

Il Bowen nel percorso terapeutico

La vista spettacolare del Monte Bianco in ogni momento della giornata, il paesaggio splendido, la vita tranquilla nel cuore di un piccolo paese che ha dei secoli di storia e la vita quotidiana italiana mi hanno colpita particolarmente! Ho avuto la fortuna di essere presente alla conferenza internazionale di Bowen, nelle Alpi italiane. Nello stesso tempo, ho potuto completare la formazione più avanzata in tecnica del corpo Bowen attualmente offerta da maestri australiani. Mi sono molto rigenerata personalmente e professionalmente. La tecnica Bowen ha notevolmente migliorato la mia pratica come terapeuta per i bambini, adolescenti e adulti.

Diplomata più di 30 anni fa in Psico-educazione ed all'approccio globale della relazione di aiuto, è sempre stato ovvio per me prendere in considerazione tutta la persona. Il corpo e la psiche danzano in armonia tra loro e formano un'espressione dinamica molto personale. Lo stile di vita che ne segue, prende il colore di questa dinamica nel suo rapporto con il mondo esterno.

Inoltre, è naturale per me concepire la vita come un teatro, che attira a sé gli attori e gli scenari che corrispondono alla nostra realtà! Ho creato l'approccio Scénergie per guidare la gente a capire i loro scenari di vita e poi, trasformare questi scenari per vivere una vita più soddisfacente e più libera.

Nel corso del 2000, si è aggiunto un lieto complemento alla mia pratica professionale : la tecnica Bowen dell'Australia. Il "Bowen", dal nome del creatore ora deceduto, l'australiano Tom Bowen, è una tecnica molto dolce e incredibilmente efficace che ristabilisce la capacità del corpo a ritrovare il suo equilibrio naturale. Un'andatura terapeutica normale poteva continuare a lungo termine per vedere un cambiamento duraturo nella vita di un bambino o di un adulto. Ora, con questo approccio generale, a breve termine vedo questi cambiamenti e frequentemente in modo spettacolare con gli effetti di Bowen.

Ecco un esempio: di recente ho ricevuto un bellissimo bambino di 11 anni, che ha vissuto un sacco di insicurezza a scuola. Era difficile per lui lasciare la sicurezza della casa per andare a scuola dove i suoi problemi di concentrazione gli facevano vivere

un'intensa paura di fallire. Irrequieto, impaziente, lui stesso sottolineava che fosse stressato e disturbante perché non poteva smettere di muoversi e di fare rumore in classe. La situazione si è complicata per i genitori, in quanto hanno consultato alcuni esperti nel corso degli anni senza risultati soddisfacenti.

Si è installato un rapporto di fiducia immediatamente, tra me ed il ragazzo. Ho visto che era bello, intelligente, con una sensibilità elevata ed una bella apertura a voler essere aiutato. Gli ho lasciato raccontare la sua storia e colla mia curiosità di conoscere le persone nel loro cuore, nell'anima e nell'individualità, ben presto mi ha dato una pista di ricerca importante per esplorare, quella di un trauma nell'infanzia. È diventato emotivo, l'ansia era palpabile ed i suoi sintomi fisici coerenti con ciò che aveva vissuto. È stato in grado di trovare uno spazio per esprimere le paure fondamentali ed essere ascoltato senza sentirsi "anormale". Con l'aiuto della tecnica Bowen, ho usato i movimenti di base per aiutare semplicemente il suo corpo e il sistema nervoso a riequilibrarsi. Una settimana dopo quel primo incontro, dormiva meglio, era tranquillo (non succedeva spesso) e concentrato. Il ragazzo era stupito di sentirsi così bene ed i suoi genitori si sono molto commossi a ritrovare il loro adorabile figlio !

Durante i due incontri successivi, ha avuto molto da dirmi, aveva notato quando le sue paure erano forti e descriveva con precisione i suoi sintomi fisici. Per l'integrazione della tecnica Bowen nella seduta, ho prestato un'attenzione particolare alla testa, dove ha subito il trauma da piccolo ed a rilassare il diaframma per calmare le emozioni e l'ansia contenutevi. I risultati sono stati spettacolari. Dopo solo tre incontri, mi ha detto di aver risolto "il suo caso nella sua testa", e posso dire che ho visto un ragazzo nuovo di fronte a me. Ciò che trovo interessante è la velocità con la quale ha recuperato, in primo luogo perché ha avuto la volontà, poi perché il corpo era pronto a scaricare la tensione perché lo "stato di emergenza" non aveva più la sua ragione di essere.

Il Bowen mi permette ora di fare un lavoro più profondo e soddisfacente a breve termine. Mi meraviglia di vedere i sintomi fisici, emotivi e psicologici di un bambino o un adulto trasformarsi così velocemente (ovviamente questo tempo di recupero varia da persona a persona. Non c'è niente di più soddisfacente di essere un testimone della vitalità che un giovane, un meno giovane o un anziano possa trovare. E quando parlo di vitalità, voglio dire la VITA che è in ognuno di noi e ci mantiene sani ... a tutti i livelli.

Penso che ognuno dovrebbe avere lo spazio per "deporre il suo stress" e migliorare la sua salute, la sua vitalità e la gioia di essere pienamente vivo!