



La creazione di un ambiente sicuro e benevolo è un elemento fondamentale della pratica del Breathwork. È la condizione sine qua non per permettere al cliente di abbandonarsi con piena fiducia al processo ed esplorare i suoi spazi interiori. Il professionista deve vigilare per stabilire una relazione di rispetto reciproco, in cui il cliente si sente accolto, sostenuto e libero di essere pienamente se stesso.

Questo comincia dal primo contatto, sia che avvenga per telefono, email o di persona. Il professionista deve dimostrare un ascolto attento ed empatico, essendo pienamente presente a quello che il cliente condivide. Può riformulare ciò che il cliente ha detto per mostrare che ha capito e per validare la sua esperienza. È importante riconoscere il coraggio che il cliente dimostra nell'impegnarsi in questo percorso di esplorazione di sé.

Durante il colloquio preliminare, il professionista stabilisce il quadro della relazione terapeutica. Ricorderà le regole sulla riservatezza, garantendo al cliente che tutto quello che verrà condiviso resterà strettamente tra loro.

Clarificherà anche il suo ruolo e i suoi limiti come operatore in Breathwork, precisando che non è un medico o un psicoterapeuta. Il suo ruolo è quello di accompagnare il processo respiratorio e le esperienze che ne emergono, senza giudizio e con benevolenza.

Il professionista deve anche spiegare il corso di una sessione e cosa il cliente può aspettarsi. È importante normalizzare le reazioni emotive e fisiche che possono emergere, come il pianto, il tremore, il riso o le grida. Il cliente deve sapere che tutto ciò che emerge è accolto e che non c'è un modo "giusto" o "sbagliato" di vivere la propria esperienza. Il professionista è lì per sostenerlo e guidarlo, non per giudicarlo o interpretare la sua esperienza.

Ecco alcune frasi chiave che il professionista può utilizzare per creare un clima di fiducia:

- "Tutto quello che dividerete qui rimarrà strettamente tra noi. La riservatezza è un principio fondamentale del mio lavoro."
- "Il mio ruolo è quello di accompagnarvi con benevolenza e senza giudizio nel vostro processo. Sono qui per sostenervi, non per dirigerlo o imporvi qualcosa."
- "Durante la sessione, potrebbero emergere emozioni o sensazioni intense. È del tutto normale e benvenuto. Siete liberi di esprimere ciò che si presenta, io sono qui per accogliere la vostra esperienza."
- "Non esitate a farmi sapere se qualcosa non vi sta bene o se avete bisogno di qualcosa. Il vostro comfort e la vostra sicurezza sono la mia priorità."

Oltre alle parole, è l'atteggiamento del professionista che contribuisce a creare un ambiente sicuro. Deve dimostrare stabilità, dolcezza e presenza rassicurante. Il suo respiro è calmo e posato, la sua voce calda e rassicurante. È completamente attento, senza un'agenda nascosta o aspettative particolari. Il suo sguardo è benevolo, il suo sorriso incoraggiante.

Il professionista deve anche prestare attenzione al linguaggio non verbale del cliente, per rilevare eventuali segni di disagio o malessere. Se il cliente sembra teso o ansioso, può suggerirgli degli esercizi di respirazione o di rilassamento per aiutarlo a calmarsi. Può anche suggerirgli degli aggiustamenti di postura per farlo sentire più a suo agio.

Durante la sessione, il professionista fa attenzione a rispettare il ritmo e i limiti del cliente. Lo guida con dolcezza, senza mai fargli fretta o spingerlo oltre la sua zona di comfort. Se il cliente esprime il bisogno di fare una pausa o di interrompere il processo, il professionista lo accoglie con comprensione e si adatta alla sua richiesta.

Alcuni esempi di situazioni delicate e come rispondere:

- Se il cliente inizia a piangere o a tremare intensamente, il professionista può posare delicatamente la mano sulla sua spalla o sul braccio, dicendogli con voce calma: "Sono qui, sei al sicuro. Lascia che le lacrime scorrano, è una bella liberazione."
- Se il cliente sembra andato molto lontano o disconnesso, il professionista può chiamarlo dolcemente per nome e dirgli: "Torna nel tuo corpo, senti il contatto del tuo dorso con il suolo, dell'aria che entra ed esce dalle narici. Sei qui, in questa stanza, al sicuro."
- Se il cliente esprime pensieri negativi verso se stesso, il professionista può ricadrali con benevolenza: "Vedo che sei duro con te stesso. Cosa diresti a un amico che sta attraversando la stessa cosa? Puoi mostrare a te stesso la stessa compassione?"

Creando un ambiente sicuro e benevolo, il professionista offre al cliente uno spazio sacro in cui può abbandonarsi con piena fiducia. È dallo spazio di sicurezza che può emergere la trasformazione e la guarigione. Il cliente può permettersi di essere vulnerabile, di lasciare andare le sue difese e di aprirsi a nuove possibilità.

Il professionista è il custode di questo spazio e si assicura che rimanga puro e protetto durante tutta la sessione. È il testimone benevolo e il sostegno incondizionato di cui il cliente ha bisogno per osare di immergersi in se stesso. Coltivando questa qualità di presenza e di cuore, il professionista offre molto più di una semplice tecnica respiratoria: offre una relazione di fiducia e di cura, un terreno fertile per una vera rinascita interiore.

Punti da ricordare:

1. La creazione di un ambiente sicuro e benevolo è essenziale per permettere al cliente di abbandonarsi con piena fiducia al processo di Breathwork.
2. Il professionista deve dimostrare un ascolto attento, empatia e presenza dal primo contatto con il cliente.
3. Durante il colloquio preliminare, il professionista stabilisce il quadro della relazione terapeutica ricordando le regole sulla riservatezza, chiarificando il suo ruolo e spiegando il corso di una sessione.
4. È importante normalizzare le reazioni emotive e fisiche che possono emergere durante la sessione, precisando che sono accolte senza giudizio.
5. L'atteggiamento del professionista, la sua stabilità, dolcezza e presenza rassicurante contribuiscono a creare un ambiente sicuro.
6. Il professionista deve essere attento al linguaggio non verbale del cliente per rilevare eventuali segni di disagio e suggerire esercizi di respirazione o rilassamento se necessario.
7. Durante la sessione, il professionista fa attenzione a rispettare il ritmo e i limiti del cliente, guidandolo con dolcezza e adattandosi alle sue esigenze.
8. In caso di situazioni delicate (pianto, tremori, pensieri negativi), il professionista può rassicurare il cliente con gesti e parole benevoli.
9. Creando un ambiente sicuro e benevolo, il professionista offre al cliente uno spazio sacro favorevole alla trasformazione e alla guarigione interiore.