



- **Policlinico Universitario**  
Pad. A Piano terra -Tel. 090.221.2135 98100 Messina
- **Via Fossata n. 32**  
Tel. 090.48485- 98100 MESSINA
- **Cav.quarenghi@libero.it – www.cavquarenghi.it**

## **RELAZIONE SERVIZIO DI SPORTELLO D'ASCOLTO ISTITUTO NAUTICO CAIO DUILIO DI MESSINA**

**Il Centro Aiuto alla Vita Vittoria Quarenghi di Messina "Centro Polifunzionale per la Famiglia" nell'anno scolastico 2013/2014 ha attuato un progetto riguardante un servizio di sportello di ascolto per gli studenti dell'Istituto Nautico Caio Duilio di Messina.**

**Del servizio si sono occupati la dott.ssa Quartarone Maria Grazia, pedagoga, la dott.ssa Visigoti Giorgia, counsellor filosofico e la dott.ssa Bondi Maria Pia, counsellor bioenergetico a mediazione corporea, operatrici del Centro che si sono alternate nei giorni di martedì, mercoledì e venerdì, presso i locali della sede centrale e della sede staccata presso l'istituto Verona –Trento.**

**Nello specifico si è trattato di *incontri individuali di ascolto attivo* finalizzati principalmente ad affrontare e risolvere problematiche inerenti la crescita connesse al periodo dell'adolescenza, nell'ottica della prevenzione di comportamenti a rischio. Uno spazio di accoglienza dove far emergere intenti, preoccupazioni, ansie, difficoltà, disagi ecc... da legittimare e condividere per individuare possibili strategie di risoluzione personali .**

**In generale gli obiettivi dello sportello di ascolto sono stati:**

- *portare alle luce,attraverso un percorso di consapevolezza, le risorse interne del ragazzo/della ragazza affinché sia in grado di intraprendere azioni positive per il proprio ben-essere quindi rafforzare l'autostima, il proprio senso di autoefficacia, le proprie capacità individuali.*
- *aiutare ad affrontare i cambiamenti fisici, psicologici e relazionali che caratterizzano queste fasi del percorso di crescita*
- *condividere i propri interessi ed aspirazioni future anche in riferimento all'orientamento rispetto alle scelte scolastiche e lavorative*
- *prevenire situazioni di disagio e sofferenza (fobie scolastiche, malattie psicosomatiche, disturbi del comportamento ecc...)*

**È bene sottolineare che lo sportello non è stato proposto come aiuto psicoterapeutico o diagnostico, bensì come un rapporto con un adulto**

accettante e consapevole che può dare una mano a superare alcune difficoltà insite nella crescita e che non rappresentano di per sé una patologia. In tal senso nel caso fossero emerse problematiche che necessitavano di un maggiore approfondimento, i ragazzi sarebbero stati inviati a seguire un percorso personale psicoterapeutico presso il Centro Polifunzionale per la Famiglia.

Lo sportello di ascolto è stato pubblicizzato attraverso una locandina informativa e una circolare di servizio interna. L'accesso era possibile contattando la referente Prof.ssa Elisa Venuti o inviando un sms ad un numero predisposto.

Il servizio nei primi mesi ha stentato a decollare. La scuola ha tre differenti sedi ed alcuni ambienti sono in via di ristrutturazione per cui gli studenti sovente si spostano per raggiungere il luogo delle lezioni. Nonostante sia stato stilato un calendario con i giorni e il luogo dell'apertura dello sportello, catturare l'interesse degli studenti si è rivelato un'attività defaticante, aggravata dalla mancanza di uno spazio stabile adeguato dove poterli accogliere assicurando la garanzia della riservatezza e, nello stesso tempo, creare un clima facilitante per sviluppare una sana e costruttiva relazione di sostegno.

Alla fine, però, l'impegno viene premiato e grazie anche alla collaborazione degli insegnanti i primi studenti si avvicinano allo sportello.

Durante l'esperienza pratica sono emerse differenti problematiche :

- disorientamento
- bassa autostima
- difficoltà nel comunicare e condividere le proprie esperienze
- imbarazzo e vergogna
- disagio legato ai rapporti affettivi ( genitori , fratelli, compagni, insegnanti ecc...)
- demotivazione allo studio

L'affluenza resta comunque bassa e quindi a partire dal mese di marzo 2014 il servizio è stato integrato con una serie di incontri esperenziali, condotti dalla Dott.ssa Maria Pia Bondi, sulla "Centralità del corpo in bioenergetica" .

Si tratta di incontri di gruppo, denominati "Classi di esercizi bioenergetici" in cui si svolgono esercizi fisici che consentono, attraverso la respirazione ed il movimento, di entrare in contatto col proprio corpo e con le proprie emozioni. Ogni esercizio si svolge secondo il fluire del ciclo dell'energia e cioè tensione, carica, scarica e rilassamento.

In generale gli obiettivi di questo lavoro corporeo sono stati:

- attivare la consapevolezza corporea;

- approfondire il respiro per accrescere la vitalità del corpo;
- allentare il ruminio della mente;
- sciogliere le tensioni muscolari causate da blocchi emotivi;
- riprendere il contatto con le proprie emozioni e con le proprie capacità;
- liberarsi dallo stress, aumentando lo stato di benessere;
- migliorare il rapporto con se stessi e con gli altri (famiglia, compagni, professori);
- ottenere un maggiore equilibrio psico-fisico;
- ritrovare il piacere di un corpo energicamente più vivo e rilassato che sarà in grado di raggiungere migliori rendimenti.

L'esperienza pratica, che ha visto la partecipazione solo delle quarte classi, è stata seguita da uno spazio di riflessione, dove ognuno ha potuto liberamente, condividere la propria esperienza, confrontandosi con se stesso e con il gruppo.

Ad una prima fase di resistenza, giustificata dal fatto di trovarsi di fronte ad un tipo di attività assolutamente nuova, i ragazzi si sono lasciati andare partecipando pienamente con l'esuberanza tipica dell'adolescenza.

Tuttavia, non tutti i ragazzi si sono lasciati coinvolgere, anzi alcuni hanno rifiutato con fermezza di prenderne parte, allora è stata proposta una diversa modalità. Sono stati invitati a partecipare da spettatori attivi, ossia rimanendo fuori dal gruppo, osservare lo svolgimento degli esercizi, senza giudicare e senza intervenire verbalmente, mettendo a confronto le emozioni che esprimevano i compagni con quelle che percepivano su se stessi.

E' stato interessante notare come in alcuni l'ossequazione ha fatto emergere aspetti caratteriali di cui non avevano consapevolezza.

Hanno compreso che la resistenza a partecipare era dettata più che altro dalla paura. Paura del nuovo, paura del giudizio, paura di non sapersi controllare, quindi paura di lasciarsi andare, infine, paura di essere inadeguati. In altri, è emerso il rammarico per non avere preso parte attivamente, infatti, un ragazzo ha commentato "è stato bello vederli!" Queste condivisioni che sono state espresse nello spazio di riflessione, rispecchiano ciò che si è verificato all'interno del gruppo di lavoro.

Nel senso che la paura è un'emozione fortissima che condiziona molto il modo di procedere nella vita. Nel gruppo si è manifestata sotto forma di difficoltà a rimanere in silenzio durante gli esercizi di contatto con il proprio sentire interno. L'ascolto di sé è un aspetto importante per potere rimanere in contatto con se stessi, sentire le tensioni corporee e potersi aprire all'ascolto dell'altro. Ogni tensione muscolare è un blocco di energia, un'emozione repressa. L'emozione si libera sciogliendo la tensione, per esempio, attraverso il pianto.

**E' del tutto evidente che è più facile, meno rischioso e meno impegnativo portare l'attenzione all'esterno, guardare il comportamento del compagno è stato una strategia inconsapevole per difendere le proprie emozioni. Nello spazio di riflessione è stato rimandato questo aspetto per consentire loro di prenderne coscienza.**

**Diverso è stato il coinvolgimento negli esercizi che prevedevano la scarica della tensione. Si sono impegnati con più energia, dando libero sfogo sia alla voce che al movimento. Ciò dimostra che questi ragazzi hanno una carica di stress fisico ed emotivo ad alti livelli, cosa che riduce la concentrazione, l'attenzione e l'ascolto di sé e dell'altro. Tutto ciò collima perfettamente con quanto descritto in precedenza. Alla fine, comunque, i ragazzi hanno dichiarato di sentirsi, più liberi, rilassati ed energeticamente più vivi, più pieni.**

**Infine, tutti hanno posto la stessa domanda: "Quando lo rifacciamo?".**

**L'idea di aggiungere al servizio di sportello di ascolto anche il lavoro corporeo si è rivelata quindi vincente poiché si è notevolmente incrementato il numero di ragazzi che hanno anche chiesto un colloquio individuale per esprimere in uno spazio riservato il disagio emerso durante il lavoro corporeo. In sostanza gli esercizi hanno attivato il loro bisogno di parlare e di essere ascoltati.**

**In conclusione riteniamo che questa esperienza sia stata altamente produttiva per i ragazzi, non perché una semplice pratica di un'ora e mezza o di un colloquio individuale abbia potuto portare un cambiamento significativo nella loro vita, ma perché, come abbiamo più volte ricordato loro, la scuola tramite il Centro aiuto alla vita "Centro Polifunzionale per la Famiglia" ha fornito uno strumento di conoscenza personale in più - nel caso dei gruppi qualcosa di totalmente nuovo che non era mai stato sperimentato - e l'opportunità di intraprendere eventualmente anche un percorso personale al di fuori della scuola.**

**Dott.ssa Maria Pia Bondi**

*Counsellor bioenergetico*

**Dott.ssa Maria Quartarone**

*Pedagogista*

**Dott.ssa Giorgia Visigoti**

*Counsellor filosofico*