



Il Breathwork è una pratica potente che tocca l'intimità fisica, emotiva e spirituale delle persone. Come terapisti, è essenziale avere un solido quadro etico e deontologico per guidare la nostra pratica e garantire il rispetto e la sicurezza dei nostri clienti. Questo quadro si basa su alcuni principi fondamentali che devono essere al centro del nostro impegno professionale.

Il primo principio è quello della confidenzialità e del rispetto della privacy. Tutto ciò che accade in una sessione di Breathwork, sia che si tratti di parole scambiate, emozioni espresse o esperienze vissute, deve rimanere strettamente confidenziale. Il terapeuta è tenuto al segreto professionale e non può divulgare alcuna informazione sui suoi clienti senza il loro esplicito consenso, tranne nei casi previsti dalla legge (pericolo imminente per la persona o per gli altri). Questa confidenzialità è essenziale per creare un clima di fiducia e sicurezza, in cui la persona può sentirsi libera di esplorare la sua interiorità senza paura di essere giudicata o esposta.

Il secondo principio è quello del consenso informato e dei limiti della pratica. Prima di iniziare un accompagnamento in Breathwork, è importante spiegare chiaramente alla persona in cosa consiste la pratica, quali sono i potenziali benefici, ma anche i limiti e le precauzioni da prendere. La persona deve essere in grado di dare il suo consenso in maniera libera e informata, avendo tutte le informazioni necessarie per fare una scelta. Deve anche essere in grado di interrompere la sessione in qualsiasi momento se lo desidera, senza dover fornire giustificazioni. Il terapeuta deve essere attento ai limiti e ai bisogni di ogni persona e adattare la sua pratica di conseguenza.

Prendiamo l'esempio di Sophie, una giovane donna che consulta per attacchi di panico. Durante il colloquio preliminare, il terapeuta prende il tempo di spiegarle in dettaglio cos'è il

Breathwork, come si svolge una sessione, quali sono i possibili effetti a livello fisico ed emotivo. Informa anche Sophie delle controindicazioni relative alla sua situazione (in particolare se sta assumendo farmaci ansiolitici) e delle precauzioni da prendere. Sophie si sente rassicurata da queste spiegazioni e dà il suo consenso per iniziare l'accompagnamento. Durante tutto il corso delle sessioni, il terapeuta si impegna a rispettare il suo ritmo e i suoi limiti, adattando gli esercizi alle sue necessità e verificando regolarmente il suo consenso.

Il terzo principio è quello della responsabilità e dell'impegno del terapeuta. Come professionisti del Breathwork, abbiamo una responsabilità nei confronti dei nostri clienti, nei confronti di noi stessi e nei confronti della professione nel suo insieme. Questo implica di impegnarsi a mantenere un alto livello di competenza e integrità, formandosi regolarmente, supervisionando la nostra pratica, prendendo cura del nostro equilibrio fisico ed emotivo. Implica anche di riconoscere i limiti del nostro campo di competenza e di saper indirizzare le persone verso altri professionisti quando necessario (psicoterapeuti, medici, ecc.). Dobbiamo essere consapevoli dell'impatto che la nostra pratica può avere sulle persone e agire in modo responsabile ed etico in ogni momento.

Immaginiamo il caso di Pierre, un terapeuta di Breathwork esperto che riceve in sessione individuale un uomo che mostra segni di depressione grave. Anche se è tentato di cercare di aiutarlo con gli strumenti del Breathwork, Pierre sente che la situazione va oltre il suo campo di competenza e che c'è un rischio per la sicurezza di questa persona. Con gentilezza e discernimento, spiega all'uomo che sarebbe più appropriato per lui avere un seguito con uno psichiatra e gli dà i contatti di professionisti di fiducia. Propone di continuare le sessioni di Breathwork in parallelo, ma coordinandosi con lo psichiatra e adattando la sua pratica all'evoluzione dello stato di salute della persona. Pierre dimostra così responsabilità e impegno verso il suo cliente, riconoscendo i limiti del suo ruolo e agendo nel suo interesse.

Il quarto principio è quello della supervisione e della formazione continua. La pratica del Breathwork ci confronta con situazioni umane complesse e talvolta difficili dal punto di vista emotivo. Per evitare il rischio di esaurimento professionale o la perdita di orientamento etico, è essenziale poter beneficiare di spazi di supervisione, in cui si può riflettere sulla propria pratica con colleghi e supervisori esperti. È l'occasione per prendere il distacco, analizzare le situazioni problematiche, ricevere consigli e supporto. È anche una garanzia di professionalità e qualità per i clienti, che possono così avere fiducia nelle competenze e nell'equilibrio del loro terapeuta.

La formazione continua è un altro pilastro del nostro sviluppo professionale. Il campo del Breathwork è in costante evoluzione, con nuovi approcci, nuove ricerche, nuovi strumenti che emergono regolarmente. Come terapeuti, abbiamo la responsabilità di tenere informati di questi progressi, di aggiornare le nostre conoscenze e di far evolvere la nostra pratica. Questo coinvolge la partecipazione a seminari, conferenze, gruppi di scambio di pratiche, ma anche un lavoro personale regolare, per incarnare sempre più profondamente i principi

del Breathwork.

Prendiamo l'esempio di Anne, una terapeuta di Breathwork che esercita da diversi anni. Nonostante la sua esperienza, spesso si sente in dubbio e incontra difficoltà nell'accompagnamento di alcuni clienti. Decide di impegnarsi in una supervisione mensile con un terapeuta senior, per discutere queste situazioni e ricevere consigli. Parallelamente, partecipa ogni anno a un seminario di formazione continua, per scoprire nuovi approcci e affinare le sue competenze. Fa anche parte di un gruppo di colleghi che si riunisce regolarmente per discutere della loro pratica rispettiva. Grazie a questo approccio di supervisione e formazione continua, Anne si sente più solida e più creativa nell'accompagnamento, a beneficio dei suoi clienti.

Infine, il quinto principio è quello della postura etica del terapeuta. Oltre alle regole e ai principi formali, è richiesta tutta una postura interiore per esercitare il Breathwork con integrità e benevolenza. Questa postura si caratterizza per qualità di ascolto, presenza ed empatia. Il terapeuta deve essere in grado di accogliere la persona così come è, senza giudizio, con un'attenzione benevola e un ascolto profondo. Deve essere in grado di creare uno spazio sicuro e di fiducia, dove la persona si sente libera di esplorare la sua interiorità e di esprimere le sue emozioni.

Questa postura implica anche una neutralità benevola e un non-giudizio. Il terapeuta deve essere in grado di mettere da parte le proprie opinioni, credenze e proiezioni, per essere completamente disponibile a ciò che sta accadendo per la persona. Non cerca di imporre il suo punto di vista o le sue interpretazioni, ma di sostenere il processo unico di ogni individuo, con rispetto e apertura.

La capacità di creare un ambiente sicuro è un'altra qualità essenziale del terapeuta di Breathwork. Questo richiede un'attenzione all'ambiente fisico (luogo tranquillo, confortevole, riservato), ma anche chiarezza nel quadro relazionale (durata delle sessioni, modalità pratiche, limiti della confidenzialità, ecc.). Il terapeuta deve essere in grado di incarnare una presenza stabile e rassicurante, che permetta alla persona di lasciarsi andare in tutta fiducia.

Infine, questa postura etica implica una gestione responsabile delle proprie emozioni e dei propri processi. Il terapeuta non è un essere perfetto e invulnerabile, ha anche le sue zone di fragilità e le sue sfide personali. Ma deve aver lavorato sufficientemente su di sé per essere in grado di accogliere e contenere le emozioni degli altri senza essere sopraffatto. Deve saper riconoscere i propri limiti e prendersi cura del proprio equilibrio, per non rischiare una confusione dei ruoli o la proiezione delle proprie problematiche sul cliente.

Illustriamo questa postura con il caso di Marc, un uomo di cinquant'anni che consulta a seguito di un lutto difficile. Fin dal primo colloquio, la terapeuta è toccata dalla sofferenza di quest'uomo e dalla risonanza che risveglia con la sua stessa esperienza di lutto. Invece di

reprimere le sue emozioni, prende il tempo di accogliere ciò che sta accadendo dentro di lei, di prenderne consapevolezza. Sceglie di non parlarne direttamente a Marc, ma di usare questa risonanza per capire e accogliere meglio ciò che lui sta attraversando. Nelle sessioni, è completamente presente a Marc, in un ascolto empatico e benevolo. Lo incoraggia a esprimere le sue emozioni, senza cercare di attenuarle o interpretarle. Quando emergono le lacrime o la rabbia, accoglie queste manifestazioni con dolcezza e rispetto, rassicurando Marc sulla natura naturale e salutare di questo processo di lutto. Contemporaneamente, si prende cura di sé stessa, praticando regolarmente il Breathwork per il proprio equilibrio e discutendo questa situazione in supervisione. Grazie a questa postura, sia empatica che contenente e responsabile, la terapeuta offre a Marc uno spazio sicuro per attraversare il suo lutto al proprio ritmo, preservando l'equità della relazione terapeutica.

Attraverso questi diversi principi ed esempi, vediamo che l'etica e la deontologia sono al centro della pratica del Breathwork. Lontane dall'essere restrizioni esterne, sono preziose linee guida che ci permettono di esercitare la nostra professione con consapevolezza, rispetto e integrità. Aggiungersi a questo quadro, possiamo creare le condizioni ottimali per far sì che il Breathwork dispieghi tutti i suoi benefici per le persone che accompagniamo. È una garanzia di sicurezza per i nostri clienti, ma anche una bussola per noi stessi, che ci aiuta a navigare nelle acque a volte tumultuose della relazione di aiuto.

Integrare questi principi etici richiede un continuo lavoro su sé stessi, una vigilanza costante, una costante messa in discussione. È un percorso esigente ma così gratificante, perché ci permette di dare il meglio di noi stessi al servizio del benessere altrui. Coltivando queste qualità di presenza, ascolto, benevolenza e responsabilità, non facciamo solo crescere le nostre competenze professionali, cresciamo anche come essere umani. E forse questo è il regalo più bello che possiamo offrire a coloro che ci affidano il loro percorso verso il respiro e la vita.

Punti chiave:

1. La confidenzialità e il rispetto della privacy sono essenziali per creare un clima di fiducia e di sicurezza nella pratica del Breathwork.
2. Il consenso informato e il rispetto dei limiti di ciascuna persona sono principi fondamentali. Il terapeuta deve informare chiaramente il cliente sulla pratica e adattarsi alle sue esigenze.
3. Il terapeuta ha una responsabilità verso i suoi clienti, verso sé stesso e la professione. Deve mantenere un alto livello di competenza, riconoscere i limiti del suo campo d'azione e indirizzare il cliente verso altri professionisti se necessario.
4. La supervisione e la formazione continua sono indispensabili per analizzare la propria pratica, aggiornare le proprie conoscenze e garantire un accompagnamento di qualità.

5. La postura etica del terapeuta si basa su qualità di ascolto, presenza, empatia e non-giudizio. Deve creare un ambiente sicuro e gestire in modo responsabile le proprie emozioni.

6. L'etica e la deontologia sono preziose linee guida per esercitare con consapevolezza, rispetto e integrità. Garantiscono la sicurezza dei clienti e servono da bussola al terapeuta.

7. Integrare questi principi etici è un percorso esigente che richiede un lavoro continuo su sé stessi, ma che permette di dare il meglio di sé stessi al servizio del benessere altrui.