

**S**e c'è una cosa che i miei amici affettuosamente mi rimproverano è una certa rigidità. Sostengo le mie idee con convinzione, sono assertiva, mi piace avere il controllo della situazione. Sono abbastanza soddisfatta della mia vita relazionale ma noto che **fatico a mettermi nei panni degli altri, ad assumere il loro punto di vista**. È normale, credo, tutti vogliamo aver ragione e cerchiamo di non farci mettere i piedi in testa. Il prezzo da pagare, però, è che spesso si entra in conflitto. Per migliorare questo aspetto del mio carattere mi hanno parlato del TangoOlistico, un metodo che **usa l'abbraccio e alcune dinamiche del tango argentino per facilitare la comunicazione interpersonale**. Mi è sempre piaciuto ballare così mi sono incuriosita e ho prenotato un incontro con Massimo Habib, l'ideatore del metodo. Lui mi ha accolta con un sorriso e mi ha fatto subito togliere le scarpe. E poi mi ha chiesto di seguirlo nella stanza dove si sarebbe svolta la seduta.

**Il TangoOlistico è un originale metodo terapeutico che utilizza il ballo argentino per migliorare l'autostima, la comunicazione, il rapporto di coppia**

# MENO RIGIDA CON UN *abbraccio* **PROVATO PER VOI**

## *il corpo non mente*


Nella stanza, ampia e luminosa, ci sono uno stereo, due poltrone, alcuni materassini. Mi siedo pensando di dover esporre il mio problema e invece no: **il terapeuta mi invita ad alzarmi, a chiudere gli occhi e a farmi guidare da lui in un ballo**. Mi avvolge nel suo abbraccio e cominciamo a muoverci sulla musica. Cerco di rilassarmi e di superare l'imbarazzo per un contatto così intimo con un estraneo. Quasi sento più il suono del suo respiro profondo e regolare che non le note del brano. **Al contrario, mi accorgo che il mio respiro è un po' trattenuto**. Una volta seduti lui mi spiega che si comincia sempre con un ballo neutro in cui l'operatore interviene pochissimo perché si mette in ascolto dell'energia del suo "paziente". Quindi propone dei movimenti per stabilire una connessione ed è attento a tutto ciò che gli

trasmetto. Nei balli successivi questo servirà come base a una sorta di dialogo non verbale dove sarà il corpo a esprimersi nella sua autenticità. Gli spiego che mi piacerebbe essere un po' più flessibile, riuscire ad accogliere il punto di vista di un'altra persona senza averne paura. **Sembra che il problema abbia molto a che fare con la qualità dell'ascolto** così lui mi propone di affinarlo sperimentando entrambe i ruoli che caratterizzano il tango argentino: quello attivo e quello ricettivo.

## *l'importanza dell'ascolto*

Nel ballo successivo, però, è ancora lui a guidarmi, sulle note di un brano molto emozionante. Mi abbandono un po' di più e mi godo l'esperienza ma a un certo punto lui avvicina la mia mano destra alla sua spalla e se la fa poi scivolare verso il cuore.





Sperimentare sia  
il ruolo attivo che  
quello passivo aiuta  
a mettersi nei  
panni dell'altro

L'abbraccio si fa chiuso su entrambi i lati. Le pause si prolungano. **È tutto un po' troppo intenso e intimo per i miei gusti. Mi piace ma mi sento anche a disagio.** Quando torniamo a sederci Habib mi spiega che così facendo ha voluto creare un "ambiente emotivo" capace di amplificare la mia parte ricettiva, quella appunto legata al sentire, all'emozione, all'apertura e all'ascolto. Quando lui ha cambiato il suo modo di ballare, gli ho trasmesso alcune cose che gli sono arrivate forti e chiare. **Nel TangoOlistico c'è sempre una fase di osservazione a cui segue una fase di interpretazione.** Ad esempio l'operatore nota la posizione della mia mano destra sul suo petto, inizialmente un po' contratta, col braccio un po' teso e una pressione costante a comunicare la mia presenza. Cogliamo l'occasione per parlare di quello che potrei fare per ascoltare meglio. Un'idea: liberando la mente dai pregiudizi

e dal tentativo di etichettare subito le intenzioni dell'altra persona. Nel ballo questo si sarebbe tradotto con il rimanere nella parte ricettiva perché, al contrario, il ragionamento e la progettazione fanno scivolare nella parte attiva e possono disturbare l'ascolto.

### **cambi di guida**

**Nei balli successivi ci accorgiamo entrambi che avrei voglia di prendere il controllo della situazione.** Habib mi spiega cosa è successo a livello della comunicazione fra i corpi. Proposta e ascolto si sono sovrapposti: è come se la sua "voce" venisse un po' zittita dalla mia, dinamica che a un certo punto ci ha fatto perdere l'equilibrio. Più lui ha alzato il volume, intensificando la sua guida, più io ho alzato il mio per stare al passo. Concedendosi un più profondo abbandono, aprendosi all'ascolto, si ottengono subito due risultati, nel TangoOlistico come nella vita:



il primo, chi parla non è più costretto ad urlare per farsi sentire; il secondo, chi ascolta è in grado di comunicare il suo messaggio in modo più chiaro ed efficace. **Quando passo a guidare io, mi accorgo di tutta la difficoltà nel far capire all'altro le mie intenzioni** e di come sia importante creare attraverso l'abbraccio un contenitore energetico accogliente e piacevole.

### *fidarsi di sé*

Habib mi descrive come si è sentito e mi aiuta a capire come il passaggio dal ruolo attivo al ricettivo, e viceversa, sia anche un modo per sperimentare due parti entrambe presenti in noi. **Ecco perché quando noi balliamo**

**con qualcuno, lo facciamo in una certa misura anche con noi stessi. Ci abbandoniamo alla nostra parte attiva.**

Quanto mi lascio andare a me stessa? Poco. La paura è dovuta spesso a una mancanza di fiducia in noi stessi prima che negli altri, a una scarsa autostima, al disagio che proviamo entrando in contatto con certe parti di noi. Lo sperimento sulla mia pelle quando Habib introduce una suggestione nuova: immaginare di essere guidata dalla "Chiara attiva". Mi scopro a disagio, ci accorgiamo entrambi che è tornata la rigidità dei primi balli. Il TangoOlistico usa il cambio di ruolo per ammorbidire questa contrapposizione interiore: sarò io questa volta a guidare, nei panni di Habib, la "Chiara ricettiva". Lo faccio all'inizio con una certa fatica e frustrazione perché "lei" non mi segue come vorrei, non è facile da gestire, ma poi riusciamo ad armonizzarci nella musica.

### *il risultato è più vicino*

Il terapeuta mi dice che ad un certo punto il mio abbraccio è diventato più caldo e accogliente, e questo ha cambiato tutto: è andato via via migliorando il mio contatto con me stessa e lui lo ha sentito su di sé. Alla fine forse siamo arrivati al punto: **è la mia scarsa autostima a rendere difficile l'aprirsi davvero agli altri. Questo esercizio mi ha fatto capire che certi risultati sono proprio lì davanti a me, a portata di abbraccio.** Spero che nelle prossime sedute lo useremo ancora.

## DA SOLI, IN DUE, IN GRUPPO

Il TangoOlistico è un metodo di crescita personale che nasce nel 2008 e usa come base di ispirazione il Tango Argentino per offrire la possibilità di entrare in contatto, grazie al cambio dei ruoli, sia con la propria parte attiva, dinamica e accudiva, sia con quella ricettiva e sensibile. Con l'obiettivo di integrarle. L'abbraccio, l'ascolto, le reazioni del corpo portano a galla dinamiche nascoste consentendo di affrontare alcuni disagi in ambito affettivo, relazionale, sessuale.

Può essere utile a sbloccare le situazioni di stallo, per migliorare l'autostima, per facilitare l'elaborazione di un lutto e in tutte le occasioni in cui si desidera approfondire la conoscenza di se stessi.

Grazie a una rete di operatori formati e presenti in molte città italiane, si può vivere l'esperienza in diverse modalità: da soli, in coppia in gruppo. Si può partecipare a singole lezioni, seminari di gruppo o eventi. Il metodo è adatto anche a chi non balla e lo scopo non è imparare a ballare il tango.

Per maggiori informazioni [www.tangoolistico.com](http://www.tangoolistico.com)

