

MENTECORPO: Dall'esperienza personale alla cura

Alida Nikaj, Educatrice

Nel verde ampio e silenzioso del Parco di Trenno a Cascina Bellaria (MI), lontano dal ritmo veloce della città, si è svolto il nostro incontro dedicato al rapporto tra mente e corpo, vissuto insieme a un piccolo gruppo di Formatori Capacitanti guidati da Pietro Vigorelli.

La mattina ci ha accolti con una luce morbida, il profumo dell'erba soffice e il suono discreto degli alberi mossi dal vento. Fin dai primi momenti si è percepita un'atmosfera diversa: non un semplice incontro formativo, ma uno spazio umano in cui ascolto, presenza e relazione diventavano esperienza concreta.

Camminando lentamente nel parco, sotto un sole che prendeva sempre più vita e calore, abbiamo iniziato un percorso fatto di attenzione al respiro, al movimento e alle emozioni che emergono quando ci si concede il tempo di fermarsi davvero. Ogni passo sembrava restituire qualcosa che nella vita quotidiana spesso si perde: la consapevolezza del proprio corpo, il movimento dei nostri pensieri e il contatto autentico con noi stessi.

La guida del prof. Vigorelli è stata discreta, dando molto ascolto a noi, ma profondamente presente. Attraverso parole semplici, pause significative e momenti di condivisione, ci ha accompagnati a vivere il corpo non come qualcosa di separato dalla mente, ma come parte essenziale dell'esperienza emotiva e relazionale. Si è parlato di ascolto, di fragilità, di cura, ma soprattutto della possibilità di riconoscere nell'altro una persona prima ancora che un ruolo.

Particolarmente intenso è stato il momento dedicato al silenzio. Seduti sull'erba, in cerchio, ciascuno ha potuto percepire quanto il corpo custodisca emozioni profonde: tensioni, ricordi, paure, ma anche calma, fiducia e senso di appartenenza. In quel silenzio condiviso si avvertiva una forma di comunicazione invisibile, fatta di sguardi verso un cielo infinto, respiri e presenza reciproca.

Uno dei temi più toccanti emersi nel confronto finale è stato quello della delicatezza nella cura delle persone con demenza. Il corpo di una persona fragile non è soltanto un corpo da assistere: è un luogo di memoria, emozioni e dignità. Anche quando le parole si fanno confuse o sembrano scomparire, il corpo continua a sentire, a percepire il tono della voce, la qualità di uno sguardo, la gentilezza o la fretta di un gesto.

È stato sottolineato come ogni movimento verso il paziente debba avere la stessa delicatezza con cui ci si avvicina a qualcosa di prezioso. Un contatto brusco può generare paura e chiusura; al contrario, una mano calma, una presenza rassicurante e un gesto rispettoso possono trasmettere sicurezza e fiducia. La relazione passa attraverso il corpo prima ancora delle parole. L'esperienza al Parco di Trenno mi ha lasciato una sensazione di leggerezza e profondità dell'insieme nella nostra unicità.

Quello che ho potuto vivere ieri non è stato soltanto il contenuto della formazione, ma un sentimento condiviso: la consapevolezza che mente e corpo parlano continuamente tra loro e che solo ascoltandoli insieme possiamo ritrovare una forma di incontro umano. Essere umano significa portare con sé vulnerabilità, empatia, intuizione e creatività: qualità che ci arricchiscono interiormente e ci distinguono in modo profondo da qualsiasi intelligenza artificiale. L'umano è capace di calore, di sorpresa, di leggerezza e di commozione; è il cuore pulsante della relazione, ciò che non può essere replicato da algoritmi o macchine. È la capacità di sentire, di commuoversi e di comprendere l'altro senza filtri. Tutto questo rende la vita piena e autentica.