così, significa che non sto facendo abbastanza bene il mio lavoro su di me.”

La grande importanza di questa serata sta anche qui: nel rompere questa equazione.

Non è vero che se continuiamo a fare fatica allora non abbiamo capito.

Non è vero che se alcune dinamiche ritornano allora siamo fermi.

Non è vero che se il corpo continua a reagire in un certo modo allora la consapevolezza non è servita.

La consapevolezza serve. È fondamentale. Ma non basta, da sola, a trasformare ciò che nel corpo si è organizzato come risposta di sopravvivenza, di adattamento, di protezione.

2.2. La mappa e il territorio: una metafora per capire il divario

Per spiegare questo punto, Eleonora introduce una metafora molto efficace: quella della mappa e del territorio.

Immaginiamo di avere una mappa molto dettagliata. Una mappa in cui le strade sono segnate con precisione, i punti di riferimento sono chiari, le zone sono riconoscibili. Sappiamo orientarci, almeno sulla carta. Conosciamo il nome dei luoghi, possiamo perfino spiegare a qualcuno quale strada prendere.

Ma poi succede qualcosa di curioso: quando dobbiamo davvero camminare in quel territorio, il corpo non segue necessariamente ciò che la mappa ci mostra.

Questa immagine descrive con grande precisione il lavoro psicologico e corporeo di molte persone.



Possiamo sapere tantissimo di noi. Possiamo sapere da dove nasce un certo disagio. Possiamo aver compreso il funzionamento del critico interiore, della vergogna, dell'immagine corporea, del confronto. Possiamo aver nominato molte cose. Possiamo avere una mappa precisa.

Eppure il territorio interno continua a essere attraversato in modi antichi.

Perché?

Perché il corpo non si orienta soltanto attraverso la comprensione razionale. Si orienta anche — e a volte soprattutto — attraverso ciò che ha imparato a riconoscere come familiare.

Ed è qui che la metafora si fa ancora più profonda.

Ciò che è familiare non coincide sempre con ciò che fa bene.

A volte coincide proprio con ciò che ci ha fatto soffrire, ma che il nostro sistema ha imparato a leggere come “conosciuto”.

Questo è un punto decisivo. Perché ci aiuta a capire che molte risposte del corpo non sono irrazionali nel senso di insensate. Sono antiche. Sono apprese. Sono organizzate attorno a un'idea di sicurezza che può essere molto diversa dal benessere.

2.3. La familiarità non è la stessa cosa della sicurezza

Uno degli inganni più sottili del nostro mondo interno è proprio questo: spesso scambiamo la familiarità per sicurezza.

Ciò che il corpo conosce da tempo, anche se ci fa male, può apparire più abitabile di qualcosa di nuovo, sconosciuto, aperto, vitale. Questo accade perché il sistema nervoso non lavora con i criteri della felicità o della pienezza. Lavora soprattutto con i criteri della prevedibilità e della sopravvivenza.

Se per molti anni una persona ha vissuto dentro il confronto, il giudizio, l'ipercontrollo, la vergogna o la durezza verso di sé, il corpo può finire per riconoscere proprio quella configurazione come il terreno noto. Non perché sia buono. Ma perché è già stato attraversato, già imparato, già codificato.

Per questo, quando ci si sposta verso forme più gentili di relazione con sé, non sempre il corpo reagisce subito con sollievo. A volte reagisce con diffidenza. A volte con agitazione. A volte con una sensazione quasi strana, come se quella maggiore morbidezza non fosse ancora del tutto credibile.



Questo spiega molto bene perché certe pratiche di cura, di ascolto o di presenza possano essere percepite, soprattutto all'inizio, non solo come benefiche, ma anche come disorientanti.

Se una persona ha vissuto molto a lungo nella critica, la gentilezza può risultare insolita.

Se una persona ha conosciuto soprattutto il controllo, il lasciarsi andare può sembrare rischioso.

Se una persona ha imparato a stare al mondo tenendosi costantemente sotto osservazione, il semplice atto di mollare la sorveglianza può generare allarme.

Non perché ci sia qualcosa di sbagliato nella pratica proposta. Ma perché il sistema nervoso sta ancora imparando un'altra grammatica.

2.4. La mente capisce, il corpo custodisce

Eleonora, con grande chiarezza, porta l'attenzione su una distinzione molto importante.

C'è una parte di noi che capisce, elabora, ragiona, collega, interpreta. Questa parte è essenziale. È quella che ci permette di riconoscere schemi, mettere parole, costruire senso, acquisire consapevolezza.

Ma c'è anche un'altra parte che custodisce qualcosa di diverso. Custodisce la memoria vissuta. Custodisce l'impronta delle esperienze. Custodisce il senso della minaccia e della sicurezza. Custodisce il modo in cui il corpo ha imparato a reagire.

Questa seconda dimensione riguarda il sistema nervoso autonomo.

Dire che il corpo ha memoria non è una formula poetica. È una verità profonda. Il corpo registra. Il corpo apprende. Il corpo trattiene configurazioni di risposta. Il corpo riconosce segnali che magari la mente non considera più pericolosi, ma che a livello implicito continuano ad attivare antiche reazioni.

Ecco perché, davanti a certi temi, non basta dirsi: "Lo so già."

Perché conoscere una dinamica e trasformarla nel corpo sono due processi diversi. Collegati, certo. Ma non sovrapponibili.

La mente può sapere che oggi non c'è un pericolo reale.

Il corpo, però, può continuare a prepararsi come se quel pericolo fosse ancora presente.



2.5. L'esempio dell'ansia da prestazione: quando il passato continua a vivere nel presente

Per rendere tutto questo più concreto, Eleonora porta anche un esempio personale molto importante. Racconta il suo rapporto difficile con il contesto scolastico delle elementari e il modo in cui quell'esperienza ha lasciato un'impronta che ancora oggi, in alcune situazioni, si riattiva come ansia da prestazione.

Questo frammento autobiografico è prezioso per diversi motivi.

Innanzitutto, mostra che la memoria corporea non è un concetto teorico, ma una realtà viva. Non riguarda solo grandi traumi o eventi eccezionali. Riguarda anche esperienze ripetute, climi, dinamiche, contesti che il corpo ha vissuto nel tempo come fortemente minacciosi o esposti.

In secondo luogo, l'esempio ci aiuta a capire che il corpo non reagisce in base alla data del calendario. Non dice: "Questo è accaduto tanti anni fa, quindi non conta più." Il corpo risponde a configurazioni, atmosfere, segnali, posizioni relazionali. Se qualcosa del presente assomiglia anche lontanamente a una forma di esposizione antica, il sistema nervoso può riattivarsi.

È per questo che, anche da adulti, ci si può ritrovare a sentire nel corpo reazioni che sembrano "troppo grandi" rispetto alla situazione attuale. E spesso quelle reazioni ci confondono proprio perché una parte di noi sa che il presente non giustifica tutto quel movimento interiore.

Ma il punto è proprio questo: non è il presente, da solo, a parlare.

Parla anche la memoria.

Parla anche la stratificazione.

Parla anche il corpo che, per molto tempo, ha imparato a prepararsi a certe forme di minaccia.

2.6. La domanda invisibile del sistema nervoso: sono al sicuro?

A questo punto Eleonora introduce una formulazione molto chiara e potente: il sistema nervoso risponde costantemente a una domanda fondamentale, spesso invisibile ma sempre attiva.

La domanda è: **sono al sicuro?**



Tutto cambia se prendiamo davvero sul serio questa frase.

Perché significa che molte delle nostre reazioni non vanno comprese innanzitutto in termini morali o caratteriali — sono esagerata, sono fragile, sono sbagliata, sono difficile, non riesco a controllarmi — ma in termini di regolazione interna.

Il corpo, in ogni momento, legge segnali.

Legge i segnali che arrivano dall'esterno: le persone, l'ambiente, il tono di voce, le espressioni, il clima relazionale, il contesto in cui ci troviamo.

Ma legge anche i segnali che arrivano dall'interno: il battito, la tensione muscolare, il respiro, l'attivazione, le sensazioni, le memorie implicite, l'eco di esperienze passate.

E su tutto questo costruisce una valutazione rapida, spesso automatica, spesso non cosciente: sono al sicuro oppure no?

Il problema, naturalmente, non è che il sistema nervoso faccia questa domanda. Il problema nasce quando la risposta a quella domanda continua a essere orientata da memorie antiche, anche se il presente è cambiato.

2.7. Quando il presente viene letto con occhi antichi

Una delle formulazioni più importanti implicite in questa serata è che il presente, a volte, viene letto con occhi antichi.

Questa frase può diventare una chiave di lettura molto profonda per molte esperienze interiori.

Può accadere che una persona si trovi in una situazione apparentemente neutra — una stanza, una videochiamata, uno specchio, una conversazione, uno sguardo, un'esposizione minima — eppure il corpo si attivi come se lì fosse in gioco molto di più.

Questo accade quando il presente aggancia una memoria.

Non necessariamente in modo evidente. Non necessariamente con un ricordo chiaro. Non necessariamente con una narrazione subito accessibile. Ma il corpo sente una somiglianza, una continuità, una vibrazione nota. E reagisce.

È per questo che a volte ci si sente inadeguati senza sapere bene perché.

È per questo che a volte una giornata qualsiasi può improvvisamente diventare una



giornata “in cui mi vedo malissimo”.

È per questo che a volte non cambia nulla fuori, eppure dentro cambia tutto.

Il presente non viene mai vissuto in modo puro. Viene vissuto anche attraverso il filtro di ciò che il corpo ha già imparato sul mondo, sugli altri, su di sé.

2.8. Body image e stato interno: l'immagine corporea non è mai fissa

Qui Eleonora compie un passaggio decisivo, perché collega tutto questo direttamente al tema della body image.

Molte persone pensano all'immagine corporea come a qualcosa di abbastanza stabile: o mi piaccio o non mi piaccio, o ho un buon rapporto con il mio corpo oppure no. Ma la realtà è molto più dinamica e complessa.

L'immagine corporea fluttua.

Ci sono giornate in cui ci guardiamo e riusciamo a stare relativamente in pace. Non perché tutto sia risolto, ma perché il nostro stato interno è più regolato, più spazioso, più calmo, più integro.

E ci sono giornate in cui lo stesso corpo, lo stesso viso, la stessa forma, improvvisamente sembrano diventare insopportabili. Inadeguati. Fuori posto. Sbagliati.

A volte, in quei momenti, ci sembra che sia cambiato il corpo. Ma spesso il punto non è ciò che vediamo. Il punto è **da dove** stiamo guardando.

Se il sistema nervoso è più in allerta, più attivato, più vulnerabile, più esposto, anche lo sguardo sul corpo cambia. Diventa più duro. Più frammentato. Più accusatorio. Più intollerante.

Questo è un passaggio di enorme importanza.

Perché ci libera da un'illusione pericolosa: quella per cui il problema sarebbe sempre e solo il corpo.

In molti casi, il corpo non è cambiato.

È cambiato lo stato interno da cui lo stiamo incontrando.

2.9. Perché in alcune giornate ci vediamo peggio



Questa osservazione può sembrare semplice, ma in realtà cambia molto.

Quante volte succede di guardarsi allo specchio e pensare: “Sono orribile”? Oppure: “Oggi non mi sopporto”? Oppure ancora: “È peggiorato tutto”?

Eppure, se si osserva meglio, ci si accorge che magari non è accaduto nulla di radicalmente diverso. Ciò che è cambiato, più spesso, è il paesaggio interno.

Magari siamo più stanchi.

Magari siamo più esposti.

Magari abbiamo vissuto un’interazione che ci ha attivati.

Magari siamo più fragili, più vulnerabili, più contratti.

Magari siamo più soli.

Magari il nostro sistema è già da ore in una condizione di vigilanza, e lo specchio arriva come ultimo luogo su cui scaricare quella tensione.

In questo senso, l’immagine corporea è molto meno una fotografia oggettiva e molto più un’esperienza relazionale interna. Cambia con il livello di sicurezza percepita. Cambia con il grado di regolazione. Cambia con il modo in cui il corpo sta riuscendo, o non riuscendo, a sentirsi sufficientemente al sicuro nel presente.

Questa intuizione, da sola, può cominciare a trasformare il modo in cui leggiamo certe giornate.

Invece di concludere subito: “C’è qualcosa che non va nel mio corpo”, si può iniziare a chiedere: “Che stato interno sto attraversando?”

Non per negare la fatica.

Ma per collocarla in un quadro più vero.

2.10. Il sistema nervoso e l’immagine corporea: perché separarli impoverisce il lavoro

È per tutto questo che Eleonora afferma con chiarezza una cosa molto importante: un lavoro sulla body image non può essere davvero trasformativo se non considera il sistema nervoso.

Questa frase ha un peso notevole, perché ridefinisce il campo stesso del lavoro sul corpo.

Se ci occupiamo dell’immagine corporea solo dal punto di vista cognitivo, rischiamo di restare nella spiegazione senza toccare l’organizzazione profonda della risposta. Se ci occupiamo dell’immagine corporea solo dal punto di vista estetico, rischiamo di



rinforzare il problema. Se ci occupiamo del corpo senza ascoltare il livello della sicurezza interna, rischiamo di chiedere alla persona di cambiare qualcosa mentre il suo sistema è ancora in difesa.

Invece, mettere insieme body image e sistema nervoso significa riconoscere che il corpo non è solo ciò che si vede, ma anche il luogo in cui si sente sicurezza o minaccia. E che il modo in cui una persona si guarda dipende anche dal modo in cui il suo sistema sta abitando il presente.

In altre parole: non basta cambiare i pensieri sul corpo, se il corpo continua a sentirsi in allarme.

Serve un lavoro più integrato.

Più lento.

Più incarnato.

Più rispettoso della realtà profonda di ciò che accade.

2.11. Regolare non significa controllare

Un altro punto molto importante, che Eleonora lascia emergere con delicatezza, è che il lavoro sul sistema nervoso non va confuso con una nuova forma di controllo.

Oggi si parla molto di regolazione. A volte, però, questo termine viene usato in modo semplificato, quasi come se significasse imparare una tecnica per stare sempre bene. Oppure trovare un esercizio che, una volta appreso, garantisca stabilità costante.

Eleonora è molto chiara nel non alimentare questa illusione.

Regolare il sistema nervoso non significa costruire uno stato perfetto, stabile, permanente. Non significa eliminare per sempre l'ansia, la vulnerabilità, la fatica, la sensibilità. Non significa diventare immuni alla vita.

Significa, piuttosto, imparare a conoscere il proprio funzionamento. Imparare a riconoscere gli stati interni. Imparare a non perdersi completamente dentro di essi. Imparare a tornare, gradualmente, verso una maggiore possibilità di presenza.

Regolare non è dominare.

Non è zittire.

Non è addestrare il corpo a non sentire.

È, al contrario, creare condizioni sufficientemente sicure perché il corpo possa sentire senza collassare o attaccarsi immediatamente alle sue antiche difese.



2.12. Perché questo cambia tutto nel rapporto con il corpo

Se prendiamo sul serio tutto ciò che è stato detto fin qui, il rapporto con il corpo cambia già nel modo in cui viene nominato.

Il corpo non è più il colpevole del disagio.

Il corpo non è più il bersaglio su cui scaricare ogni frustrazione.

Il corpo non è più la prova visibile del proprio presunto fallimento.

Il corpo diventa un luogo di lettura.

Un luogo che informa.

Un luogo che racconta.

Un luogo che porta memoria.

Un luogo che segnala quando si sente più al sicuro e quando invece sente minaccia.

Questa è una trasformazione molto profonda, perché interrompe la guerra. Non nel senso che tutto diventa facile, ma nel senso che il corpo smette di essere trattato esclusivamente come nemico.

E quando il corpo non è più soltanto un nemico, può diventare finalmente un alleato di conoscenza.

2.13. La scrittura come seconda soglia di ascolto

Dopo aver introdotto questi concetti, Eleonora propone un piccolo esercizio di scrittura.

La domanda è:

Quando il mio sistema nervoso si sente al sicuro, che tipo di persona sono?

Anche qui la formulazione è molto potente. Perché non chiede: “Come dovrei essere?” Né: “Qual è la versione migliore di me?” Chiede, invece, qualcosa di molto concreto e incarnato: come cambio io quando mi sento al sicuro?

Come cambia il mio modo di parlare?

Di scegliere?

Di muovermi?

Di stare in relazione?

Di abitare il mio corpo?

Di guardarmi?



La scrittura, qui, ha una funzione importante. Permette di spostare una percezione vaga in qualcosa di più riconoscibile. Trasforma il sentire in traccia. Aiuta a vedere ciò che spesso, senza questo gesto, resterebbe confuso.

E anche qui emerge un principio importante del lavoro di Eleonora: il cambiamento non nasce da un'astrazione. Nasce da una conoscenza sempre più fine di sé.

2.14. Riconoscere il proprio funzionamento: non una teoria generale, ma una mappa personale

Uno degli aspetti più preziosi di questo approccio è che non si limita a offrire una teoria generale sul sistema nervoso. Invita ogni persona a riconoscere **il proprio** funzionamento.

Questo è essenziale.

Perché due persone possono usare le stesse parole — ansia, tensione, sicurezza, rilassamento — ma vivere configurazioni interne molto diverse. Per una persona la sicurezza può passare dal silenzio. Per un'altra dalla relazione. Per una dal movimento. Per un'altra dalla quiete. Per una dallo spazio. Per un'altra dal contenimento.

Il punto non è applicare una formula universale.

Il punto è imparare a mappare il proprio paesaggio.

Che cosa succede nel mio corpo quando mi sento al sicuro?

Come cambia il mio sguardo su di me?

Che cosa diventa più possibile?

Che cosa si ammorbidisce?

Che cosa smette di stringere?

Queste domande hanno un valore enorme. Perché spostano il lavoro da una genericità spesso sterile a una conoscenza concreta e viva della propria esperienza.

2.15. Conclusione: il corpo non è il problema, il problema è il rapporto che abbiamo imparato con esso

Tutto il secondo capitolo, in fondo, conduce a una verità centrale che più avanti verrà formulata in modo ancora più esplicito: il problema non è il corpo in sé. Il problema è il rapporto che abbiamo imparato ad avere con esso.



E questo rapporto non nasce nel vuoto.

Nasce da storie.

Nasce da apprendimenti.

Nasce da memorie.

Nasce da sguardi.

Nasce da sistemi di difesa.

Nasce da antiche domande di sicurezza.

Per questo non si trasforma semplicemente dicendo a se stessi di volersi più bene. Non basta un atto di volontà. Non basta nemmeno una comprensione brillante. Serve una discesa più profonda. Serve ascoltare il corpo non solo come immagine, ma come luogo di regolazione, memoria, allerta, protezione, desiderio di casa.

Ed è proprio da qui che la serata compie il passo successivo.

CAPITOLO III

QUANDO LA CONSAPEVOLEZZA NON BASTA

Sapere, comprendere, ma non riuscire ancora a cambiare

3.1. Il paradosso di molte persone sensibili e consapevoli

Uno dei grandi paradossi dell'esperienza interiore contemporanea riguarda soprattutto le persone più sensibili, riflessive, consapevoli, capaci di introspezione. Sono spesso proprio queste persone ad arrivare a un punto in cui si accorgono di sapere moltissimo di sé — e insieme di sentirsi ancora bloccate in dinamiche che continuano a ripetersi.

Questo genera frustrazione.

A volte vergogna.

A volte un senso di impotenza.



A volte perfino un sospetto terribile: “Forse tutto questo lavoro su di me non serve davvero.”

Eleonora entra esattamente in questo spazio.

Parla a quelle persone che hanno già capito tante cose, ma che non per questo sono libere.

Parla a chi sa da dove arriva la propria fatica, ma la sente ancora nel corpo.

Parla a chi ha parole, strumenti, teorie, eppure continua a vivere certi automatismi come se il sapere restasse un po' più in alto e la vita reale un po' più in basso.

Questo paradosso è molto importante da nominare. Perché altrimenti la consapevolezza rischia di diventare una nuova forma di autoaccusa.

3.2. “Ma io queste cose le so già”: una frase che non va banalizzata

Quante volte una persona dice: “Sì, lo so già.”

Lo so già che il confronto mi ferisce.

Lo so già che il critico interiore è crudele.

Lo so già che non dovrei guardarmi in quel modo.

Lo so già che la perfezione è un'illusione.

Lo so già che il mio corpo meriterebbe più cura.

Eppure, nonostante questo sapere, il corpo continua a rispondere come ha sempre risposto.

Questa frase, “lo so già”, non va liquidata come difesa o pigrizia. A volte dice una verità reale: sì, la persona lo sa davvero. Ha compreso. Ha visto. Ha collegato. Ma il sapere non è ancora diventato trasformazione incarnata.

È qui che emerge con forza la differenza tra insight e integrazione.

L'insight illumina.

L'integrazione trasforma.

L'insight può arrivare in un istante.

L'integrazione richiede tempo, esperienza, ripetizione, sicurezza, nuove tracce corporee, nuovi modi di stare.



Per questo non è corretto misurare il cambiamento solo in base alla chiarezza mentale raggiunta. Molto spesso il cambiamento più vero avviene quando il corpo comincia, lentamente, a non dover più reagire nello stesso modo di sempre.

3.3. Il limite della sola comprensione razionale

La comprensione razionale è preziosa. Sarebbe un errore sminuirla. Senza comprensione, infatti, si resta spesso in balia di vissuti confusi, di colpe indefinite, di automatismi senza nome.

Mettere parole è un passaggio fondamentale.

Capire è fondamentale.

Vedere i nessi è fondamentale.

Ma se il lavoro resta solo lì, qualcosa rimane sospeso.

Perché la mente può aver cambiato narrazione mentre il corpo continua a vivere secondo una grammatica precedente. La mente può aver capito che oggi non serve più quella difesa. Il corpo, invece, può non esserne ancora convinto.

Questo non significa che il corpo sia “in ritardo”.

Significa che segue tempi e logiche diverse.

Il corpo ha bisogno di esperienza, non solo di spiegazione.

Ha bisogno di sentire, non solo di dedurre.

Ha bisogno di ripetizione sicura, non solo di interpretazione corretta.

È per questo che tante persone si sentono “scisse”: una parte sa, l'altra continua a stare male. Una parte comprende, l'altra reagisce. Una parte vorrebbe andare verso qualcosa di nuovo, l'altra torna sulle strade vecchie.

Questa scissione non va letta come fallimento. Va letta come informazione sul punto in cui il lavoro deve ancora scendere.

3.4. La falsa colpa della mancanza di volontà

A un certo punto della serata Eleonora nomina un altro nodo molto importante: la tendenza a spiegare la mancata trasformazione con la mancanza di volontà.

Questa è una delle accuse più diffuse e più dannose.

Non ti impegni abbastanza.

Non ci metti abbastanza forza.



Non vuoi davvero cambiare.

Se continui così, è perché in fondo non fai il necessario.

Molte persone hanno interiorizzato questo linguaggio. E lo hanno interiorizzato non solo dalla cultura del merito e della prestazione, ma anche da contesti relazionali, educativi e perfino clinici in cui si è confuso il problema della trasformazione con il problema della disciplina.

Eleonora, invece, spezza questa logica.

Dice chiaramente che non è sempre questione di volontà. Non è sempre questione di non essersi impegnate abbastanza. Non è questione di essere deboli o incoerenti.

Molto spesso è questione di integrazione insufficiente tra ciò che la mente ha capito e ciò che il sistema nervoso è ancora in grado di sostenere.

Questa distinzione è molto liberante.

Perché restituisce dignità alla fatica.

La sottrae alla vergogna.

E ci permette di trattarla come un'informazione, non come una colpa.

3.5. L'esempio concreto: sapere cosa sarebbe giusto fare e non riuscire a farlo

Per spiegare questo aspetto in modo ancora più concreto, Eleonora porta un esempio molto comprensibile.

Ci sono persone che sanno perfettamente che cosa sarebbe salutare fare. Sanno, ad esempio, come dovrebbero mangiare, come dovrebbero prendersi cura di sé, che cosa sarebbe funzionale al loro benessere. Eppure non riescono a farlo.

Qui il rischio è quello di una lettura morale: "Vedi? Non sei abbastanza disciplinata." Oppure: "Hai capito ma non agisci." Oppure ancora: "Non vuoi davvero il tuo bene."

Ma un'altra lettura è possibile.

Forse la persona non riesce a fare quel passo non perché non l'abbia capito, ma perché quel passo non è ancora integrato nel suo sistema come sufficientemente abitabile. Forse c'è ancora un conflitto profondo tra l'indicazione razionale e l'organizzazione implicita del corpo. Forse il cambiamento richiesto tocca aree troppo sensibili, troppo antiche, troppo legate a dinamiche di sicurezza, controllo, compensazione, anestesia o regolazione.



In questo senso, il comportamento non va letto solo in termini di coerenza o incoerenza. Va letto anche come linguaggio del sistema.

Che cosa sta cercando di fare quel comportamento per la persona?

Che cosa sta regolando?

Da che cosa la sta proteggendo?

Quale funzione ha avuto, o continua ad avere, dentro l'equilibrio complessivo?

Queste domande cambiano radicalmente il modo di guardare il blocco.

3.6. Il corpo non disobbedisce: protegge

Una delle intuizioni più profonde implicite in questo capitolo è che il corpo, molto spesso, non sta “disobbedendo” alla mente. Sta cercando di proteggere la persona secondo ciò che ha imparato nel tempo.

Questa formulazione cambia molto.

Se penso che il mio corpo mi stia ostacolando, entro in guerra.

Se penso che il mio corpo stia cercando di proteggermi, anche in modo antico o disfunzionale, posso cominciare a guardarlo diversamente.

Non significa idealizzare ogni risposta automatica.

Non significa dire che ogni meccanismo è buono.

Significa però riconoscere che molte rigidità, resistenze, ritorni, evitamenti e chiusure hanno avuto una funzione.

Il problema è che quella funzione, oggi, può non essere più adeguata. Ma il corpo non cambia funzione solo perché glielo spieghiamo. Ha bisogno di nuove condizioni, nuove esperienze, nuove possibilità di sicurezza.

Per questo il lavoro vero non consiste nel combattere il corpo fino a farlo cedere. Consiste nel creare le condizioni perché il corpo non abbia più bisogno di difendersi nello stesso modo.

3.7. La difficoltà di mettere in pratica ciò che abbiamo compreso

Questo è il punto in cui molte persone si sentono più impotenti. Comprendono con lucidità un meccanismo e poi si ritrovano, davanti allo specchio, in una stanza, in una relazione, in un momento di esposizione, a fare esattamente la cosa che volevano smettere di fare.



Si giudicano.

Si contraggono.

Si confrontano.

Si ritirano.

Si odiano.

Si colpevolizzano per il fatto stesso di non essere riuscite a cambiare.

Qui è fondamentale fermarsi.

Perché il momento in cui non riusciamo a mettere in pratica ciò che abbiamo compreso non è necessariamente il segno che tutto è inutile. Può essere il momento esatto in cui si vede il punto reale del lavoro.

Non nel pensiero.

Nel corpo.

Il corpo, in quei momenti, sta mostrando dove il cambiamento non è ancora sceso abbastanza in profondità. E invece di leggere questo come sconfitta, possiamo imparare a leggerlo come indicazione.

C'è ancora un pezzo che ha bisogno di tempo.

C'è ancora un livello che ha bisogno di essere sentito.

C'è ancora una parte che non si sente abbastanza al sicuro per mollare la vecchia organizzazione.

3.8. La presenza come alternativa alla prestazione interiore

Un altro snodo molto importante di questo capitolo è il cambio di paradigma rispetto a ciò che molte persone chiedono a se stesse nel lavoro interiore.

Spesso affrontiamo la trasformazione come una prestazione. Vogliamo fare bene anche la crescita personale. Vogliamo riuscire a essere consapevoli nel modo corretto. Vogliamo applicare bene gli strumenti. Vogliamo vedere risultati. Vogliamo migliorare in fretta.

Ma il corpo non risponde bene a questa impostazione. Anzi, spesso la vive come un'ulteriore forma di pressione.

Per questo Eleonora, implicitamente, orienta verso un altro asse: non la prestazione interiore, ma la presenza.



Non mi chiedo soltanto: sto facendo bene il lavoro su di me?

Mi chiedo anche: riesco a restare presente a ciò che accade?

Riesco a riconoscere il mio stato interno senza trasformarlo subito in un fallimento?

Riesco a notare come sto, dove mi irrigidisco, dove mi perdo, dove mi giudico, dove sento minaccia?

Questo spostamento è enorme.

Perché la presenza non pretende perfezione.

Pretende sincerità.

E da quella sincerità può cominciare una trasformazione molto più vera.

3.9. Perché il lavoro somatico non cerca scorciatoie

In questa prospettiva, il lavoro sul corpo e sul sistema nervoso non cerca scorciatoie. Non promette cambiamenti istantanei. Non vende una versione semplificata della guarigione.

Questo è uno degli aspetti più seri e più etici dell'approccio di Eleonora.

Dice chiaramente che non esistono bacchette magiche. Dice che la regolazione non garantisce uno stato costante di benessere. Dice che conoscere il proprio funzionamento richiede tempo. Dice che la trasformazione ha bisogno di continuità, presenza, ascolto, integrazione.

In un'epoca che ama le soluzioni rapide, questo tipo di sincerità è già di per sé una forma di cura.

Perché toglie dal campo un'altra grande violenza contemporanea: l'idea che, se trovi il metodo giusto, allora dovresti stare bene subito.

No.

Non subito.

Non sempre.

Non così.

Il corpo non è una macchina da riprogrammare.

È una storia da incontrare.

3.10. La pratica della scrittura: “Quando il mio sistema nervoso si sente al sicuro, che tipo di persona sono?”



All'interno di questo capitolo, la domanda proposta da Eleonora attraverso la scrittura acquista un significato ancora più profondo.

Quando il mio sistema nervoso si sente al sicuro, che tipo di persona sono?

Non è una domanda motivazionale.

Non è una domanda identitaria in senso astratto.

È una domanda di osservazione incarnata.

Che voce ho quando mi sento al sicuro?

Che postura?

Che sguardo?

Che accesso al desiderio?

Che disponibilità al contatto?

Che rapporto col mio corpo?

Che modo di stare con gli altri?

Scrivere tutto questo significa cominciare a costruire un'immagine più concreta e meno idealizzata della sicurezza. Significa smettere di trattarla come un concetto astratto e iniziare a riconoscerla come esperienza corporea.

Inoltre, questa domanda ha un altro grande valore: mostra che la sicurezza non è solo assenza di disagio. È anche presenza di possibilità.

Quando mi sento al sicuro, alcune cose diventano più accessibili. Divento forse più morbida, più chiara, più creativa, più centrata, più capace di dire sì e no, più presente, più viva.

Questo fa capire che il lavoro sul sistema nervoso non è solo riduzione del dolore. È anche ampliamento della vita possibile.

3.11. Imparare a notare i segnali prima di perdersi

Uno degli apprendimenti più importanti che emergono qui è che conoscere il proprio funzionamento permette di cogliere i segnali prima di esserne completamente travolti.

Molte persone, infatti, si accorgono del proprio stato solo quando è già molto avanzato. Notano di essere in allerta quando sono già completamente contratte. Notano di essere nel giudizio quando ormai sono già immerse nella spirale. Notano di sentirsi sbagliate quando la giornata è già interamente caduta sotto quel segno.



Il lavoro di consapevolezza incarnata serve anche a questo: a rendere più fine la percezione.

Comincio a notare prima.

Comincio a percepire i primi segni.

Comincio a riconoscere il tono con cui mi parlo.

Comincio a vedere quando il respiro cambia.

Quando il corpo si stringe.

Quando il confronto si attiva.

Quando il mio sguardo su di me diventa più duro.

Questa precocità del riconoscimento non risolve tutto da sola. Ma cambia moltissimo. Perché apre uno spazio di intervento più reale. Un punto in cui la presenza può ancora entrare prima che l'automatismo prenda completamente il sopravvento.

3.12. Conclusione: dal sapere su di sé al sentirsi in sé

Se dovessimo raccogliere il cuore di questo capitolo in una formula, potremmo dirlo così: il passaggio decisivo non è solo sapere di sé, ma sentirsi in sé.

Sapere di sé è già moltissimo.

Ma sentirsi in sé significa qualcosa in più.

Significa che il corpo comincia a non essere più solo il luogo in cui si subiscono reazioni. Diventa, poco a poco, il luogo in cui ci si può ritrovare. Significa che la consapevolezza smette di galleggiare sopra la vita e comincia a incarnarsi. Significa che la trasformazione non viene misurata solo in base a quanto bene sappiamo spiegare le nostre dinamiche, ma anche in base a quanto il corpo riesce, gradualmente, a non doverle più ripetere nello stesso modo.

Ed è da questo punto che diventa comprensibile il passo successivo della serata: la presentazione di un lavoro che non resti orizzontale, ma scenda più in profondità.



CAPITOLO IV

RADICATA

Un lavoro verticale: tempo, profondità, presenza



RADICATA

*Per tornare a sentirti
a casa nel tuo corpo*

Percorso individuale intensivo
di 6 mesi

*Body image, sistema nervoso
e trasformazione profonda*

Dott.ssa Eleonora Donati

PSICOLOGA & PSICOTERAPEUTA





4.1. Dal lavoro orizzontale al lavoro verticale

A questo punto della serata, dopo aver attraversato la relazione tra immagine corporea e sistema nervoso, Eleonora introduce *Radicata*. Ma lo fa dopo aver preparato il terreno. E questa preparazione è fondamentale.

Prima distingue con chiarezza due movimenti diversi del lavoro interiore: il movimento orizzontale e il movimento verticale.

Il lavoro di gruppo, come quello vissuto nel percorso *Al di là dello specchio*, si muove soprattutto in orizzontale. Cosa significa? Significa che apre, allarga, costruisce linguaggio comune, rompe l'isolamento, crea riconoscimento reciproco. Permette di capire che ciò che sentiamo non è solo nostro, che certe ferite non sono stranezze individuali ma configurazioni molto condivise dell'esperienza umana.

Questo orizzonte comune ha una forza enorme.

Perché cura la solitudine.

Cura il silenzio.

Cura quella sensazione di essere gli unici a vivere certe fatiche.

Ma, dice Eleonora, esiste anche un altro movimento. Un movimento che non allarga, ma scende. Non costruisce solo un linguaggio comune, ma entra nel dettaglio di una storia unica. Questo è il movimento verticale.

Il lavoro individuale si muove in verticale perché va più in profondità. Si avvicina ai pattern specifici di quella persona, al suo sistema nervoso, al suo ritmo, alla sua storia, al suo modo particolare di stare nel corpo e nel mondo.

Questa distinzione è importantissima. Perché non mette in competizione il gruppo e l'individuale. Li colloca su due assi diversi, entrambi preziosi, ma con funzioni differenti.

4.2. Perché non tutto può essere fatto in gruppo

Il modo in cui Eleonora introduce *Radicata* dice qualcosa di molto serio anche sul limite dei percorsi collettivi.

Il gruppo è potente, ma non può fare tutto.

Può aprire.

Può nominare.

Può accompagnare.



Può far sentire meno soli.

Può offrire pratiche, strumenti, prospettive, linguaggi.

Ma ci sono alcune zone del lavoro che richiedono una calibratura più fine. Richiedono che il ritmo venga costruito intorno alla persona. Richiedono che il campo sia più raccolto. Richiedono che il sistema nervoso di quella persona possa essere incontrato nella sua unicità, non solo nei suoi tratti condivisibili con altri.

In questo senso, il lavoro individuale non è semplicemente “di più”. È diverso.

Non è un approfondimento quantitativo.

È uno spazio qualitativamente differente.

E questo spiega perché Eleonora, parlando di *Radicata*, usa parole come profondità, costruzione su misura, lavoro non standardizzato, alta presenza. Non perché voglia rendere il percorso più prezioso attraverso un linguaggio elevato, ma perché sta cercando di nominare un'altra qualità del lavoro.

4.3. Un percorso individuale intensivo di sei mesi

Radicata viene presentato come un percorso individuale intensivo di sei mesi.

La durata non è casuale. E il fatto che Eleonora lo sottolinei è molto importante. Dice chiaramente che sei mesi possono sembrare tanti, ma in realtà, per un lavoro di questo tipo, sono il minimo indispensabile per costruire qualcosa di davvero significativo.

Questa osservazione merita di essere presa sul serio.

Viviamo in un tempo in cui la velocità è diventata un valore anche nella trasformazione personale. Si vorrebbe cambiare in poche settimane, risolvere in pochi incontri, sbloccare in poco tempo ciò che a volte ha impiegato anni, o decenni, a organizzarsi nel corpo.

Il fatto che *Radicata* venga pensato su sei mesi introduce un altro criterio: quello della gradualità seria. Non una lentezza sterile, ma una temporalità adeguata alla profondità del materiale.

Dodici incontri individuali, una sessione ogni due settimane, sessanta minuti circa per volta. Già in questa struttura si vede una scelta molto chiara: non intensificare in modo violento, ma creare ritmo. Non sommergere la persona, ma accompagnarla. Non chiedere un'immersione forzata, ma costruire continuità.



4.4. La cadenza bisettimanale: il valore dell'integrazione

Anche la scelta di un incontro ogni due settimane è significativa.

Non si tratta solo di organizzazione pratica. Si tratta di una visione del cambiamento.

Se gli incontri fossero troppo ravvicinati, si rischierebbe di restare sempre nell'elaborazione senza dare al corpo il tempo di sedimentare. Se fossero troppo distanti, si rischierebbe invece di perdere continuità, campo, filo interno.

La cadenza bisettimanale sembra dunque rispondere a una logica precisa: lasciare spazio all'integrazione.

Questo è un concetto fondamentale.

L'integrazione è il tempo in cui qualcosa che è stato toccato durante la sessione comincia lentamente a depositarsi nella vita reale. È il tempo in cui il materiale lavorato trova appoggi nell'esperienza quotidiana. È il tempo in cui una consapevolezza non resta solo nell'incontro, ma prova a spostare qualcosa nel modo in cui la persona si sente, si guarda, si regola, si ascolta.

Senza integrazione, anche il lavoro più intenso rischia di diventare accumulo.

Con l'integrazione, invece, il lavoro può trasformarsi in una nuova organizzazione del sentire.

4.5. Online, ma dal proprio spazio: l'importanza del luogo in cui il corpo lavora

Un altro elemento importante è che *Radicata* si svolge online.

Potrebbe sembrare un dettaglio tecnico. In realtà, nel modo in cui Eleonora lo racconta, diventa un aspetto molto significativo del percorso. Lavorare dal proprio spazio significa poter restare in un ambiente che, almeno in parte, è già conosciuto dal corpo. Significa non doversi adattare ogni volta a un luogo estraneo. Significa avere la possibilità di costruire sicurezza anche a partire dal contesto concreto in cui si sta.

Per alcune persone, infatti, il semplice fatto di essere nel proprio ambiente può aiutare il sistema nervoso a sentirsi meno esposto. Per altre, questo può diventare anche un lavoro importante: trasformare uno spazio che magari è stato solo funzionale o neutro in uno spazio di presenza, di ascolto, di incontro con sé.



L'online, in questo caso, non è una riduzione del lavoro. È una forma diversa di setting, che può anche permettere un altro tipo di radicamento.

4.6. Non una sequenza di sedute, ma uno spazio costruito sulla persona

Un punto che Eleonora sottolinea con forza è che *Radicata* non è una semplice serie di appuntamenti.

Questa precisazione è importante. Perché molte volte i percorsi vengono percepiti come contenitori standardizzati: una certa quantità di incontri, un certo tipo di lavoro, un format definito.

Qui, invece, il cuore del progetto è un altro: costruire uno spazio su misura della persona.

Questo significa che il centro del percorso non è un protocollo astratto. È la storia concreta di chi arriva. Il suo sistema nervoso. Il suo ritmo. Il suo modo di guardarsi. Il suo modo di proteggersi. Le sue soglie. Le sue memorie. I suoi automatismi. La sua relazione specifica con il corpo.

Questa è una differenza decisiva.

Perché restituisce al lavoro interiore una qualità artigianale, nel senso più alto del termine. Non qualcosa di approssimativo, ma qualcosa di attentamente calibrato. Non una standardizzazione impersonale, ma una costruzione fine, sensibile, progressiva.

4.7. Il cuore di Radicata: sistema nervoso e immagine corporea insieme

Eleonora lo dice con chiarezza: il cuore di *Radicata* è l'integrazione tra sistema nervoso e body image.

Questa integrazione non è un'aggiunta. È il centro stesso del percorso. E tutto ciò che è stato detto nella serata fin qui prepara a capirne il motivo.

Se il rapporto col corpo è influenzato dallo stato interno, allora non si può lavorare seriamente sull'immagine corporea senza ascoltare la sicurezza interna. Se il sistema nervoso continua a leggere minaccia, il corpo continuerà facilmente a diventare bersaglio di controllo, giudizio, frammentazione. Se invece si lavora anche



sulla regolazione, allora diventa possibile cambiare non solo i pensieri sul corpo, ma il punto da cui quel corpo viene incontrato.

In questo senso, *Radicata* non è soltanto un percorso sulla body image. È un percorso sulla possibilità di tornare a sentirsi a casa nel proprio corpo attraverso una trasformazione più strutturale del rapporto con la sicurezza, con il sentire, con il radicamento.

4.8. Il supporto tra gli incontri: non essere lasciati soli nel mezzo

Un altro aspetto molto importante del percorso è che il lavoro non si esaurisce nella singola sessione.

Eleonora dice chiaramente che, tra un incontro e l'altro, la persona non resta sola. Potrà scriverle secondo modalità e confini concordati. Questo, di nuovo, non è un dettaglio organizzativo. È una parte del lavoro.

Perché molte esperienze profonde non accadono soltanto nella stanza della seduta. Accadono anche tra una seduta e l'altra. Accadono nella vita reale, nel momento in cui qualcosa si riattiva, qualcosa si chiarisce, qualcosa si muove, qualcosa si incrina, qualcosa finalmente si lascia sentire.

Sapere che esiste una possibilità di appoggio in quel "mezzo" può essere molto importante, soprattutto quando si lavora con il sistema nervoso e con temi di sicurezza. Non per creare dipendenza o presenza continua, ma per costruire un campo sufficientemente affidabile.

4.9. I confini come strumento di regolazione

È molto bello e molto serio il modo in cui Eleonora lega questo tema al concetto di confine.

Dice che tempi, modi e possibilità di contatto verranno concordati insieme. E aggiunge che questo ha a che fare direttamente con la regolazione del sistema nervoso.

È un'intuizione molto importante.

Spesso si pensa ai confini come a qualcosa di un po' rigido, formale, quasi burocratico. In realtà, per molte persone, i confini chiari sono una forma di sicurezza.



Sapere cosa aspettarsi. Sapere quando, come, in che modo qualcosa può accadere. Sapere che esiste una cornice. Sapere che il campo è affidabile.

La prevedibilità, dice Eleonora, è sicurezza.
E la sicurezza è il punto da cui tutto parte.

Questa formulazione è molto preziosa, perché rimette al centro una verità relazionale e corporea profonda: i confini non servono solo a delimitare. Servono anche a contenere. E ciò che contiene, se ben costruito, regola.

4.10. Gli audioguidati personalizzati: portare il lavoro nel corpo quotidiano

Oltre al supporto tra gli incontri, *Radicata* prevede anche audioguidati personalizzati.

Anche qui il punto decisivo è che non si tratta di materiali generici. Non sono pratiche standard da applicare indistintamente. Sono strumenti costruiti a partire da ciò che sta emergendo nel lavoro con quella persona.

Questo è molto importante.

Perché significa che la pratica non viene usata come riempitivo o come bonus accessorio. Viene pensata come prosecuzione precisa del percorso. Come modo per aiutare il corpo a riprendere contatto con alcuni passaggi anche fuori dalla sessione. Come sostegno all'integrazione. Come ripetizione sicura di alcune esperienze di regolazione.

Il corpo, infatti, apprende anche attraverso la ripetizione. E poter ritrovare tra un incontro e l'altro una voce, una traccia, un accompagnamento costruito sul proprio processo può diventare un ponte molto concreto tra il lavoro clinico e la vita di tutti i giorni.

4.11. Per chi è pensato questo percorso

Eleonora è molto chiara anche nel definire a chi è rivolto *Radicata*.

Non è pensato per chiunque indistintamente. E questa chiarezza è importante. Perché protegge il lavoro dalla genericità e mostra rispetto sia per il percorso sia per le persone.

Dice che è rivolto a chi ha già un minimo di consapevolezza. Non necessariamente a chi ha fatto psicoterapia. Ma a chi sente di non partire completamente da zero. A chi



percepisce che qualcosa si è già aperto. A chi ha già cominciato, in qualche forma, a vedere sé stesso o sé stessa con più verità. A chi sente il desiderio di andare più in profondità.

Questa soglia è importante. Perché un lavoro così chiede disponibilità interiore. Chiede non solo bisogno, ma anche una certa prontezza. Non perfezione, certo. Ma una disponibilità a stare, a restare, a tornare, a lasciarsi incontrare davvero.

4.12. Non è per tutti: la serietà di una soglia

Uno dei passaggi più seri del discorso su *Radicata* è quando Eleonora dice apertamente che non è un percorso per tutti.

Questa affermazione va capita bene. Non è esclusiva in senso elitario. È rispettosa in senso clinico ed etico.

Un percorso così richiede tempo. Richiede continuità. Richiede presenza. Richiede un certo tipo di disponibilità. Richiede anche che ci sia spazio concreto per attraversarlo. E non tutte le persone, in tutti i momenti della vita, possono o devono entrare in un lavoro di questo tipo.

Dire questo apertamente è molto importante.

Perché impedisce di vendere profondità come se fosse solo un prodotto.

E restituisce al percorso il suo peso reale.

Non tutto ciò che è buono è giusto per tutti, sempre.

E saperlo dire è una forma di cura.

4.13. Pochi posti: la qualità della presenza prima della quantità

Eleonora spiega anche che aprirà pochi percorsi alla volta.

Di nuovo, questo non viene presentato come leva di urgenza commerciale, ma come conseguenza della qualità di presenza che un lavoro del genere richiede. Se il percorso è realmente costruito sulla persona, se richiede ascolto fine, se prevede supporto tra gli incontri, materiali personalizzati, audioguidati, accompagnamento reale, allora non può essere moltiplicato all'infinito senza perdere qualità.

Questa osservazione è molto importante, soprattutto oggi, in un tempo in cui anche il lavoro di cura rischia a volte di essere trascinato dentro logiche di espansione continua, velocizzazione, saturazione.



Qui invece il criterio è l'opposto: meno, ma più vero.

Meno quantità, più presenza.

Meno ampiezza, più profondità.

E questo rende il progetto coerente con ciò che dichiara di voler offrire.

4.14. La call conoscitiva gratuita: uno spazio per capire se è il momento giusto

L'accesso a *Radicata* avviene attraverso una call conoscitiva gratuita.

Anche qui, il senso non è semplicemente organizzativo. Non è solo un colloquio preliminare. È uno spazio per capire insieme se questo è il momento giusto, se il percorso può essere adatto, se esiste una risonanza reale, se ci sono le condizioni per iniziare.

Prima della call sono previste alcune domande. Eleonora precisa che non sono troppe, ma che servono a conoscerla meglio la persona ancora prima di incontrarla. E aggiunge una cosa molto bella: quelle domande possono servire anche alla persona stessa, perché mettere in parole dove si trova e che cosa sta cercando è già un primo gesto di chiarezza.

Questo passaggio è importante.

Perché mostra che il percorso comincia già nel modo in cui viene avvicinato.

Non c'è fretta.

Non c'è forzatura.

C'è ascolto.

4.15. Conclusione: Radicata come possibilità di tornare a casa nel proprio corpo

Se dovessimo raccogliere il cuore di tutto ciò che Eleonora dice su *Radicata*, potremmo formularlo così: si tratta di un percorso pensato per chi sente che non basta più capire, ma ha bisogno di attraversare un cambiamento più profondo nel modo in cui vive il corpo, la sicurezza, il giudizio e la presenza.

Non è un percorso per correggersi.

Non è un percorso per diventare finalmente perfetti.

Non è un percorso per costruire una nuova immagine impeccabile di sé.

È un percorso per tornare a casa nel proprio corpo.



E questa espressione, se ascoltata bene, contiene già tutto: ritorno, corpo, casa. Cioè la possibilità che il luogo da cui ci siamo sentiti più lontani possa lentamente tornare a essere abitabile.

CAPITOLO V

LA PRATICA FINALE

Tornare verso la parte giudicata, mettere radici nella vulnerabilità, trasformare il gesto in cura

5.1. Perché chiudere con una pratica e non con una spiegazione

Dopo aver attraversato la parte teorica e aver presentato *Radicata*, Eleonora sceglie di non chiudere la serata con una sintesi mentale, con un riepilogo astratto o con una conclusione puramente discorsiva. Sceglie invece di tornare al corpo.

Questa decisione è coerente con tutto il percorso della serata. Fin dall'inizio, infatti, il messaggio è stato chiaro: non basta parlare del corpo, occorre viverlo. Non basta spiegarlo, bisogna attraversarlo. Non basta capirne le dinamiche, serve creare almeno una piccola esperienza diversa al suo interno.

Per questo la pratica finale non è un'aggiunta ornamentale. Non è un momento rilassante messo in fondo per accompagnare la chiusura. È, in realtà, un punto di condensazione di tutto ciò che è stato detto prima.

Se la body image dipende anche dallo stato interno, allora non ha senso concludere con un concetto.

Se il corpo ha memoria, allora è importante che qualcosa della serata lasci una traccia anche nel corpo.

Se il sistema nervoso ha bisogno di esperienza e non solo di spiegazione, allora il modo migliore per terminare è offrire un'altra esperienza.



Questa seconda pratica, dunque, non serve semplicemente a far stare bene. Serve a lasciare aperta una soglia. A incarnare in forma semplice, accessibile e concreta alcune delle verità più profonde emerse durante la serata.

5.2. Il ritorno alla posizione: creare di nuovo una base

Eleonora invita di nuovo le persone a sistemarsi, a trovare una posizione comoda, a sentire i piedi a terra, a lasciare che la schiena sia sostenuta.

Anche questo ritorno è importante. Perché mostra che il lavoro col corpo non si costruisce attraverso gesti straordinari, ma attraverso una fedeltà ai fondamentali. I piedi. L'appoggio. Il respiro. La posizione. Lo sguardo che può chiudersi o riposare in un punto morbido. La possibilità di non essere subito in prestazione.

In un certo senso, la pratica finale riprende e approfondisce la prima. Come a dire: non si entra in profondità saltando i passaggi essenziali. Ogni volta che si torna al corpo, si torna anche a costruire una base. E questa base non è concettuale. È fisica. È posturale. È relazionale. È una base di presenza.

Per molte persone, già questo è un atto nuovo. Sedersi senza dover produrre qualcosa. Stare senza dover dimostrare niente. Concedersi una postura che non abbia come primo scopo l'apparire, ma il sentire. È un cambiamento molto più profondo di quanto sembri, perché modifica il patto implicito con cui si entra in relazione con sé.

5.3. Una parte di sé spesso giudicata, trascurata o esclusa

Il cuore della pratica si apre con una consegna molto precisa: pensare a una parte di sé che spesso viene giudicata, trascurata o lasciata fuori da uno sguardo gentile.

La formulazione è importante. Non si chiede genericamente di pensare “al corpo”. Si chiede di avvicinarsi a un punto specifico in cui il giudizio si concentra, a una zona del sé che porta una storia particolare di durezza, distanza, vergogna o esclusione.

Può essere la pancia.

Possono essere le gambe.

Possono essere le braccia.

Può essere il viso.

Può essere qualsiasi parte che, nel tempo, è diventata luogo di conflitto.

Questa indicazione ha un grande valore clinico e simbolico.



Perché spesso, nel rapporto col corpo, non si vive una generica difficoltà astratta. Si vivono punti caldi. Zone sensibili. Luoghi specifici su cui il giudizio si è appuntato, su cui la vergogna ha costruito il suo discorso, su cui l'occhio interiore è diventato più severo.

Chiedere di scegliere una parte precisa significa allora uscire dalla vaghezza e incontrare la concretezza della ferita. Non per amplificarla. Ma per smettere di parlarne da lontano.

5.4. Il gesto della mano: una forma minima di riconoscimento

Una volta scelta quella parte, Eleonora invita — se lo si desidera — a portare lì sopra la propria mano.

Questo gesto è semplicissimo. E proprio per questo è potentissimo.

Nelle esperienze di sofferenza corporea, molto spesso la parte giudicata viene guardata, pensata, temuta, nascosta, controllata, perfino odiata. Ma raramente viene toccata in modo veramente presente. Raramente riceve un gesto che non sia finalizzato a sistemare, a misurare, a correggere, a coprire, a sorvegliare.

Portare una mano significa introdurre una qualità completamente diversa.

Non sto prendendo distanza.

Non sto osservando da fuori.

Non sto verificando se va bene.

Sto entrando in contatto.

Questo contatto, per quanto semplice, modifica già il linguaggio implicito della relazione. La parte del corpo che di solito è trattata come problema viene, per un momento, incontrata come luogo reale. Non come concetto. Non come difetto. Non come oggetto di estetica. Ma come parte viva di una storia incarnata.

È per questo che Eleonora specifica anche che non si tratta di cambiare quella zona, ma di ascoltarla. Di lasciarla esistere come luogo che ha una sua memoria, una sua energia, una sua esperienza.

5.5. Ascoltare senza correggere: il corpo come luogo reale



Questo passaggio merita di essere sottolineato con forza.

Molte persone si avvicinano al proprio corpo quasi esclusivamente con un intento correttivo. Il corpo viene misurato, valutato, letto in chiave di mancanza, costantemente tradotto in termini di miglioramento necessario. Questo produce una relazione estremamente faticosa, perché impedisce quasi del tutto l'ascolto.

Si guarda il corpo, ma non lo si sente.

Lo si controlla, ma non lo si incontra.

Lo si pensa, ma non lo si abita.

Quando Eleonora dice di respirare in quella parte “senza cercare di cambiarla, solo ascoltandola come un luogo reale dotato di una sua storia e di una sua energia”, compie un gesto teorico e pratico molto importante.

Restituisce realtà a quella zona del corpo.

Non è più un bersaglio.

Non è più una forma.

Non è più una misura.

È un luogo.

E dire “luogo” cambia molto. Un luogo può contenere memoria. Può contenere dolore. Può contenere senso. Può contenere contrazione. Può contenere vita. Può essere visitato. Può essere ascoltato. Può persino, col tempo, trasformarsi.

Un difetto va eliminato.

Un luogo, invece, può essere attraversato.

5.6. Mettere radici proprio dove ci sentiamo fragili

A questo punto la pratica compie un rovesciamento simbolico di straordinaria bellezza.

Eleonora invita a immaginare che proprio quella parte — quella che spesso è stata vissuta come sbagliata, fragile, non abbastanza, addirittura nemica — possa mettere giù delle piccole radici.

È un'immagine potentissima.

Perché di solito le parti più giudicate del corpo sono le stesse che vengono percepite come instabili, esposte, scomode, difficili da abitare. Sono le parti che vorremmo cambiare, nascondere, stringere, ridurre, migliorare. E invece qui accade qualcosa di



completamente diverso: non si chiede a quella parte di trasformarsi in qualcos'altro. Le si offre la possibilità di radicarsi.

Questo gesto immaginativo è profondamente terapeutico perché interrompe la logica abituale del rifiuto.

Dove pensavo ci fosse solo errore, può esserci radice.

Dove pensavo ci fosse solo imbarazzo, può esserci stabilità.

Dove pensavo ci fosse solo disagio, può esserci appoggio.

La parte più vulnerabile non viene espulsa dal campo della vita. Viene, al contrario, inclusa nel movimento del radicamento. E questa inclusione ha una forza enorme, perché suggerisce una possibilità diversa di rapporto con la fragilità.

Non sempre la fragilità va superata.

A volte va incontrata.

A volte va sostenuta.

A volte va lasciata radicare.

5.7. Il simbolo delle radici: dalla superficie alla profondità

L'immagine delle radici ritorna qui in una forma ancora più ricca rispetto alla prima pratica.

All'inizio della serata le radici partivano dai piedi e lavoravano soprattutto sul senso di appoggio generale, sul contatto col suolo, sulla stabilità di base. Nella pratica finale, invece, le radici nascono da una parte giudicata del corpo. Questo cambia profondamente il valore simbolico dell'immagine.

Le radici non servono più solo a creare stabilità. Servono anche a riconciliare.

Quella parte, che di solito vive nella superficie dello sguardo, nella superficie del giudizio, nella superficie della forma, viene immaginata finalmente in discesa. Non più ridotta a ciò che appare, ma collegata a qualcosa che va sotto, giù, in profondità, nella terra, nel sostegno invisibile.

È un gesto molto importante anche rispetto alla logica dello specchio. Lo specchio tende a fermarsi alla superficie. Le radici, invece, portano sotto. E l'intera serata, in fondo, è racchiusa in questo movimento: non restare al riflesso, ma andare verso le radici.



5.8. Dalla vulnerabilità all'energia che sale

Dopo l'immagine delle radici, Eleonora invita anche a muovere leggermente i piedi o le gambe, come a risvegliare una nuova energia che sale dal basso verso l'alto.

Qui il corpo non è più solo oggetto di osservazione. Rientra nel movimento. Torna dinamico. Torna attraversato da una forza che non viene dall'ideale estetico, ma dall'appoggio.

Questo è un altro passaggio molto significativo.

Perché ci ricorda che il corpo non è fatto solo per essere visto.

È fatto anche per sentire, muoversi, lasciarsi attraversare, modificare il proprio stato.

L'energia che sale dal basso è, simbolicamente, il contrario di una vita vissuta solo in superficie, solo nello sguardo altrui, solo nell'auto-osservazione critica. È un'energia che nasce dal radicamento, non dalla prestazione. Dalla terra, non dall'ideale. Dalla presenza, non dal confronto.

È come se la pratica dicesse: ciò che ti sostiene non viene solo da ciò che pensi di te, ma anche da ciò che senti di poter abitare sotto di te e dentro di te.

5.9. Una piccola radice viva: l'idea di futuro dentro ciò che sembrava bloccato

Uno dei momenti più belli della pratica è quando Eleonora dice di immaginare che proprio lì, in quella parte, stia germogliando una piccola radice viva. Magari ancora timida, ma carica di futuro.

Questa frase è densissima.

Perché introduce l'idea che in quella zona del corpo non ci sia soltanto un passato di giudizio. Può esserci anche un futuro di relazione diversa. E questo futuro non viene immaginato come rivoluzione improvvisa, ma come germoglio.

Una piccola radice.

Viva.

Forse timida.

Ma già presente.

Questa delicatezza è molto importante. Non si promette trasformazione totale. Non si impone alla persona di sentire qualcosa di eclatante. Si riconosce che il



cambiamento, spesso, inizia in forme piccole. Appena percettibili. Fragili forse. Ma reali.

E chiamare “viva” quella piccola radice significa anche opporsi a un’antica narrazione di morte interiore. Le parti più giudicate di noi, spesso, sembrano congelate. Come se lì non potesse nascere nulla di buono. Invece la pratica suggerisce l’opposto: proprio lì può iniziare qualcosa.

5.10. La carezza finale: il gesto semplice come anticipo di un nuovo linguaggio

La pratica si chiude con un gesto semplice: portare una carezza dove si desidera. Un gesto piccolo, ma proprio. Un gesto non perfetto. Un gesto umano.

La carezza, qui, non è sentimentalismo. È linguaggio incarnato. È il contrario di quella voce interiore che parla al corpo come a un problema. È il contrario della durezza automatica. È il contrario della fretta correttiva.

Molte persone non hanno mai imparato davvero a portare sul proprio corpo un gesto che non fosse funzionale, estetico o riparativo. Una carezza, invece, non sistema. Riconosce. Testimonia una presenza. Dice senza parole: non sei solo il luogo del mio disagio, sei anche il luogo verso cui posso portare gentilezza.

In questo senso, la carezza finale diventa quasi un sacramento minimo del lavoro fatto nella serata. Un gesto piccolo che contiene una visione enorme: si può cominciare a trattare il proprio corpo non come un avversario, ma come un interlocutore vivo.

5.11. Come state? La domanda che apre alla pluralità delle risposte

Alla fine della pratica, Eleonora chiede: **come state?**

È una domanda semplice, ma molto importante. Perché non presuppone un risultato unico. Non chiede: “State meglio?” Non dà per scontato che l’effetto debba essere per forza pace, sollievo o commozione. Chiede semplicemente di tornare a notare.

Questo è coerente con tutta la pedagogia della serata.

Non giudicare.

Non forzare.

Notare.



Alcune persone scrivono “ok” in chat, per dire che sono tornate. Altre condividono una parola. Altre ancora raccontano sensazioni precise. E ciò che emerge mostra ancora una volta la varietà profonda del corpo umano.

C'è chi sente pace.

Chi sente rilassamento.

Chi avverte sonno.

Chi si commuove.

Chi sperimenta un gesto di tenerezza verso una parte prima rifiutata.

Chi sente che la mente si è un po' liberata.

Questa pluralità è fondamentale. Perché impedisce di trasformare la pratica in un test di efficacia uguale per tutti. Ogni corpo risponde secondo la sua storia, il suo stato, la sua soglia, il suo tempo.

5.12. Il sonno, gli sbadigli, le reazioni del corpo: non tutto è da interpretare come resistenza

Una delle condivisioni riguarda il sonno, la sonnolenza, gli sbadigli. Eleonora accoglie questa reazione con grande chiarezza, spiegando che anche questi sono modi con cui il corpo può stare cercando di regolare il sistema nervoso.

Questo è un passaggio molto importante, perché molte persone tendono a giudicare anche le proprie reazioni corporee nelle pratiche di presenza.

“Mi è venuto sonno, allora non ero presente.”

“Ho sbadigliato, quindi non stavo seguendo bene.”

“Mi sono distratta, quindi non sto facendo il lavoro nel modo giusto.”

Invece no. Il corpo risponde. E alcune risposte, come il sonno o lo sbadiglio, possono indicare che qualcosa si sta lasciando andare, che una tensione si sta abbassando, che il sistema sta provando ad autoregolarsi.

Questa spiegazione è molto liberante.

Perché restituisce dignità a reazioni che altrimenti verrebbero percepite come fallimenti.

E ancora una volta insegna a non giudicare ciò che emerge immediatamente.

Il corpo non deve compiacere la pratica.

La pratica deve aiutare ad ascoltare il corpo.



5.13. Una parte fragile, una carezza dolce: il corpo come luogo da reincontrare

Tra le condivisioni, una in particolare racconta di aver dedicato la pratica alla parte di sé che fa più fatica ad accettare, riuscendo a offrirle una carezza dolce.

Questo gesto, descritto in modo così semplice, contiene moltissimo. Perché ciò che spesso manca nel rapporto col corpo non è l'informazione. È la dolcezza credibile. Non quella forzata. Non quella recitata. Ma quella che riesce davvero a toccare una parte da cui di solito prendiamo le distanze.

Quando una persona racconta di aver potuto fare questo, anche solo per un attimo, si vede che qualcosa si è mosso. Non necessariamente una guarigione. Ma una fenditura nel vecchio sistema sì. Una piccola interruzione della durezza abituale. E questo, in un lavoro sul corpo, è già molto.

5.14. La pratica finale come anticipo di una possibilità

Se guardiamo nel suo insieme questa seconda pratica, possiamo dire che funziona come un anticipo concreto di ciò che potrebbe diventare un nuovo rapporto con il corpo.

Non un rapporto idealizzato.

Non un rapporto finalmente perfetto.

Ma un rapporto in cui alcune cose diventano possibili:

- riconoscere una parte giudicata senza fuggirla;
- toccarla senza correggerla;
- ascoltarla come luogo reale;
- immaginare radici dove prima c'era solo vulnerabilità;
- permettere a qualcosa di vivo di germogliare;
- concludere con un gesto di tenerezza.

Tutto questo non risolve magicamente la fatica. Ma apre un campo diverso. E questo campo diverso, se viene coltivato, può nel tempo trasformare davvero il linguaggio interiore e corporeo.

5.15. Conclusione: non guarire dal corpo, ma tornare nel corpo

La pratica finale lascia allora una verità molto importante.



Il lavoro profondo non consiste nel guarire *dal* corpo, come se il corpo fosse il problema da cui uscire. Consiste piuttosto nel tornare *nel* corpo in un modo nuovo. Tornarci con meno guerra. Con meno giudizio. Con meno pretesa di correggere subito. Con più presenza, più ascolto, più radicamento.

E questa differenza è fondamentale.

Perché finché il corpo viene trattato come il luogo da cui liberarsi, ogni tentativo di cura rischia di restare ambiguo. Solo quando il corpo torna a essere il luogo da abitare, anche la trasformazione smette di essere una fuga e comincia a diventare un ritorno.

CAPITOLO VI

LE CONDIVISIONI, LA CHIUSURA E IL SENSO DELLA SERATA

Quando una live finisce fuori dallo schermo e continua dentro

6.1. Il valore delle condivisioni: il gruppo come specchio non giudicante

Dopo la pratica finale, si apre uno spazio di condivisione. Anche questo momento è importante quanto il resto, perché mostra in che modo una serata non si conclude semplicemente con ciò che viene detto dalla guida, ma continua nel modo in cui le persone metabolizzano, restituiscono, nominano ciò che è successo dentro di loro.

Le condivisioni non sono mai un semplice “dopo”.
Sono parte integrante del lavoro.

Attraverso di esse, infatti, il sentire prende parola. L'esperienza smette di essere puramente interna e diventa almeno in parte comunicabile. Questo non serve solo a chi ascolta. Serve anche a chi parla, perché mettere in forma ciò che si è vissuto è già una prima organizzazione dell'esperienza.



Inoltre, il gruppo torna a svolgere la sua funzione orizzontale: mostra che non esiste una sola reazione possibile, che ciascuno è toccato in modo diverso, che il corpo non è mai uniforme, che la vulnerabilità non è una deviazione individuale ma una lingua umana condivisa.

In questo senso, il gruppo diventa specchio. Ma non lo specchio giudicante da cui la serata cerca di emanciparsi. Uno specchio relazionale, capace di restituire pluralità e legittimità.

6.2. Pace, relax, energia, luce: i nomi del corpo quando comincia a lasciarsi sentire

Tra le parole emerse ci sono pace, rilassamento, energia vitale, forza creativa, luce, sorriso.

Questi termini non vanno letti superficialmente, come se indicassero semplicemente che “la pratica ha funzionato”. Vanno piuttosto ascoltati come segnali di un corpo che, almeno per un momento, ha potuto affacciarsi a uno stato diverso.

Per alcune persone questo stato prende la forma della calma.

Per altre del sonno.

Per altre di una ritrovata dolcezza.

Per altre di un alleggerimento mentale.

Per altre ancora di una sensazione più viva di sé.

Nessuna di queste risposte vale più delle altre. Ognuna mostra un modo in cui il corpo, uscendo per un momento dal circuito abituale del controllo o del giudizio, può riaccedere a un'altra qualità del sentire.

E questo è molto importante, soprattutto per chi è abituato a misurare tutto in termini di correttezza o risultato. Qui il punto non è ottenere tutti la stessa cosa. Il punto è riaprire il canale della percezione.

6.3. La ciclicità della fatica: il corpo non è lineare

Una delle condivisioni più interessanti riguarda il tema della ciclicità. Una partecipante racconta che in certi momenti, soprattutto in alcuni periodi come la primavera o in determinate circostanze, sente una particolare difficoltà a stare in pace col proprio sistema nervoso. Avverte il ritorno di paure, ansie, inquietudini che sembrano più forti di lei, pur riconoscendole e pur avendo già imparato a non spaventarsi come un tempo.



La risposta di Eleonora a questa condivisione è molto significativa, perché accoglie pienamente la dimensione ciclica dell'esperienza corporea.

Il corpo non è lineare.

Gli stati interni non si muovono in linea retta.

La regolazione non produce una stabilità immobile.

Ci sono stagioni esterne che parlano alle stagioni interne. Ci sono cambiamenti, passaggi, transizioni, memorie che ritornano. Ci sono configurazioni che si riattivano. E questo non significa automaticamente che il lavoro fatto sia stato inutile. Significa, piuttosto, che il corpo continua a essere un processo vivo, situato, esposto al tempo, alla storia, alle soglie.

Questa visione è molto importante perché sottrae la trasformazione a un immaginario ingenuo di progresso continuo. Non si diventa esseri definitivamente regolati. Si diventa persone più capaci di riconoscere, attraversare, accompagnare ciò che accade quando gli stati cambiano.

6.4. Il silenzio, la pace, il corpo come spazio da non abbandonare

Nella stessa condivisione emerge anche un altro aspetto importante: la persona racconta che, nei momenti più difficili, si aiuta con il respiro, con la pace, con il silenzio.

Eleonora riconosce che queste possono essere, per quella persona, risorse molto funzionali. E aggiunge una cosa essenziale: l'obiettivo non è disconnettersi da ciò che accade, ma imparare a restare in relazione con il proprio stato interno senza abbandonarsi del tutto o fuggire.

Questo punto è fondamentale.

Perché quando il corpo si attiva in modo difficile, molte persone oscillano tra due estremi: o ne vengono travolte, o se ne dissociano. O stanno troppo dentro, fino quasi a collassare, o se ne staccano del tutto per non sentire.

Il lavoro di regolazione prova invece ad aprire una terza via: restare in contatto senza essere annientati dal contatto. E per fare questo servono risorse. Per qualcuno il respiro. Per qualcuno il silenzio. Per qualcuno la terra, il corpo, la voce, il movimento, la presenza di un altro.



Questo mostra ancora una volta che il lavoro non consiste nel trovare la tecnica giusta per tutti, ma nel riconoscere quali sono le vie attraverso cui una persona può tornare a sentirsi sufficientemente al sicuro nel proprio sentire.

6.5. Il corpo integrato in terapia: un passaggio che cambia tutto

Un'altra parte molto preziosa della chiusura è quando Eleonora condivide che, nel suo stesso percorso terapeutico, uno dei veri punti di svolta è stato quando è riuscita a inserire il corpo dentro la terapia. Finché il corpo restava fuori, qualcosa rimaneva disconnesso. Quando ha iniziato a integrarlo, è avvenuto un cambiamento più reale.

Questa osservazione è molto importante perché mette in luce un problema diffuso: si può fare molto lavoro psicologico restando ancora, in parte, separati dal corpo. Si possono avere letture raffinate di sé, ma senza toccare davvero il luogo in cui certe dinamiche continuano a vivere.

Integrare il corpo significa allora cambiare il livello del lavoro. Significa non trattare più l'esperienza come un fatto puramente mentale o narrativo. Significa accogliere che ci sono tensioni, dolori, pance chiuse, respiri alti, spalle rigide, collassi, allarmi, immobilità, agitazioni che non sono semplici dettagli somatici, ma parte del modo in cui la persona ha imparato a stare al mondo.

Questo passaggio è prezioso anche perché legittima tutte quelle persone che avvertono che, se il corpo non entra davvero nel lavoro, qualcosa resta irrisolto.

6.6. La sincerità di Pasquale: quando il linguaggio semplice apre un varco di verità

Tra le condivisioni finali, un momento particolarmente intenso è quello di Pasquale.

Pasquale racconta di essere lì per la prima volta. Dice di aver già fatto alcune cose in passato, in modo sporadico, ma di aver sentito quella sera il desiderio di partecipare. Parla con semplicità, con umiltà, con un linguaggio diretto, privo di tecnicismi. Dice di non capire molte parole, di non essere avvezzo a certi termini, di sentirsi lontano dal linguaggio più specialistico. E tuttavia, proprio da questa posizione, formula un riconoscimento molto bello: percepisce in Eleonora affidabilità, sincerità, onestà.

Questo scambio ha un valore umano molto forte.



Perché mostra che, al di là delle teorie e dei concetti, ciò che arriva davvero è la qualità della presenza. La persona non deve necessariamente comprendere tutto il lessico tecnico per sentire se c'è verità, se c'è coerenza, se c'è una qualità umana che può essere affidabile.

Inoltre, Pasquale porta dentro lo spazio qualcosa di molto prezioso: la differenza. La sua storia, il suo modo di stare, il suo rapporto con la tecnologia, il riferimento ai boschi, alle pecore, a un'esperienza di vita diversa da quella di molti altri presenti. Tutto questo allarga il campo e ricorda una verità fondamentale: le strade verso di sé sono molte. Non esiste un'unica lingua per arrivare alla profondità.

Eppure, proprio dentro questa differenza, emerge una risonanza.

Pasquale sente che qualcosa lo riguarda.

Che qualcosa lo tocca.

Che forse quel percorso potrebbe avere senso anche per lui.

Questa è una scena molto bella, perché mostra che quando un lavoro è autentico, può parlare anche a chi non condivide lo stesso vocabolario, lo stesso stile, lo stesso retroterra culturale. Parla per risonanza. Parla per verità incarnata.

6.7. Il gruppo che si apre: il crollo gentile della distanza

Un altro elemento importante della chiusura è che Claudio nota con gioia come, poco a poco, si stia abbassando il muro. Il muro delle videocamere spente. Il muro delle condivisioni trattenute. Il muro di quella distanza che spesso caratterizza gli spazi online.

Questo è un segnale molto importante.

Perché mostra che lo spazio, nel corso della serata e del percorso, è diventato sufficientemente affidabile da permettere alle persone di esporsi un po' di più.

L'apertura non è mai solo un fatto tecnico. Non è solo "accendo la videocamera" oppure "parlo". È un fatto corporeo e relazionale. Dice che in quel momento il sistema di alcune persone ha sentito che forse si poteva esserci un po' di più. Che forse si poteva mostrare qualcosa. Che forse lo spazio non avrebbe risposto con violenza, giudizio o invasione.

Questo è uno dei frutti più belli di un lavoro ben condotto: non solo la comprensione dei contenuti, ma la trasformazione del clima relazionale.



6.8. Eleonora e Claudio: l'allineamento tra professionalità e dedizione

Nella chiusura, Claudio restituisce anche un riconoscimento molto profondo a Eleonora. Dice di sentire in lei una dedizione molto simile alla propria, una passione per il lavoro che coincide con ciò che si è. E sottolinea che ciò che trova raro in lei non è solo la competenza, ma il fatto che questa competenza non sia separata dalla qualità umana, dalla presenza, dalla serietà con cui incarna ciò che propone.

Questa osservazione è molto importante.

Perché una guida autentica non è solo qualcuno che sa.

È qualcuno in cui il sapere e l'essere non sono del tutto scissi.

Non perché debba essere perfetta. Non perché debba aver risolto tutto. Ma perché ciò che insegna passa anche attraverso il modo in cui si presenta, nomina il proprio stato, costruisce il campo, rispetta i tempi, accoglie le differenze, non umilia le fragilità, non forza le persone, non vende soluzioni impossibili.

Quando Claudio dice che una guida che non schiaccia, non forza e non vende perfezione sta già incarnando ciò che insegna, formula una verità molto profonda. La credibilità, in questi lavori, non dipende solo dal curriculum. Dipende anche dalla coerenza incarnata.

6.9. “Questa serata non finisce qui”: il lavoro che continua nel giorno dopo

Uno dei passaggi più belli della chiusura è quando Claudio dice che certe serate non finiscono quando si spegne una diretta. Continuano. Continuano nel modo in cui ci guarderemo il giorno dopo. Continuano nel linguaggio che useremo verso il nostro corpo. Continuano nel gesto con cui magari ci fermeremo un istante. Continuano nel ricordo di una frase ascoltata, di una pratica fatta, di una parola emersa.

Questa intuizione è molto importante.

Perché la vera efficacia di un incontro non si misura solo nell'intensità emotiva del momento. Si misura anche nella sua capacità di continuare a lavorare dentro, silenziosamente, dopo la fine.

Se una serata come questa lascia una traccia, allora può agire nei piccoli gesti quotidiani.

Nello sguardo davanti allo specchio.



Nel modo in cui si sente una tensione.

Nel momento in cui si riconosce uno stato interno.

Nel modo in cui si smette, anche solo per un attimo, di trattarsi come un problema.

Questa è la trasformazione sottile e reale. Non il grande effetto immediato, ma il cambiamento di postura interiore che continua a maturare fuori dallo schermo.

6.10. Il significato più profondo di questa soglia

Se guardiamo alla serata nel suo insieme, possiamo dire che essa segna una soglia molto precisa.

Non è semplicemente una live di approfondimento.

Non è solo una presentazione di un percorso individuale.

Non è solo una conclusione del cammino fatto nel gruppo.

È il passaggio da una comprensione del disagio a una visione più profonda della sua radice. È il momento in cui il corpo smette di essere pensato solo come immagine e viene riconosciuto come luogo di memoria, regolazione, sicurezza, vulnerabilità, protezione e possibilità di ritorno.

In altre parole, questa serata allarga il significato stesso del lavoro sulla body image.

Mostra che il rapporto col corpo non può essere affrontato solo dal punto di vista dell'autostima o dell'accettazione.

Mostra che c'è un livello più profondo in cui entra in gioco il sistema nervoso, la storia, il modo in cui il corpo ha imparato a proteggersi, a difendersi, a sentire minaccia o appoggio.

E in questo senso *Oltre lo specchio, verso le radici* non è solo un bel titolo. È una direzione di lavoro.

6.11. Conclusione: la possibilità di tornare a sé con più verità

Le ultime parole di Claudio raccolgono molto bene il senso spirituale e umano della serata. Dice che ciascuno troverà la propria strada. Che esistono vie diverse. Che ci sono i boschi di Pasquale e i percorsi clinici, le pratiche, le immagini, le parole, i silenzi. Ma che, in fondo, ciò che conta è la possibilità di tornare a sé con un po' più di verità.



Questa formulazione è molto bella perché non impone un modello unico. Non dice che tutti debbano fare lo stesso percorso nello stesso modo. Riconosce invece che l'essenziale è il movimento di ritorno.

Tornare a sé con più gentilezza.

Con più consapevolezza.

Con più amore.

Con più radici.

Questa è forse la sintesi più fedele dell'intera serata. Non una promessa di perfezione, ma una possibilità di ritorno. Non una vittoria sul corpo, ma una riconciliazione graduale con esso. Non una soluzione immediata, ma l'apertura di una strada.

E quando una serata riesce a fare questo — aprire una strada, lasciare una traccia, nominare una verità e offrire almeno un piccolo gesto di esperienza diversa — allora non è stata solo un incontro. È stata una soglia reale.