

PANACEA

La Natura che cura

Anno 3 • Numero 3 • Terzo Trimestre 2019

MINERALI per la salute

Discipline Bio-naturali

Ampliato l'elenco delle attività riconosciute

Integratori alimentari

Le proprietà depurative della curcuma

Rimedi per l'autunno
*Dalle piante la cura
per sfidare i cambiamenti*

Mental coaching
*Pensa positivo
in dieci mosse*

Viaggi naturalistici
*Alla scoperta
di Cividale del Friuli*



SOCIETÀ ITALIANA
DI SCIENZE
BIO-NATURALI

L'approccio "a spirale" e la qualità della relazione tra naturopata e cliente

· Irene Leoni

Si parla spesso delle tecniche utilizzate da naturopati e operatori del benessere, illustrandone i vari benefici. Capita più raramente che si approfondisca l'approccio adottato durante le sedute e i trattamenti.

L'incontro tra naturopata e cliente è prima di tutto una relazione. Un buon livello di interazione reciproca, il contributo attivo di entrambi, empatia e chiarezza nella comunicazione sono elementi fondamentali per riuscire a individuare i temi di disagio e avviare un percorso orientato al raggiungimento di un nuovo stato di benessere.

Durante le sedute, naturopata e cliente procedono fianco a fianco in un cammino che amo definire "a spirale" e che possiamo comprendere meglio immaginando una grande conchiglia a forma di spirale, con una larga apertura in alto e la struttura che si muove a spirale verso il basso.

Attraverso il dialogo e la relazione, naturopata e cliente entrano nello spazio protetto della conchiglia e, a poco a poco, seguendo un movimento a spirale, si muovono insieme verso gli strati più profondi della conchiglia. Si tratta di una discesa graduale, una camminata in cui il ritmo dell'andatura è determinato dal cliente, dalle esigenze del momento che sta vivendo, e in cui il ruolo del naturopata è di ascoltare e accompagnare il cliente, illuminando le zone in ombra all'interno della spirale.

La camminata lungo le spire della conchiglia prosegue nella graduale scoperta del tema centrale della seduta, di ciò che si celava sotto il disagio iniziale. Si aprono così nuove prospettive di consapevolezza, il terreno si ammorbidisce e diventa maggiormente ricettivo al trattamento.

Indipendentemente dal tipo di trattamento eseguito dal naturopata, il significato della permanenza sul lettino è il raggiungimento di uno stato in cui si ritrovano simultaneamente il contatto con il proprio corpo e con la parte più autentica, intuitiva e creativa di se stessi. Tutto ciò è favorito da uno stato di rilassamento profondo, durante il quale la voce della mente razionale si interrompe, lasciando la parola al nostro sé più autentico.

Dopo questo momento di riposo nelle profondità della conchiglia, al termine del trattamento si intraprende il percorso di risalita lungo la spirale, sempre accompagnati nel dialogo con il naturopata. Il viaggio di risalita è più rapido, gli antri del-

la conchiglia sono meno bui e capita di notare piccole gemme lucenti lungo il proprio cammino.

Sono intuizioni, frammenti di una nuova consapevolezza e comprensione della propria natura, dei propri disagi e delle situazioni vissute. Raccogliere queste gemme e portarle con sé nel cammino al di fuori della conchiglia, nella vita di tutti i giorni, è un gesto che necessita della partecipazione attiva del cliente, che da semplice fruitore di un trattamento si trasforma in artefice del proprio benessere in un atto di responsabilità e amore per se stesso.

Il significato dell'approccio a spirale e la motivazione che mi ha spinto ad elaborarlo, è il desiderio profondo di accompagnare il cliente in un percorso che, indipendentemente dal tipo di trattamento eseguito, lo porti a riprendere contatto con le proprie doti innate di autoguarigione, autocomprensione e di individuazione del proprio cammino di benessere. Si tratta dunque di un approccio che prevede una partecipazione attiva sia del naturopata che del cliente, che non è inteso come fruitore passivo di una tecnica, ma il nucleo stesso dal quale può scaturire la soluzione, in un'interazione che ha alcuni punti di contatto con la maieutica socratica.

Attraverso il procedimento dialogico della maieutica, Socrate aiutava gli allievi a partorire se stessi, paragonando il proprio ruolo a quello delle levatrici che, come sua madre, assistevano le future madri durante il parto¹. Il suo compito era quello di stimolare la riflessione e la profondità di pensiero degli allievi, portando alla luce ciò che già era presente in loro, ma era ancora in forma sopita.

Il punto di contatto tra il metodo socratico e il rapporto naturopata-cliente secondo l'approccio a spirale è proprio il contributo attivo che il cliente può fornire grazie ad un maggiore ascolto di sé e allo sviluppo di una maggiore consapevolezza e responsabilità.

Ciò che invece distingue il rapporto naturopata-cliente dal metodo socratico è l'inscindibile unità tra corpo, mente e anima. Nel dialogo con Teeteto, Socrate afferma di occuparsi esclusivamente dell'anima, tralasciando il corpo.

Al contrario, l'approccio a spirale coniuga in sé i principi dello scambio dialogico razionale con il trattamento sul corpo e l'accesso alla parte più profonda e intuitiva del cliente attraverso uno stato di rilassamento profondo.

L'azione è pertanto su tutti i tre piani dell'essere: la mente

razionale nel dialogo iniziale, il corpo fisico durante il trattamento, il contatto con il proprio sé più profondo durante lo stato di rilassamento e l'acquisizione di maggiore coscienza e responsabilità nei confronti di se stessi nel dialogo finale.

In quest'ottica, l'approccio a spirale continua ad agire anche tra una seduta e l'altra in quanto le gemme che il cliente ha raccolto nel percorso di risalita possono tradursi in azioni concrete da intraprendere nella vita quotidiana, piccoli passi verso una nuova condizione di benessere.

Queste gemme possono essere profumi, immagini, sensazioni corporee, colori, emozioni o ricordi che affiorano dal profondo, nuove idee, intuizioni, ma anche tanto altro...

Ogni persona ha infatti canali unici di comunicazione con il proprio animo, il proprio corpo e il mondo esterno e iniziare a comprenderli è un passo importante verso la comprensione della propria sensibilità e delle proprie modalità di autoguarigione.

Il dialogo finale ha proprio lo scopo di aiutare il cliente ad ascoltare i messaggi emersi dal profondo, che non devono essere analizzati razionalmente, ma che necessitano semplicemente di essere notati, accolti e lasciati liberi di agire e fluire.

Si tratta di un momento fondamentale nel consolidamento della fiducia del cliente nelle proprie capacità di vivere nel benessere grazie ad una maggiore consapevolezza e responsabilizzazione nei confronti della propria interiorità e del proprio corpo. Nel dialogo finale, le sensazioni emerse possono tradursi in strumenti concreti.

Ad esempio, è possibile che il cliente esprima la necessità di identificare il profumo che ha percepito e che lo riconosca tra gli oli essenziali dell'operatore o che per spiegare la tonalità di colore che ha visualizzato durante il rilassamento indichi un cristallo presente in studio. In casi simili è possibile che

l'essenza o il cristallo siano di sostegno al cliente nel momento che sta vivendo. Si tratta di un ambito in cui non esistono regole precise, perché si agisce ad un livello che non risponde alle leggi della razionalità, ma si muove nella direzione del linguaggio analogico, simbolico e della sincronicità. Qui non è possibile approfondire ulteriormente, ma le parole di Fernando Pessoa possono offrire un piccolo assaggio della sensazione che ci pervade quando scopriamo nuove possibilità di collegamento con noi stessi e il mondo circostante: *"La mia anima è una misteriosa orchestra; non so quali strumenti suoni e strida dentro di me: corde e arpe, timballi e tamburi. Mi conosco come una sinfonia"*².

Aprirsi alla possibilità di scoprire questa sinfonia, accogliendo ciò che c'è di misterioso e inspiegabile razionalmente, può essere la porta di accesso verso nuove prospettive di benessere.

In qualità di naturopati e operatori del benessere, il nostro compito non è quello di offrire soluzioni già pronte e alimentare dinamiche di relazione basate sulla dipendenza da trattamenti, rimedi e persino dall'operatore stesso, ma coltivare relazioni professionali basate sull'ascolto empatico e sulla responsabilizzazione dei clienti, incarnando per primi consapevolezza, presenza, coscienza e responsabilità nel rapporto con noi stessi e offrendo a ciascun cliente un percorso personalizzato che gli consenta di entrare in possesso delle chiavi di accesso al proprio benessere e fare in modo che sia consapevole di averle sempre con sé nel suo cammino unico di libertà e scoperta di sé e del mondo.

1. Platone, "Teeteto", in Reale, Giovanni (cur.), Platone. Tutti gli scritti, Milano, Bompiani, 2000, pp.200-203.
2. Pessoa, Fernando, Il libro dell'inquietudine, Milano, Feltrinelli, 2000, p. 32.

L'approccio a spirale

