“A cuore nudo”, nasce la “palestra” per le emozioni

Una gioia condivisa raddoppia, un dolore condiviso si dimezza. Nasce così “A cuore nudo”, un percorso pensato e fortemente voluto da Anna Maria Conoci, sociologa e counselor professionista che da oltre vent’anni opera nella relazione d’aiuto supportando bambini, genitori, insegnanti, professionisti, imprenditori.

“A cuore nudo” pone in risalto le potenzialità dell’ascolto e dell’espressione dei sentimenti in uno spazio online di riflessione e condivisione. L’appuntamento per i partecipanti è sul canale vocale di Telegram dedicato. Una volta alla settimana il gruppo si ritrova in collegamento condividendo vissuti, esperienze, ricordi, sogni. A supporto dell’incontro in diretta è presente anche il gruppo Telegram “A cuore nudo”. Il percorso, appena attivato, accoglie partecipanti da diverse regioni italiane, in una stimolante ricchezza di accenti e umanità. Il progetto è una “palestra” per le relazioni interpersonali e le emozioni in cui raccontarsi, ritrovarsi e condividere momenti del proprio quotidiano. Uno spazio di confronto e sostegno reciproco, gratuito per i partecipanti, ideato per costituire un riparo dall’isolamento e dal senso di solitudine acuiti dalla pandemia in corso, ma che continuerà anche in futuro affrontando situazioni afferenti la coppia, la famiglia, il lavoro.

«Voglio donare al mondo ciò che mi è profondamente mancato: essendo molte le cose che mi sono mancate ho ancora molti doni da fare – commenta Anna Maria Conoci – abbiamo tutti un bisogno enorme di spazi in cui sostare, grazie ai quali guardarci dentro e cominciare ad aprirci per ciò che siamo e viviamo con altri esseri umani che sono lì accanto a noi, non per giudicare, non per accusare, lamentarsi o pretendere qualcosa da noi, ma per conoscerci un po’ di più attraverso

uno scambio reciproco. Abbiamo un bisogno enorme di spazi in cui praticare la prossimità, la vicinanza. “A cuore nudo” è un po’ questo: uno spazio gratuito di allenamento alla relazione con sé e con gli altri. Prima dell’incontro non si sa cosa accadrà, per questo è importante prepararsi senza aspettative, e allenarsi a stare con ciò che emerge attimo dopo attimo. Proprio il contrario di ciò che abitualmente facciamo, quando ci ostiniamo con tutte le forze ad andare verso direzioni esistenziali che non fanno per noi: vedi le relazioni tossiche da cui non riusciamo a liberarci o i lavori che ci sentiamo costretti a fare, così lontani dai nostri talenti. Non è vero che nella vita bisogna sempre accontentarsi: a volte valorizzare ciò che si ha è d’aiuto alla nostra realizzazione, altre volte può rappresentare un grande ostacolo».

Fulcro di “A cuore nudo” è, infatti, il tema dello sguardo benevolo su di sé e sugli altri, la messa a valore delle esperienze positive e l’alleggerimento dei pesi interiori. Attraverso lo stare insieme in gruppo, l’ascolto delle voci di ognuno, il rispecchiamento e l’immaginazione, la narrazione di parti della propria vita, la musica, la sensibilizzazione corporea, il percorso è un valido sostegno per focalizzarsi sul proprio quotidiano, sulla propria storia e sulle atmosfere emotive che li attraversano. Gli incontri “per voce sola” – senza vedersi – stimolano un ascolto attento e profondo e facilitano la pratica dell’autosvelamento e dell’autorivelazione, lasciando più liberi di condividere le proprie paure così come le gioie, i traguardi raggiunti, i sogni senza trascurare i bisogni. Gli interventi sono intervallati da spazi musicali; la selezione è a cura di Francesco Spadafora, consulente musicale, che sceglie in diretta i brani in base alle atmosfere che si creano nel gruppo.

I prossimi incontri partiranno da lunedì 17 maggio. Per partecipare e ricevere il link degli appuntamenti è possibile contattare Anna Maria Conoci all’indirizzo

mail annamaria.conoci@gmail.com.