



La posizione del professionista nel Breathwork è un elemento essenziale che condiziona la qualità e l'efficacia del supporto proposto. Oltre alle competenze tecniche e teoriche, è tutto un modo di essere e di relazionarsi con gli altri che è in gioco. Questa posizione si caratterizza per qualità umane come l'ascolto, la presenza, l'empatia, ma anche per un'etica e una maturità emotiva che permettono di creare un ambiente sicuro e favorevole allo sviluppo del processo terapeutico.

L'ascolto è senza dubbio la qualità fondamentale del professionista del Breathwork. Un ascolto profondo, attento, che non si limita alle parole ma che include tutto il linguaggio non verbale della persona: il suo respiro, le sue espressioni facciali, la sua postura corporea. È un ascolto che non cerca di interpretare o analizzare, ma che accoglie con benevolenza ciò che è presente, in quel momento. Il professionista deve essere in grado di mettere tra parentesi i propri pensieri, i propri giudizi, le proprie proiezioni, per essere completamente disponibile a ciò che sta accadendo alla persona. È una forma di ascolto attivo, empatico, che permette alla persona di sentirsi ascoltata e riconosciuta nella sua esperienza singolare.

Questa qualità dell'ascolto è indissociabile dalla presenza. Essere presenti significa essere pienamente lì, ancorati all'qui e ora della relazione. È una presenza sia stabile che leggera, che non cerca di dirigere o controllare il processo, ma che lo accompagna con fluidità e fiducia. Il professionista deve essere in grado di regolare il proprio respiro, il proprio stato interiore, per offrire una presenza rassicurante e contenente. È da questo ancoraggio in se stesso che può creare uno spazio sicuro e libero per l'altro, uno spazio in cui tutto può essere accolto senza pericolo.

L'empatia è un'altra qualità essenziale della posizione del professionista. È la capacità di mettersi al posto dell'altro, di sentire e capire la sua esperienza dall'interno. Non per

proiezione o identificazione, ma per una forma di risonanza intuitiva, di collegamento da cuore a cuore. L'empatia permette di creare un legame di fiducia e intimità con la persona, facendole sentire che non è sola in ciò che sta attraversando. È una forma di presenza calda e benevola, che incoraggia e sostiene il processo di trasformazione.

Prendiamo l'esempio di Sophie, una giovane donna che si consulta per attacchi di panico. Sin dal primo incontro, il professionista è toccato dalla sofferenza che traspare dal suo sguardo e dalla sua voce. Piuttosto che lasciarsi sopraffare da questa emozione, la accoglie dentro di sé dolcemente, la riconosce senza identificarsi in essa. Nella sua postura, nella sua voce, Sophie può sentire questa empatia incarnata, questa comprensione profonda di ciò che sta vivendo. Man mano che le sessioni avanzano, si stabilisce un rapporto di fiducia, Sophie si sente sempre più al sicuro nell'esplorare le sue zone di vulnerabilità e forza. Il professionista la accompagna con la stessa qualità di presenza empatica, adattandosi al suo ritmo, celebrando le sue vittorie, accogliendo i suoi momenti di dubbio o di scoraggiamento.

Oltre a queste qualità relazionali, la posizione del professionista implica anche un'etica e una responsabilità nell'esercizio della sua professione. Il professionista deve essere consapevole del suo ruolo e dei suoi limiti, non posizionarsi come salvatore o detentore della verità, ma come facilitatore di un processo di cui la persona rimane l'attore principale. Deve essere in grado di riconoscere e accettare le proprie zone d'ombra e di fragilità, di non proiettare sull'altro i propri bisogni o desideri. La relazione terapeutica è una relazione asimmetrica, che richiede una grande chiarezza nei ruoli e nei confini di ciascuno.

Quest'etica implica anche di saper passare il testimone quando la situazione va oltre le sue competenze. Il professionista del Breathwork non è un terapeuta generico, interviene con uno strumento specifico che non può rispondere a tutte le problematiche. Di fronte a disturbi psichici gravi, dipendenze, situazioni di crisi, è fondamentale saper indirizzare la persona verso professionisti adatti, lavorare in rete e in complementarità. È una prova di onestà e professionalità riconoscere i propri limiti e non alimentare false speranze.

Infine, la posizione del professionista non può essere concepita senza un lavoro personale profondo e continuo. Per accompagnare un altro negli intricati labirinti della sua interiorità, bisogna aver esplorato ed integrato le proprie zone d'ombra e di luce. La pratica regolare del Breathwork, la terapia personale, la supervisione sono tutte opportunità per coltivare la propria ecologia interiore, affinare la consapevolezza di se stessi e degli altri. È un percorso di una vita, che richiede umiltà, perseveranza e un profondo impegno verso il proprio sviluppo.

Illustreremo questo con il percorso di Jean, un professionista del Breathwork esperto. Da quando ha scoperto questo approccio una quindicina di anni fa, Jean non ha mai smesso di approfondire la sua pratica e la sua comprensione del processo terapeutico. Ha seguito numerosi corsi di formazione, ha sperimentato diversi approcci, ma soprattutto si è immerso nella propria interiorità con onestà e coraggio. Nel corso degli anni, ha imparato a

riconoscere i suoi meccanismi di difesa, le sue zone di fragilità, le sue insospettabili risorse. Ha attraversato momenti di crisi e di rimessa in discussione, che lo hanno reso più umile e più umano. Oggi, forte di tutto questo percorso, accompagna i suoi clienti. Sa come accogliere le loro parti d'ombra e di luce perché ha imparato ad accogliere le sue. Sa come essere presente al loro dolore perché ha imparato ad essere presente al suo. Questa maturità interiore si riflette nella sua posizione, nel suo modo di essere e di praticare, ed è questa che ispira fiducia e permette alle persone di abbandonarsi completamente nel processo terapeutico.

Si vede attraverso questi esempi che la posizione del professionista nel Breathwork non si riduce a una somma di tecniche o di conoscenze, ma coinvolge l'essere nella sua totalità. È una posizione incarnata, che si coltiva giorno dopo giorno, sessione dopo sessione, in un impegno sincero verso se stessi e verso l'altro. Richiede presenza, ascolto, empatia, ma anche umiltà, etica e un profondo rispetto per il mistero dell'essere umano. Coltivando queste qualità, il professionista non solo accresce le sue competenze professionali, ma cresce anche come persona, si umanizza attraverso l'incontro con l'altro. E forse questa è la cosa più bella che ci offre questa meravigliosa pratica che è il Breathwork: la possibilità di collegarci sempre più profondamente a noi stessi, agli altri e alla vita, in un unico soffio di presenza e amore.

Punti da ricordare :

- La posizione del professionista nel Breathwork è essenziale per la qualità e l'efficacia dell'accompagnamento. Coinvolge qualità umane, etica e maturità emotiva.
- Un ascolto profondo ed empatico consente di accogliere con benevolenza l'esperienza singolare della persona, senza giudizio né interpretazione.
- La presenza ancorata al momento crea uno spazio di sicurezza e libertà per la persona accompagnata.
- L'empatia, attraverso una connessione da cuore a cuore, favorisce un legame di fiducia e sostiene il processo di trasformazione.
- L'etica e la responsabilità del professionista richiedono la consapevolezza del suo ruolo di facilitatore, il rispetto dei confini e la capacità di riferire ad altri professionisti, se necessario.
- Il profondo e continuo lavoro personale del professionista è indispensabile per accompagnare l'altro con maturità e precisione.
- La posizione del professionista coinvolge l'essere nella sua totalità. Si coltiva giorno dopo giorno, in un sincero impegno verso se stessi e verso l'altro.

- Coltivando queste qualità, il professionista cresce sia nelle competenze professionali sia come persona, connettendosi profondamente a se stesso, agli altri e alla vita.