



**ISTITUTO  
CRANIOSACRALE  
LA MAREA**

**CORSO DI FORMAZIONE  
PER OPERATORI  
IN DISCIPLINA  
CRANIOSACRALE**

**TESI FINALE**

*La mia storia Craniosacrale*

---

**RESP. DELLA FORMAZIONE**

*Dr. Roberto Rizzardi*

**CANDIDATO**

*Francesca Cestaro*

---

**TRIENNIO DI FORMAZIONE**

*2011-2014*

---

## *INDICE*

• <i>Riassunto</i>	3
• <i>Introduzione</i>	5
• <i>Tesi</i>	6
• <i>Conclusioni</i>	16
• <i>Bibliografia</i>	18

## *RIASSUNTO*

Sono un'infermiera che ha sempre creduto nella sua professione e che pensava che la medicina potesse risolvere i mali della vita: per ogni dolore un rimedio.

Io stessa nella mia vita ho incontrato il dolore e nelle vesti di persona malata ho seguito le indicazioni mediche ma senza ottenere i risultati sperati.

Stanca fisicamente e psicologicamente ho fatto una scelta terapeutica alternativa: omeopatica, cambiando stile di vita ed abitudini alimentari.

Inoltre incontravo periodicamente un coach che mi aiutava a sviluppare ed a utilizzare le risorse già presenti in me.

Concentrazione e vitalità presero il posto di astenia e tristezza; la mia vita andava assumendo connotati di crescita e sviluppo personale migliorando il mio stato di benessere e acquistando un equilibrio che da tempo non avevo.

In questa circostanza mi venne consigliato di sottopormi a trattamenti craniosacrali.

Inizii così un percorso nuovo, sconosciuto e misterioso. Io distesa su un lettino ad occhi chiusi cominciavo a "sentire" cosa il mio corpo aveva da dire attraverso il contatto delicato delle mani dell'operatore.

Un tocco-contatto, leggero e piacevole che permette di rallentare il tempo: nel silenzio si instaura una relazione di ascolto profondo.

Periodicamente incontravo il mio corpo in uno spazio protetto ed accogliente, dove le mie emozioni piacevoli o spiacevoli si potevano esprimere.

Io entravo in una dimensione diversa con " il mio essere ".

Ogni seduta era un'esperienza particolare, insolita, qualcosa dentro di me cambiava, andava trasformandosi.

Stimolata da questo risultato, nacque in me la curiosità di ulteriori e nuove conoscenze; fu così che decisi di iscrivermi ad una scuola di formazione craniosacrale.

Il mio disagio di partenza si è trasformato in risorsa.

Mi concedevo un'opportunità di scoprire e sviluppare le potenzialità insite nella mia persona, approfondendo le mie conoscenze con un nuovo studio accompagnato dalla pratica.

La disciplina craniosacrale è un' arte di ascolto profondo del sistema respiratorio primario, dei suoi ritmi e delle interazioni con esse.

Un viaggio avventuroso, ricco di nuove scoperte, un viaggio attraverso i sensi: ascolti, senti, percepisci, assaggi, odori qualcosa che puoi solo scoprire.

Fondamentale l'ascolto attraverso il contatto che non solo accoglie ma ci orienta alla salute e alle risorse.

Io come operatore, presente, pronta ad aprirmi completamente, capace di creare uno spazio senza giudizio e aspettative ma di accoglienza; di pormi in relazione intima, in grado di "ospitare", percependo il mondo personale dell'altro con rispettoso silenzio.

Il cliente come amico e maestro e io come umile servitore, ancorata ai miei fulcri che mi conferiscono sicurezza, intraprendo un nuovo viaggio ogni qualvolta inizia una seduta, lasciandomi alle spalle incertezze e paure, pronta ad impegnarmi accrescendo la quiete e attingendo alle risorse della persona.

Capacità di entrare in risonanza con i bisogni psico-fisiologici del cliente e di me stessa, sospendendo l'io pensante, il giudizio e l'interpretazione.

Io come "tramite" , paziente ascolto con fiducia, empatia, umile e sincera, presente nel qui, ora, adesso.

Io per dare la possibilità a me stessa e all'altro di auto-ascoltarsi e porsi in atteggiamento di conoscenza, consapevolezza, equilibrio ed auto-guarigione.

Il craniosacrale è una forma di auto-aiuto che agisce sempre in cooperazione con energie di autoguarigione del corpo.

*"Aiuto il loro corpo a utilizzare le risorse disponibili per il loro schema di salute personale"*  
(Rollin Becker)

## *INTRODUZIONE*

Quando tempo fa il docente chiese alla mia classe di cominciare a raccogliere le nostre idee per elaborare una tesi sul lavoro cranio sacrale, io mi sentii molto a disagio e in ansia.

Prese il sopravvento il mio Io razionale e scientifico facendomi credere di non avere materiale da elaborare e con i ricordi ritornai alla presentazione della mia tesi di laurea infermieristica per cui la mia mente pensava di aver bisogno di dati, indagini scientifiche, prove tecniche e statistiche. Mi sentivo ancora una volta perduta in un mondo che facevo fatica a conoscere e sperimentare e mi misi in attesa.

Aspettavo che qualcosa accadesse, che mi si accendesse una lampadina...intanto il tempo scorreva veloce e un giorno nella mia testa prese forma un'idea che mi sembrava fattibile e che rispecchiava la mia realtà, ciò che era successo in un periodo della mia vita.

Decisi di descrivere la mia semplice ma grande esperienza con il craniosacrale, partendo dai miei disagi fisici, psicologici ed emotivi, l'approdo a questa nuova disciplina e la scoperta di quello che per me fu un nuovo modo di auto-guarigione che nulla aveva a che fare con le mie nozioni di medicina tradizionale.

Partire da persona, infermiera, paziente, cliente sino ad intraprendere la strada che mi ha portato a diventare operatore craniosacrale, ma soprattutto una persona con tante consapevolezza.

Una grande prova con me stessa di cambiamento e di crescita; non è stato facile scrivere delle proprie emozioni, delle sensazioni provate, confuse e difficili da capire e da descrivere.

Tante volte sono inciampata perché continuavo ad usare la mente nella sua funzione di ostinato controllo invece che di semplice osservatore. Sono caduta, mi sono rialzata con umiltà e voglia di trasformazione e rinnovamento continuando il cammino che avevo con fatica intrapreso.

Un susseguirsi di scoperte che mi hanno meravigliato e sorpreso piacevolmente della vita.

Fin da piccola volevo fare il medico, guarire gli altri, sentire quel sentimento di potenza e di onnipotenza attribuito a questa figura.

Credevo che la medicina potesse tutto e come per magia salvasse le persone. Strada facendo però il destino mi portò a diventare infermiera.

Ai miei tempi si poteva accedere alla scuola professionale infermieristica con un semplice biennio di scuola superiore, perciò in età molto giovane entravi in ospedale piena di aspettative, grata di poter fare la “crocerossina”. Si diceva fosse una missione e che non fosse per tutti: spirito di sacrificio, dedizione, generosità, umanità e tanta buona volontà erano le qualità principi attese.

Ho vissuto la mia professione insieme al paziente, sempre un sorriso, una parola di conforto e tanta pazienza e comprensione per il dolore altrui. Mi piaceva molto ascoltare ciò che il paziente aveva da dire, mentre al contrario notavo sempre più spesso che il medico era sordo di fronte al malato. Con il tempo però ho imparato che la medicina non aveva tutte le risposte e che il paziente è un'entità complessa, non solo corpo malato da curare con farmaci ed interventi chirurgici.

*Il paziente è persona.*

Io stessa mi ritrovai ad avere bisogno dei medici per svariati problemi occorsi nella mia vita e da brava paziente ho seguito i loro consigli e ricette con prescrizioni di antidolorifici, antiinfiammatori, antibiotici e cortisonici. Dopo anni di terapie dimostratesi inefficaci e dannose il mio fisico peggiorava e il mio essere era coinvolto in uno stato di malessere generale, affaticamento e difficoltà a vivere anche il normale quotidiano. Così mi ritrovai a prendere in seria considerazione dei trattamenti alternativi alla medicina tradizionale.

Feci così una scelta terapeutica omeopatica. Mi rivolsi ad un naturopata e cominciai con lui un percorso di disintossicazione da farmaci e di ripristino di un equilibrio fisico che avevo perduto.

Solo durante il tragitto mi resi conto di quanto avessi “maltrattato” il mio corpo e con lui tutte le sue dinamiche che non funzionavano più come avrebbero dovuto.

E' stato un viaggio lungo ma lentamente acquistavo forza e concentrazione, energia e voglia di fare: era come ritrovare una nuova dimensione.

Ero viva.

Le persone che ruotavano intorno a me erano molto scettiche sulle mie dichiarazioni di benessere, il mio cambio di stile di vita e di abitudini, specie quelle alimentari; ma loro non potevano capire il disagio fisico e psichico che avevo provato.

Contemporaneamente a questa esperienza sperimentavo un altro viaggio insieme ad una coach, un “allenatore di cervelli”, che incontravo periodicamente perché sentivo che la mia vita affettiva personale e familiare aveva bisogno di consapevolezza. Questo è un approccio che aiuta ad indirizzare le risorse personali, potenzia e stimola le proprie capacità e aiuta a vedere altro e oltre. Un percorso lungo e tortuoso, che continua tuttora con difficoltà, ma con benefici e positivi risultati per la mia vita privata.

### *IL MIO APPROCCIO CRANIOSACRALE*

Alla fine del mio percorso con il naturopata, questo mi consigliò di continuare con dei trattamenti craniosacrali che, a suo avviso, mi sarebbero stati molto utili. Peraltro senza darmi ulteriori spiegazioni.

La mia coach concordava con questo tipo di scelta e così, ignara di che cosa si trattasse e a che cosa servisse, mi misi alla ricerca di un operatore craniosacrale.

Vagavo nella mia ignoranza sul significato reale della disciplina craniosacrale ma fiduciosa di quello che mi era stato suggerito. Non ritenevo di avere fretta nella ricerca ma un giorno per caso notai una pubblicità che avrebbe potuto fare al caso mio.

L'indirizzo era di un medico chirurgo dentista che era anche un operatore cranio sacrale. Fissai così un appuntamento.

Ricordo bene tutta la mia titubanza e perplessità ma nel contempo provavo interesse e curiosità nella spasmodica volontà di acquisire ulteriore benessere psicofisico, anche se in quel periodo della mia vita stavo decisamente meglio.

L'ansia non mancava, non sapevo cosa aspettarmi, ma ero pronta a “provare”. Cosa avevo da perdere?

Ignara di come si potesse svolgere una seduta, in una tempesta di emozioni contrastanti, incontrai l'operatore, che dopo un breve colloquio, mi fece sdraiare su di un lettino.

Il mio corpo fu avvolto da una bolla di silenzio. Io ad occhi chiusi, seguivo le mani dell'operatore che si appoggiavano delicatamente su alcune parti del mio corpo: erano mani dolci, calde, leggere.

Ricordo che più volte avrei voluto aprire gli occhi ma avevo il timore di “inquinare” quel momento, quel contatto che era venuto a crearsi tra me e l'operatore. Così con gli occhi chiusi e la mente vigile assorta nel “sentire” mi chiedevo che significato avessero quelle mani, che mi inducevano la sensazione di movimenti illusori

Continuavo a ripetermi che dovevo smetterla di tentare di capire mentre dovevo abbandonarmi a quelle mani.

Dopo svariate resistenze fui invasa da un silenzio più profondo e qualcosa in me mutò. Le lacrime cominciarono a scendere insieme ad un senso di pesantezza del corpo.

Non capivo le sensazioni che stavo provando, ma percepivo che qualcosa andava trasformandosi: il mio corpo allentava le sue resistenze e lentamente si scioglieva pervaso da una marea di fluttuazioni psicofisiche.

Cosa stava succedendo? Tante emozioni si accavallavano e scalpitavano e la mia mente fuori dal controllo di consueti schemi. Mi sentivo leggera, la percezione corporea era diversa, eppure sapevo di non essermi mossa dal lettino.

Un misto di calore, tremore e di “scosse“ pervase il mio corpo, con movimenti ondosi che andavano e venivano, in uno stato che non era né di veglia né di sonno.... La seduta era finita!

Il risveglio, o ritorno alla realtà, mi apparve strano, in una varietà di emozioni: frastornata, incredula, affaticata ma leggera. Mi chiesi quanto il mio corpo avesse assorbito, quanto avesse bisogno di smaltire e quante barriere avessi innalzato nel tempo.

Non ero viva ma cominciavo a vivere, stavo prendendo forma e mi concedevo di togliermi di dosso una pesante coltre di paure.

Le sedute cranio sacrali continuarono con una frequenza alternata, portando a galla il bello e il brutto.

Ogni trattamento era una esperienza unica; ogni volta era diverso. Evitavo domande e spesso non mi interessava capire, accettavo e accoglievo tutto ciò che il mio corpo aveva da dire: si stava esprimendo ed io ascoltavo con la meraviglia di un bambino che scopre cose nuove.

Quello che provavo non era così chiaro da potersi descrivere a parole.

Ogni seduta era un viaggio esperienziale, colorato, triste, felice, sensato, corto, lungo: un vortice di sensazioni, emozioni conflittuali, blocchi e sblocchi, paura e liberazione.

Ascoltavo il mio corpo: silenzio, vibrazioni, flussi, onde di marea, .....un viaggio interiore.

Una sorta di sogno avviene, agisce, ma non si è in grado di parlarne; eppure matura la consapevolezza di un cambiamento lento ma profondo.

Quante cose somatizzate...! Quante risorse e potenzialità sminuite...!

Come vivo questa vita?

Nacque così l'esigenza e il desiderio di capire cosa fosse e cosa facesse la terapia craniosacrale. Come potevano le mani, così delicatamente apposte su talune parti di un corpo, scatenare sensazioni tali da migliorare lo stato di salute di una persona?



Fu così che decisi di iscrivermi alla scuola di formazione craniosacrale, un nuovo percorso, un viaggio personale.

Intrapresi una nuova lunga strada: un'opportunità di conoscere per crescere.

*LA SCUOLA CRANIOSACRALE: i miei disagi trasformati in risorsa.*

Quando incontrai il direttore e docente della scuola mi sentivo spaventata ed insicura e malgrado tutte le sue spiegazioni, la mia grande preoccupazione era se io, Francesca, avrei avuto le capacità per poter esercitare questa disciplina. Continuavo a chiedere se bisognasse possedere delle doti particolari, non ero convinta. Mi riservai la facoltà di decidere nei giorni successivi.

Ripensandoci ora la mia titubanza era paura, una paura paralizzante malgrado la forte motivazione. I giorni passarono velocemente e la decisione fu istintiva ed irrazionale nonostante la diffidenza, le perplessità e le domande lasciate senza risposta.

Affrontai il primo modulo con timore, disagio e tanti pregiudizi, ma spinta sempre da curiosità incessante e provocatoria.

Ero scossa dai racconti fatti da ogni compagno del mio gruppo di lavoro: vissuti personali belli o brutti che spingevano ognuno di loro a cercare nuova luce nella propria vita.

Tutti noi con la speranza nel cuore di trovare nel craniosacrale un alleato, un amico, un senso.

Mi attendeva qualcosa di misterioso, qualcosa che non potevo immaginare.

Avrei dovuto impegnarmi per scoprire, estendere la mia attenzione, percepire attraverso i sensi, ascoltare, sentire.

*Avrei forse potuto preferire di attenermi al mio mondo interiore, ai miei sintomi, alle mie resistenze e complessità perché ci ero abituata? O valeva la pena di rischiare e di tuffarmi nell'ignoto?*

## *IL SISTEMA CRANIOSACRALE*

Il sistema craniosacrale è stato riconosciuto come un sistema fisiologico e funzionale.

È composto da liquido cefalorachidiano con l'apparato deputato alla sua produzione, riassorbimento e contenimento, sistema nervoso centrale, membrane meningei che lo avvolgono, ossa del cranio e del sacro. È strettamente collegato agli apparati che influenzano e da cui viene

influenzato: sistema nervoso periferico, apparato locomotore, endocrino e respiratorio, sistema circolatorio e linfatico. E' caratterizzato da un sistema respiratorio primario interdipendente di tessuti e fluidi che si muovono all'interno del corpo ritmicamente e delicatamente.

Questo movimento è prodotto da una forza vitale intrinseca al corpo che viene chiamata **Respiro della Vita**.

Il Respiro della Vita è una forza che quando si trasmette al corpo genera dei ritmi simili a maree che danno origine a sottili movimenti involontari dei tessuti e dei fluidi, coinvolgendo il sistema nervoso centrale, il liquido cefalorachidiano, le ossa e le membrane circostanti.

Il liquido cefalorachidiano è il "succo" che bagna il nostro sistema nervoso centrale ed è il veicolo per l'espressione del ritmo craniosacrale. E' il fluido più prezioso del corpo. Peraltro nella medicina tradizionale cinese è considerato come un grande fiume che scorre nel midollo, nutre ed armonizza il sistema nervoso ed il cervello.

Ci sono diversi ritmi, e mi piace ricordare la rappresentazione che si descrive immaginando il nostro corpo come un oceano, tutto in movimento, soggetto alle maree e alle onde.

Il nostro corpo è attraversato da queste onde con il movimento dei fluidi che lo bagnano.

I ritmi ciclici hanno due fasi di movimento: inspirazione-flessione; espirazione-estensione.

Sono noti come: impulso ritmico craniale, marea media e marea lunga.

### *I MOVIMENTI*

Partendo dal fondo dell'oceano e dal punto di vista del movimento, sul fondo c'è calma, armonia, luminosità; a questo livello non c'è inerzia, né condizionamento, solo **Quiete**.

Salendo dal fondo dell'oceano che è dentro di noi incontriamo un flusso stabile e costante che caratterizza i fluidi come la "corrente del golfo". Questo movimento si chiama **Marea Lunga** ed è la manifestazione più delicata della nostra forza vitale.

Salendo ancora il movimento delle acque dell'oceano si articola in moti un po' più rapidi e si chiama **Marea Media**, che è l'espressione più diretta dei nostri fluidi come se il mix di sangue, linfa, liquido cefalorachidiano, liquidi intra ed extracellulari respirassero apportando ognuno il proprio contributo nel sistema corpo così come fa ciascun strumento in un concerto.

Salendo alla superficie dell'oceano del nostro corpo il ritmo è molto più variabile ed è il **Ritmo cranio sacrale**, instabile perché legato al nostro "stato" del momento.

Si evince quindi che **il movimento è l'espressione della vita stessa** e che c'è un **rapporto evidente tra il movimento e la salute**.

La disciplina si basa quindi sulla percezione dei vari ritmi presenti nel corpo e considera l'equilibrio dinamico dei fluidi come base della salute.

I fluidi corporei sono intesi come forza. Senza movimento i fluidi del nostro organismo diventerebbero stagnanti e le cellule non potrebbero liberarsi dalle tossine. Senza movimento quindi non può esserci salute.

Tutte le cellule viventi dimostrano questa verità fondamentale, cioè che la vita si esprime come movimento.

*"Tutta la vita avviene in movimento. Tutta la guarigione avviene nella quiete" (Rollin Becker).*

La terapia cranio sacrale è un approccio che tocca molti livelli della nostra esperienza e che allo stesso tempo ha solide basi nell'anatomia umana.

Il trattamento cranio sacrale è una forma di terapia manuale orientata principalmente all'ascolto con il nostro sistema **mani-cuore-mente**.

## *LE MIE MANI*

Mi domandavo continuamente se le mie mani dovessero avere delle qualità particolari per affrontare questa disciplina.

Potevano le mie mani ascoltare? Il mio tocco sarebbe stato adeguato?

La mia mano destra porta gli esiti di una grave frattura e il trauma che ho subito fa parte di un vissuto lontano nel tempo ma vivo dentro di me.

Un dolore fisico importante, stressante e psicologicamente molto impattante.

Nessuno può capire lo stress da trauma, qualunque esso sia, se non l'ha vissuto in prima persona.

Per me è stato invalidante ed emotivamente destabilizzante cosicché per lungo tempo è stato come se la mia mano non mi appartenesse: era come un'appendice del mio corpo che non funzionava più come prima e che spesso mi creava problemi fisici e psichici

La riflessione dunque fu inevitabile: vista l'importanza del tocco dell'operatore durante una seduta cranio sacrale, come avrei potuto usare la mia mano per eseguire un trattamento?

Mi sentivo persa ed impaurita, messa alla prova ancora una volta.

Ora dovevo *saldare il debito*: la mia mano esisteva ed era comunque parte integrante del mio essere indipendentemente dal suo uso.

Durante il trattamento cranio sacrale il contatto è leggero e morbido, le mani dell'operatore sembrano galleggiare nei tessuti, un tocco di piuma sulla superficie dell'acqua.

Le mani ferme e immobili devono saper ascoltare ciò che l'organismo ha da dire, consapevoli dell'area che si sta toccando ma anche dell'interno del corpo e dello spazio circostante.

Il contatto attraverso le mani è aperto, delicato, e coinvolge tutto l'essere di chi guida e di chi è guidato.

Ogni tocco è legato all'intenzione e costituisce una forma di dialogo con il corpo.

Con queste premesse, ad ogni esercizio temevo per la mia mano. Avevo la costante idea che la mia mano destra non potesse essere capace di eseguire quel tocco richiesto; non ero in grado di capire che il mettermi in ascolto dell'altro non dipendeva esclusivamente dalla mia mano.

Durante le varie esercitazioni a scuola la mia modalità di contatto col corpo di un altro rispecchiava la mia paura. Il mio toccare pareva essere inadeguato, pesante, causa di dolore attivo e passivo e mi metteva in situazione di non ascolto e di non riuscita della prova.

Nonostante mi sentissi delusa e rammaricata per mia fragilità, continuavo a perseguire con caparbia ciò che avevo intrapreso. Sentivo di dover capire ed elaborare il mio trauma imparando ad entrare in relazione con l'altro.

Questa situazione era per me alquanto paradossa ed imbarazzante.

Io, che rivesto tutti i giorni il ruolo di infermiera, abituata a toccare altre persone per prendermi cura dei loro corpi, mi sentivo inadatta e inadeguata. Infatti non dovevo prendermi cura di un corpo malato, dovevo toccare il corpo per entrare in sintonia con il sistema della persona, entrare "in punta di piedi" nell'intimità profonda dell'altro, ponendomi semplicemente in posizione di ascolto.

Avrei dovuto imparare a "svestirmi" dal ruolo di infermiera, consapevole che non sarebbe stato facile dopo tanti anni di attività, ma comunque cosa indispensabile se veramente desideravo proseguire il mio cammino intrapreso.

Ovviamene sento di dover ringraziare tutti i miei compagni di viaggio che spesso hanno saputo sopportare e supportare il mio modo sbagliato di entrare in contatto con il loro *corpo-sistema* e che

mi hanno aiutato ed incoraggiato a vivere serenamente una seduta senza pensare al tocco della mia mano.

Rivolgendo la mente ad un altro tipo di ascolto, con impegno, attenzione e sensibilità, la mia mano cominciò ad interagire con il mio corpo e a far parte finalmente di me come bene prezioso.

Ritengo, a distanza di tempo, malgrado le ricadute e le difficoltà incontrate, che la mia mano destra sia persino più sensibile e percettiva durante le sedute craniosacrali anche se ovviamente non mancano momenti di delusione, ma che ora riconosco non dipendere solo dalla mia mano.

In questo approccio terapeutico non basta solo appoggiare le mani sul corpo di un'altra persona; il mio stesso corpo deve essere presente in una dimensione di ascolto e di fiducia.

*La terapia cranio sacrale è un'arte che comprende allo stesso modo le mani, il cuore e la mente.*

Ecco allora che il rituale del contatto insieme all'orientamento dell'operatore diventano le basi per l'*ascolto*.

### *LA PRESENZA E L'ASCOLTO*

Presenza e ascolto, silenzio e spazio, sono ingredienti fondamentali per aiutare la persona a riconnettersi.

La presenza ha un valore terapeutico, crea risonanza, è un originario rapportarci a ciò che è.

La sua dimensione temporale è nel *qui ed ora* proprio per la mancanza di proiezione nel futuro e di schemi del passato; per cogliere la presenza occorre *sospendere l'io pensante*, il giudizio, l'interpretazione.

*Sentire di esserci è diverso da sapere di esserci, ma sono entrambi necessari perché si realizzi la consapevolezza del sé.*

Quando ho cominciato a studiare la disciplina craniosacrale, ho avuto la sensazione della presenza di una dimensione diversa nel nostro corpo e questa scoperta contrastava con le conoscenze scientifiche ricevute nella mia attività lavorativa.

*Avrei imparato a contattare qualcosa di estremamente intimo, qualcosa di più grande.*

Ogni sessione è assolutamente nuova e aperta a qualcosa di diverso da scoprire.

Percepire e comunicare con il ritmo craniosacrale è un processo complesso e non lineare; dovevo usare il mio corpo e rinunciare a qualsiasi intenzione di “aggiustare” in qualche modo il cliente, cosa invece consueta nel lavoro di assistenza infermieristica.

Occorre la capacità di entrare in risonanza con il cliente. Il mio corpo fermo, immobile, centrato nei suoi fulcri per stimolare la propriocezione della persona e quindi il contatto con le sue proprie risorse.

Ascoltare implica attenzione e disponibilità nei confronti dell’altro e verso se stessi, per poter capire quelle che sono le nostre più autentiche verità del momento.

Prima di entrare in contatto con il nostro cliente dobbiamo rivolgere l’attenzione alla sua respirazione primaria e saper creare uno spazio sicuro ed accogliente in una posizione di neutralità.

Il mio tocco non deve essere attivo, non devo necessariamente fare qualcosa, non devo fare

l’infermiera; mi metto invece in ascolto dei sottili e lenti movimenti intrinseci al corpo stesso

La qualità dell’ascolto e la presenza dell’operatore permettono di sostenere il sistema nella sua integrità. Con atteggiamento rispettoso il corpo può esprimere la sua capacità di autoguarigione e ritrovare un equilibrio utilizzando le proprie risorse.

Con questa finalità io avevo scelto il viaggio nella disciplina craniosacrale. Sono una cliente che usufruisce dei trattamenti e mi accingo nel contempo a diventare un operatore.

Per poter ascoltare e sentire quello che succede nel corpo dell’altro (ad ogni livello fisico, emozionale..) dobbiamo avere una buona cognizione di quello che succede dentro il nostro sistema corpo-cuore-mente.

Bisogna avere consapevolezza dell’area che si sta toccando, ma anche dell’intero corpo della persona e dello spazio che la circonda.

*Consapevolezza del tutto, senza perdere di vista il particolare.*

Ogni lezione appariva sempre più difficile, la mia mente non sembrava mai essere pronta, vagava in mille pensieri, giudizi, schemi, interpretazioni, immagini. Invece c’era bisogno di una mente meditativa, ferma, che fosse in grado di acquietarsi e pazientare, specie quando durante la seduta, sembrava non accadesse nulla per un certo periodo di tempo.

Eppure accadeva moltissimo.

Ricordo le aspettative deluse e i momenti invece in cui riuscivo ad avere una mente libera da rigidità e fissazioni e la netta percezione che qualcosa stesse pervadendo il mio intero organismo. Immobile e stabile nei miei fulcri, orientata alla quiete,... quanta fatica..!, creare il vuoto dentro di me ed aprirmi completamente in uno spazio senza aspettative, ma solo accoglienza nei confronti dell'altro. Posizione di neutralità che ho vissuto e talora ancor vivo in modo inadeguato, sentendomi spesso sconfitta malgrado il mio impegno.

Bisognerebbe incontrare qualcuno con il proprio essere con apertura e presenza. Incontrarlo dov'è e non dove io vorrei che fosse.

*Rallentare il tempo, essere qui e ora.*

Dovrei permettere alla mia mente di calmarsi e di basarsi sul presente, in silenzio.

Principi validissimi che solo con il tempo ho intuito, apprezzato e capito, riuscendo talvolta a raggiungerli consapevolmente.

Dovrei aver chiari limiti e confini del rapporto che si instaura tra operatore e cliente: confini e non barriere. E' stato un altro obiettivo non facile da realizzare perché il bisogno emotivo del cliente può facilmente deviarti, specie se si possiede un' imprinting da crocerossina come il mio.

La chiarezza nel rapporto craniosacrale è fondamentale: bisogna condividere un cammino e lasciar andare quello che si crede di sapere e quello che ci si aspetta.

Ho vissuto delusioni ma ho anche compiuto tanti piccoli passi verso conquiste importanti.

Ho trovato il coraggio di piangere e di ridere, di confessarmi, di dubitare, di arrabbiarmi, di parlar male, di giudicare, di perdermi e di ritrovarmi e spesso sono stata sul punto di lasciare la scuola, ma poiché tutto era iniziato per ritrovare il mio equilibrio psico-fisico, sentivo di non poter cedere ai ricatti della mia mente e alle difficoltà che incontravo, per cui ogni volta ricominciavo, portando con me qualche consapevolezza in più.

Non è possibile fare "contatto" con un altro essere umano se non si è in grado di fare

"contatto" vero, autentico e pieno con i nostri propri vissuti profondi: non è possibile assumere con nessun'altra persona un atteggiamento che sia di rispetto e non di manipolazione, controllo o invasione dei confini se prima non si è appreso a tenere tale atteggiamento di rispetto e accettazione nei confronti di se stessi.

## *CONCLUSIONI*

Il mio viaggio è giunto alla fine e posso affermare che mi è costato parecchia fatica sia in termini fisici ed emotivi che, non meno importanti, economici.

Un viaggio spesso non lineare, tortuoso ed impegnativo, fatto di salite faticose e discese paurose, un viaggio però che è valso la pena di fare.

Sono stata una viaggiatrice, spettatrice passiva e attiva, presente a fasi alterne, soddisfatta e felice nelle conquiste, delusa e triste negli insuccessi; ma posso permettermi di dire che tutto ciò è servito anche se a causa del mio carattere ho fatto spesso fatica a vedere i risultati e soprattutto ad esserne consapevole.

Un viaggio in un vortice di contrasti e conflitti con me stessa: chi ero, come vivevo e cosa cercavo. Scoprire parti di me che non conoscevo non è sempre stato facile da accettare, come ad esempio le paure, i limiti e le potenzialità che non sapevo di avere.

Un viaggio di luce e di ombre che ha saputo mettere in risalto nuove forme del mio essere in questa vita; percorrere la strada della conoscenza ha ampliato il mio orizzonte ed ora guardo me stessa e l'altro in modo diverso, con nuove consapevolezze.

Un viaggio di battaglie fatto di conquiste e sconfitte.

A volte mi ritrovo a fare conti con la mia mente spesso vagante e confusa, che mi trae in inganno; sono consapevole delle mie rigidità, paure, incertezze e dei miei disagi che però lentamente si trasformano in possibilità di crescita e di arricchimento personale e nel tempo anche di guarigione.

Se mi fermo a riflettere e penso a dov'ero quando sono partita, vedo un viaggio lungo ed importante, a volte poco chiaro o incomprensibile. Un lungo cammino dove però affioravano le risposte che cercavo.

Ora mi accetto come sono. Sospendere il giudizio verso sé e verso gli altri non è una cosa facile ma con umiltà cerco di fare del mio meglio cercando di vedere me stessa e l'altro come esseri importanti ed unici.

Cerco di mantenere alta la sensibilità e l'empatia per imparare a fidarmi ed affidarmi.



Durante il viaggio ho anche imparato ad aspettare, sì aspettare, essere presenti nella vita, come in una seduta craniosacrale: vedo bellezza, mistero, grandezza, silenzio....ciò che non riuscirò mai a descrivere.

Il cuore e la mente hanno imparato lentamente ad aprirsi e a creare spazio per poter costruire un rapporto di fiducia ed accettazione.

E' stato un viaggio di ricerca e di scoperte.

In questo momento della mia vita non svolgo le mansioni di infermiera, dopo anni ho sentito la necessità di distogliermi dalla conoscenza del dolore fisico, dai pazienti, da un luogo come l'ospedale.

Il mio mondo interiore non scorre più lungo i soliti vecchi binari conosciuti, ma verso strade nuove per conquistare cambiamenti e trasformazioni.

Le mie mani, il mio cuore e la mia mente ora hanno un significato diverso.

Il lavoro cominciato non è finito, è sempre in evoluzione e sono consapevole che si può continuare a fare ancora molto.

Non so ancora se continuerò questa strada, certo è che sono contenta delle mie conquiste e di essere arrivata dove sono ora.

Qui finisce questo viaggio che è la mia ricompensa.

## *BIBLIOGRAFIA*

- 1. Craniosacrale principi ed esperienze terapeutiche (Michael Kern), Edizioni Tecniche nuove*
- 2. Terapia Craniosacrale, teoria e metodo (John E.Upledger e John D.Vredevoogd) Edizioni Red*
- 3. La Comunicazione Affettiva e il Contatto Umano (Paolo Baiocchi e Danilo Toneguzzi) Istituto Gestalt Trieste e Pordenone*
- 4. Articoli tratti dal sito [www.craniosacrale.it](http://www.craniosacrale.it) e [www.laltramedicina.it](http://www.laltramedicina.it)*

“ UN GRAZIE SPECIALE ALLA VITA PER QUELLO CHE MI HA DONATO “

Inoltre un GRAZIE a ROBERTO, LUDOVICA, LAURA, SATYAM, OTTAVIA, e a tutti i miei compagni, amici e le persone che ho incontrato in questo viaggio.

Un GRAZIE particolare alla mia amica ARIANNA per il suo prezioso aiuto e sostegno.

Un GRAZIE anche a tutti quelli che non hanno capito la mia esperienza craniosacrale.

Un GRAZIE a ME STESSA















