



Il briefing e il feedback con il cliente sono fasi cruciali che permettono di integrare pienamente l'esperienza vissuta durante la sessione di Breathwork. È un momento privilegiato per esplorare le presa di coscienza, le emozioni e le sensazioni che sono emerse, e per aiutare il cliente a dare un senso alla sua esperienza. Il professionista deve creare uno spazio di dialogo benevolo e non giudicante, dove il cliente si sente in fiducia a condividere la sua esperienza.

Dopo aver guidato il ritorno alla calma e la conclusione della sessione (cf. modulo 6.8), il professionista invita il cliente a prendere qualche istante per tornare completamente qui ed ora. Può suggerirgli di muoversi dolcemente, di stirarsi o sbadigliare, per facilitare la reintegrazione nel suo corpo e nello spazio. Quando percepisce che il cliente è disposto a parlare, può avviare la discussione con una domanda aperta, come "Come ti senti dopo questa sessione?" o "Cosa vorresti condividere sulla tua esperienza?".

L'arte del briefing risiede nella capacità del professionista di ascoltare pienamente, senza cercare di guidare o interpretare l'esperienza del cliente. Il suo ruolo è accogliere con una presenza benevola tutto ciò che emerge, che siano emozioni intense, sensazioni corporee, immagini o pensieri. Può riflettere ciò che sente, riformulandolo con le sue parole, per mostrare al cliente che è pienamente ascoltato e validato.

Il professionista incoraggia il cliente a rimanere collegato alla sua sensazione corporea mentre condivide la sua esperienza. Può chiedergli di localizzare nel suo corpo le emozioni o le sensazioni evocate, per favorire l'ancoraggio e evitare un'eccessiva intellettualizzazione. Lo invita anche ad accogliere la sua esperienza senza giudizio, riconoscendo che tutto ciò che emerge ha il suo posto e la sua ragione di essere, anche se non è sempre confortevole o comprensibile immediatamente.

Un esempio di dialogo:

- Cliente: "Durante la sessione, ho rivissuto un ricordo d'infanzia in cui mi sentivo molto solo e abbandonato. È stato molto doloroso e ho pianto molto."

- Professionista: "Vedo che questa esperienza ha fatto emergere una grande tristezza e un senso di abbandono in te. Puoi dirmi dove senti queste emozioni nel tuo corpo in questo momento?"

- Cliente: "Sento un nodo in gola e un peso sul mio petto. È come se avessi difficoltà a respirare."

- Professionista: "Permetti a te stesso di accogliere pienamente queste sensazioni, senza cercare di cambiarle. È una parte di te che ha bisogno di essere riconosciuta e ascoltata con dolcezza."

Oltre all'accoglienza delle emozioni, il briefing è anche l'occasione per esplorare le presa di coscienza e gli insight che sono emersi durante la sessione. Il professionista può chiedere al cliente cosa ha appreso di se stesso, dei suoi schemi comportamentali o della sua vita in generale. Lo incoraggia a fare collegamenti tra la sua esperienza durante la sessione e la sua realtà quotidiana, per favorire l'integrazione degli apprendimenti.

Ecco un esempio di presa di coscienza :

"Durante la sessione, mi sono reso conto di quanto mi metto sotto pressione per essere perfetta nel mio lavoro e nelle mie relazioni. È come se non avessi diritto all'errore o alla vulnerabilità. Prendendo coscienza di questo, mi rendo conto di quanto questa attitudine mi stressa e mi stanca. Voglio imparare ad accogliermi con più dolcezza e benevolenza, anche quando non sono al top."

Il professionista accoglie queste presa di coscienza con entusiasmo e incoraggiamento. Può sottolineare le forze e le risorse che il cliente ha mobilitato durante la sessione, come il suo coraggio, la sua determinazione o la sua capacità di affrontare l'ignoto. Lo invita a riconoscere e a celebrare ogni passaggio, anche piccolo, verso più libertà e allineamento interiore.

In base a ciò che emerge durante il briefing, il professionista può anche offrire un feedback più specifico al cliente. Ad esempio, se ha osservato una tendenza a trattenere il respiro o a irrigidirsi durante la sessione, può riflettere questa osservazione con benevolenza. Può dare suggerimenti per rilasciare queste tensioni, come fare un profondo sospiro o scuotere dolcemente il corpo. L'obiettivo è aiutare il cliente a sviluppare una maggiore consapevolezza dei suoi meccanismi e a sperimentare nuovi modi di essere.

Un esempio di feedback :

"Ho notato che più volte durante la sessione avete tendenza a bloccare la vostra respirazione e a serrare i pugni, soprattutto quando l'emozione montava. È una reazione normale di protezione, ma che può anche impedirvi di accogliere pienamente ciò che si

presenta. La prossima volta, potete provare a porre la vostra attenzione su questi segnali corporei e consentirvi di rilasciare consapevolmente queste tensioni, espirando profondamente per esempio. Vedrete, vi aiuterà a sentirvi più sicuri per lasciare l'esperienza svolgersi."

Infine, il briefing è l'occasione per co-creare con il cliente il prosieguo del suo percorso. In base alla sua esperienza e ai suoi bisogni, il professionista può proporre esercizi da fare tra le sessioni, come tenere un diario, praticare una tecnica di respirazione specifica o concedersi momenti di presenza a se stesso ogni giorno. Può anche suggerire letture, video o risorse complementari per nutrire la sua riflessione e la sua pratica.

Un esempio di esercizio :

"Durante la sessione, avete contattato una grande tristezza legata alla partenza di vostra madre quando eravate bambini. Vi invito a prendervi qualche minuto al giorno per connettervi a questa emozione con dolcezza, mettendo la mano sul vostro cuore e respirando profondamente. Potete visualizzare di prendervi cura di voi stessi, come avreste voluto che si prendessero cura di voi all'epoca. Ciò vi aiuterà a sviluppare la vostra sicurezza interiore e a guarire progressivamente questa ferita."

Concludendo la sessione con un briefing e un feedback di qualità, il professionista offre al cliente uno spazio per integrare la sua esperienza e dare un senso alla sua esperienza. È un momento di connessione profonda e di co-creazione, in cui il cliente si sente pienamente riconosciuto, validato e sostenuto nel suo percorso. Coltivando una presenza sia benevola che appropriata, il professionista diventa un vero alleato nel cammino verso la trasformazione interiore.

Punti da ricordare :

- Il briefing e il feedback permettono al cliente di integrare la sua esperienza, esplorare le presa di coscienza e dare un senso al suo vissuto. Il professionista deve creare uno spazio di dialogo benevolo e non giudicante.
- Il professionista aiuta il cliente a ritornare qui ed ora dopo la sessione, proponendogli movimenti dolci e stiramenti. Avvia la discussione con domande aperte sul respiro del cliente.
- L'arte del briefing risiede nella capacità del professionista di ascoltare pienamente, senza guidare né interpretare l'esperienza del cliente. Accoglie le emozioni, le sensazioni, le immagini e i pensieri che emergono, riflettendoli con le sue parole.
- Il professionista incoraggia il cliente a rimanere collegato al suo sentire corporeo durante la condivisione, localizzando le emozioni e le sensazioni nel corpo. Lo invita ad accogliere il suo vissuto senza giudizio.

- Il briefing esplora anche le presa di coscienza e gli insight. Il professionista aiuta il cliente a fare collegamenti tra il suo vissuto durante la sessione e la sua realtà quotidiana, per favorire l'integrazione degli apprendimenti.

- Il professionista sottolinea le forze e le risorse mobilitate dal cliente durante la sessione. Può offrire feedback specifici sulle osservazioni corporee e proporre dirette per rilasciare le tensioni.

- Il briefing permette di co-creare il continuo del percorso del cliente, proponendo esercizi, risorse complementari e pratiche da integrare nel quotidiano.