



ISTITUTO
CRANIOSACRALE
LA MAREA

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

TESI FINALE

“UN TUFFO NEL BLU”

“LIBERARE L’ANIMA ATTRAVERSO IL CORPO”

RESP. DELLA FORMAZIONE

Roberto Rizzardi

CANDIDATO

Veronica Pavan

TRIENNIO DI FORMAZIONE

2012-2015

DEDICHE

Vorrei dedicare questa tesi a Luisa Pavan, che oltre ad essere una meravigliosa cugina, amica e terapeuta, mi ha accompagnata fin da piccola nel mio viaggio alla ricerca di me stessa e di un senso per la mia esistenza. Osservando la sua esperienza di vita ho compreso che la strada verso il benessere fisico ed emotivo può essere a volte impervia, ma con costanza, coraggio ed umiltà si possono raggiungere obiettivi inimmaginabili. Luisa è stata per me un precursore, si è tuffata nell'ignoto mettendo in gioco sé stessa seguendo sempre una spinta interiore, direi propria dell'anima, per conoscere ed esprimere le sue potenzialità, la sua essenza, prendendo scelte impegnative e rischiose.

In un mondo dove la persona malata o a disagio può sentirsi perduta, ho trovato in lei l'esempio di come ognuno possa essere medico di sé stesso, nel rispetto di sé, scoprendo e sfruttando le proprie risorse. Con la sua dolcezza materna è stata e continua ad essere al mio fianco nei miei momenti più dolorosi, nel rispetto totale della mia libertà, semplicemente con la sua presenza, senza giudizio, per aiutarmi a far risplendere i miei colori, a far cantare la mia voce.

INDICE

RIASSUNTO

INTRODUZIONE

Liberare l'anima attraverso il corpo

1. **CORPOSCIENZA**
2. **DISCIPLINA CRANIOSACRALE**
 - 2.1. Il Respiro della Vita
 - 2.2. I fulcri
3. **STRESS E TRAUMA**
 - 3.1. Definizione di Trauma
 - 3.2. La fisiologia dello stress
 - 3.3. Dissociazione
4. **RISORSE**
 - 4.1. Attingere alle risorse
 - 4.2. Presenza
5. **RILASCIO SOMATO-EMOZIONALE**
6. **IL PRE-PARTO E PARTO**
 - 6.1. La mia vita intrauterina
 - 6.2. Dal concepimento alla nascita
 - 6.3. Nascita e imprinting
7. **RELAZIONE CON ME STESSA E CON IL CLIENTE**

CONCLUSIONI

Un tuffo nel blu

BIBLIOGRAFIA

RINGRAZIAMENTI

RIASSUNTO

Ho paragonato la mia esperienza con la disciplina Craniosacrale ad un tuffo nel blu. Sono una subacquea ed amo esplorare le profondità marine alla ricerca di squali, creature affascinanti. Ci si immerge in profondità, al largo, alle prime luci dell'alba. Tutto attorno è blu. Si sente solo il proprio respiro, si percepisce il proprio corpo avvolto nell'acqua, senza peso, nell'attesa di qualcosa di emozionante che verrà. Sembra un ritorno ad una vita prenatale.

Allo stesso modo il mio viaggio nel Craniosacrale è stato un tuffo dentro me stessa, nei miei tessuti, nelle mie ossa, nei miei fluidi, ed attraverso le sensazioni del corpo ho scandagliato e liberato le memorie in esso intrise. Quelle memorie che, anche se la mente aveva cancellato, ancora permanevano nei tessuti e provocavano dolore, fisico ed emotivo.

Mi sono accostata a questo metodo per trovare le mie risorse, per sentire la vita fluire in me, per percepire la mia essenza all'interno di un involucro perfetto ed intelligente, che avevo sempre denigrato e sottovalutato, che non sentivo mio. Ho seguito una spinta interiore e mi sono buttata, l'ho fatto per me stessa, eppure ho incontrato l'altro ad un livello più profondo, più sottile, attraverso un tocco delicato, che mi ha permesso di percepire come tutto provenga da un'unica fonte.

Mi sono sentita spesso in un mare in tempesta, ma il Craniosacrale mi ha dato la consapevolezza che posso trovare un riferimento, un punto fermo, semplicemente in me stessa.

INTRODUZIONE

Liberare l'anima attraverso il corpo

“Credo che il sangue e la carne siano più saggi dell'intelletto. L'inconscio corporeo è il luogo in cui la vita fuoriesce in noi gorgogliando. È il modo in cui sappiamo di essere vivi, vivi agli abissi della nostra anima e in contatto da qualche parte con le vivide ricchezze del cosmo.

D.H.Lawrence

Il corpo. L'elemento fisico in cui anima, emozioni, sensazioni, pensiero prendono forma e si fondono.

Non ho mai dato peso alla mia dimensione fisica fintanto che il mio corpo non ha cominciato a parlarmi di me attraverso disagi e malattie psicosomatiche. Voleva mandarmi dei segnali, dei messaggi: qualcosa nel mio modo di vivere non andava e il dolore era l'unico strumento per aiutarmi a prenderne coscienza.

L'inquietudine, la solitudine, la tristezza, la rabbia stavano acquisendo una forma concreta, la mia anima spingeva per emergere e per guidarmi in un percorso di consapevolezza atto a portarmi al benessere in senso lato.

Ho focalizzato quindi l'attenzione sulle emozioni, sulla mia psiche, mi sono posta molte domande a cui ho dato risposta, ho intrapreso varie strade con la speranza di trovare un po' di pace interiore, ma nel mentale mi sono incagliata. Non trovavo le radici di questa sofferenza, pur cercandole con grande volontà, adducendo motivazioni e spiegazioni, con razionalità.

Con la ragione capivo, ma sentivo che mancava qualcosa. Il mio corpo continuava a soffrire, nonostante i miei cambiamenti di vita, di relazioni, di città, di lavoro... quasi delle rivoluzioni. Sempre di più odiavo questo strumento fisico che abbiamo in dotazione per vivere sulla terra, perché provocava soltanto dolore, sfuggendo ai miei comandi. Non lo volevo e inconsapevolmente me ne allontanavo sempre di più.

Fuggivo al di fuori della materia, rifugiandomi all'esterno di essa oppure in un punto remoto della mia testa, dove mi facevo piccola piccola, per non sentire, non sentire più nulla.

Soltanto l'anima era al centro della mia attenzione, con i suoi struggimenti e la sua ricerca.

Le domande esistenziali mi hanno portata sulla strada delle pratiche trascendentali, delle meditazioni, di un ascetismo vissuto con dolore, in modo estremo, quasi a mortificare la mia carne, per andare oltre ad essa, per abbandonarla. Non volevo accettare la dimensione fisica perché mi

parlava soltanto attraverso sofferenze e disagi di vario genere. Volevo volare, non rimanere incagliata in un involucro che sentivo ostile e che spesso mi ritrovavo ad odiare.

Poi ho compreso: per andare oltre agli scogli che incontravo c'era bisogno di integrare alla mente anche il cuore ed il corpo, unire la forma alla non forma. Dovevo rivolgere lo sguardo in un'altra direzione.

Tramite delle sedute di Corpocoscienza mi sono accorta di come la mia essenza non abitasse il mio corpo, ma lo rifiutasse, lasciandolo sguarnito ed in balia delle tempeste della vita. La malattia aveva in sé questo messaggio del corpo:” Io ci sono, sono parte di te e voglio essere finalmente amato”.

1. CORPOCSCIENZA

Corpocoscienza è una pratica terapeutica fondata da Giuseppe Chieppa, fisioterapista aperto ad un modo più ampio di intendere la medicina, fiducioso nelle risorse dell'essere umano che tende naturalmente al benessere, in stato di presenza. Tramite degli esercizi per espandere la propria attenzione abbiamo la possibilità di sentire direttamente cosa accade nel nostro corpo e percepire contemporaneamente attraverso visioni, ricordi, intuizioni, gli eventi del passato che non sono stati completamente integrati nella coscienza. Risvegliando la corporeità, veniamo direttamente informati con estrema precisione sul nostro stato di salute. La sensibilità corporea, opportunamente attivata, costituisce uno strumento meraviglioso che ci pone in relazione con il Vivente in noi. Attraverso di essa possiamo raggiungere qualsiasi parte del nostro corpo (sana o malata), coscientizzarla, e permettere che il risveglio della Vitalità diriga il processo di guarigione. Mediante la percezione diretta, entriamo in contatto non solamente con l'aspetto puramente fisico ma anche con tutte le altre componenti della nostra vita. Percepriamo inequivocabilmente come i pensieri, i sentimenti, le relazioni interpersonali, abbiano delle precise correlazioni al piano fisico.

Affiorano chiaramente alla nostra coscienza tutte le tracce del nostro passato che non è ancora stato integrato. Comincia così un processo di riunificazione della nostra vita, sentimenti emozioni e pensieri inespressi trovano finalmente un luogo dove possono manifestarsi: il proprio corpo. Ogniquale volta il soggetto vive queste esperienze a livello di coscienza riunificata (uno stato in cui mente e corpo siano uniti), si producono degli effetti che influiscono istantaneamente nella fisiologia trasformandola e liberando delle energie vitali preziose per la guarigione e l'evoluzione. La trasformazione avvenuta è irreversibile e quei contenuti smettono di creare ostacoli sia a livello somatico che psichico.

Mi è capitato spesso durante le terapie di avere la percezione del mio corpo in un ambiente intrauterino, immerso nel liquido amniotico, avvolto da un sacco scuro. Ero ferma, rannicchiata in posizione fetale. Avevo freddo, era buio, mi sentivo sola e abbandonata. Avevo il desiderio di fuggire, di ritirarmi negli spazi siderali, di non venire alla luce, di non dover affrontare questo mondo, questa realtà. Ho capito che già in quei momenti, di cui la mia mente non può serbare memoria, ma le mie cellule sì, la mia anima incontrava difficoltà ad attecchire al corpo. La mia essenza non percepiva un ambiente accogliente, aveva paura e cercava di fuggire altrove, dissociandosi. E questa è una reazione per la sopravvivenza, arcaicamente naturale.

Altre volte invece ho sperimentato le sensazioni e i movimenti collegati alla mia nascita, le spinte interne al mio corpo per uscire da quello di mia madre, esperienza che può essere dolorosa, impattante e traumatica. Lo svolgimento del parto è uno degli avvenimenti più formativi della nostra vita. Per nascere, nel viaggio attraverso il bacino di nostra madre, dobbiamo sopportare forze di compressione notevoli e questo può causare la formazione di schemi che rimangono in noi anche in età adulta. La memorizzazione delle tensioni durante il parto è un caso molto frequente: la dottoressa Viola Fryman, osteopata craniale, scoprì in una sua ricerca che l'88% di 1250 bambini presi in esame mostrava segni di trauma della nascita.

Queste percezioni e le nuove consapevolezza a cui esse mi portavano mi hanno spinto ad approfondire la ricerca di me stessa attraverso il corpo, per sciogliere gli effetti di traumi di cui neppure avevo coscienza. Sentivo di dover trovare un metodo per venire in contatto con le mie risorse personali e raggiungere finalmente un po' di quiete. Nel mio viaggio alla ricerca di un senso di benessere psicofisico sono infine approdata alla disciplina Craniosacrale.

2. DISCIPLINA CRANIOSACRALE

2.1. Il Respiro della Vita

Cosa c'è di più femminile dell'acqua?

L'acqua è morbida e si abbandona,

Tuttavia niente impedisce

Il suo flusso verso l'oceano

E alle falesie di sgretolarsi

Sotto la sua carezza costante.

Tutto questo è evidente agli occhi di tutti

Ma l'applicate alla vostra vita?

Dominate la flessibilità,

Non respingete l'ostacolo

Abbandonatevi e scioglietevi

Abbandonatevi e scioglietevi.

Attaccate la malattia e favorite la battaglia;

Cedete all'amore

Conoscerete la vera vittoria.

Come l'acqua, la verità abbraccia

La pietra e la luce delle stelle.

Haven Trevinho

Nel lavoro craniosacrale, in particolare nella parte definita "biodinamica", viene data enfasi alle forze sottili e sottostanti che governano il nostro modo di funzionare.

Il funzionamento in salute del corpo si considera determinato dalla capacità della potenza del Respiro della Vita di manifestarsi liberamente per tutto il corpo. Il Respiro della Vita è un termine adoperato dal dottor Sutherland per indicare i programmi e le azioni di un'Intelligenza Creativa Universale in attività, dall'istante in cui avviene il concepimento fino al giorno della nostra morte. Nell'embrione ciò è espresso come movimento e sviluppo delle cellule. Nei fluidi corporei il Respiro della Vita genera una potenza biodinamica, una forza ordinatrice che guida armoniosamente la forma e il funzionamento del corpo e della mente umani. E' questa potenza biodinamica che mantiene l'intenzione originaria dell'essere umano come intrinseco principio di salute, che ha una funzione fisiologica attiva. La potenza del Respiro della Vita conserva la salute di ogni cellula e di ogni tessuto e permette loro di funzionare in modo specifico. Nel momento in cui essa si trasmette al corpo tramite i fluidi ed è sostenuta dal liquido cerebrospinale, produce un movimento simile alle maree, che sorge al centro del corpo e coinvolge significativamente il sistema nervoso centrale, il liquor, le ossa e le membrane circostanti.

Sono stati identificati tre ritmi principali, ognuno esprime le fasi di inspirazione ed espirazione a frequenza diversa: le tre maree. Ciascuna marea è una manifestazione di un diverso livello di funzionamento del Respiro della Vita , ognuna è inclusa nelle altre e danno origine a ritmi all'interno di ritmi, noti come Impulso Ritmico Craniale, Marea Media e Marea Lunga.

Lo studio e la percezione attraverso il tocco delicato delle mie mani di queste maree all'interno del nostro organismo mi ha portata ad avere finalmente fiducia nei meccanismi intrinseci al mio corpo, ed in una forza in qualche modo superiore, che tende al riequilibrio e alla salute. Ho cominciato a credere, perché toccavo con mano una forza, una potenza, un movimento, alle mie possibilità di guarigione e di benessere, in quanto essere umano, in quanto essere vivente. Ho cominciato a desiderare di entrare in contatto con il mio corpo, di abitarlo, percepirlo nella sua interezza, bellezza ed intelligenza.

2.2. I fulcri

Metti radici nella terra così potrai ergerti alto nel cielo; metti radici nel mondo visibile così da poter raggiungere l'invisibile.

Dalai Lama

Da amante del mare e dei suoi abissi mi sono immersa nel fluire delle maree, con la mente aperta, con il cuore colmo d'amore e con la presenza nel mio corpo.

Ero consapevole della mia tendenza a distaccarmi dalla sfera fisica, a dissociarmi. Ho posto quindi subito molta attenzione ai fulcri dell'operatore, un grande strumento per raggiungere la presenza consapevole nel proprio corpo e per relazionarsi in modo appropriato al cliente.

Un fulcro è un luogo di riferimento intorno al quale l'operatore può orientarsi, in modo da non perdersi nell'ascolto. È una capacità naturale alla quale possiamo attingere per ricordare chi siamo e dove siamo, centrati nel momento presente.

Per prima cosa si pone attenzione alla colonna vertebrale e si immagina una linea che scende dal coccige fino a terra. È come gettare un'ancora, è un radicarsi. Questo è appunto chiamato il fulcro di radicamento.

Successivamente si immagina una linea che va in senso diagonale dalla parte posteriore della testa, più precisamente dalla protuberanza occipitale esterna, fino al suolo con un angolo di 35°, come un prolungamento dell'angolo formato dal seno retto. Questo fulcro serve a dare un senso di orientamento fra la parte anteriore e quella posteriore, e offrire all'operatore una sensazione di

distacco fisico ed energetico rispetto al cliente. Se l'atteggiamento dell'operatore e la sua intenzione sono troppo invadenti o distaccati, infatti, il sistema respiratorio primario del cliente può sentirsi schiacciato e oppresso, oppure abbandonato e non ascoltato. E' il fulcro di relazione.

Infine è utile trovare un luogo nel proprio corpo in cui sentirsi a proprio agio, per percepire qualità essenziali come l'amore, l'accettazione, l'accoglienza, provenienti dal profondo di noi stessi: il fulcro personale. Quest'area può fungere da ancora interna, che può essere la zona del cuore, o dell'addome.

Da subito mi sono resa conto delle similitudini con Corpocoscienza che già avevo sperimentato: l'attenzione doveva prima di tutto essere posta su di me, sulla mia presenza nel qui e ora, dovevo imparare a percepire il mio corpo ancorato a terra ed il mio cuore in espansione verso il mondo. Cosa molto difficile per me, che da questo mondo fisico volevo fuggire. Dal primo momento ho preso questa metodologia di approccio al cliente come una sfida personale, un'opportunità di crescita, di imparare quotidianamente attraverso la pratica costante a rimanere dentro di me e a vivere dall'interno, ma centrata, le relazioni con gli altri. Questo poteva avere dei risvolti non solo nel mio lavoro craniosacrale, ma anche nella vita di tutti i giorni. Era un aiuto per non sentirmi in balia del vento, delle tempeste emozionali che mi lasciavano esausta e senza forze, con un contatto forte alla terra e alla concretezza del corpo fisico, che cominciavo piano piano ad accettare perché tramite esso potevo entrare in una relazione più profonda e sottile con il prossimo. La mia sete di amore e di calore cominciava ad essere placata, portavo amore a me stessa attraverso la fiducia nelle capacità intrinseche del mio corpo di autoregolarsi e all'esterno cercando di non invadere gli spazi altrui, con delicatezza, responsabilmente.

Contemporaneamente ero stimolata nella mia ricerca interiore ricevendo sessioni di Craniosacrale come cliente. Inizialmente il mio corpo aveva bisogno di muoversi, forse in seguito ad attivazioni che il trattamento comportava. Non riuscivo a raggiungere uno stato di quiete, ma non me la prefissavo neppure come obiettivo... Lasciavo semplicemente che tutto fluisse attraverso e dentro di me, con la curiosità di scoprire ancora qualcosa di nuovo, con la sensazione chiara che questo percorso che avevo iniziato si sarebbe rivelato in qualche modo utile per una crescita personale, verso la conoscenza di me stessa, la comprensione, l'accettazione, la compassione.

Quei movimenti che scaturivano spontanei, come assecondando una necessità di sbrogliare delle forze rimaste inespresse o intrappolate, sono stati subito riconosciuti dal mio direttore e dalle tutor, che mi hanno parlato dell'esperienza prenatale, dei traumi da parto e di una tecnica usata nella disciplina Craniosacrale, più specificatamente nel Rilascio Somato Emozionale, chiamata Total

Body Unwinding, durante la quale l'operatore accompagna il cliente a rivivere il momento del parto portandolo alla dissipazione di cisti energetiche e di conseguenza alla quiete. Questo mi riportava chiaramente alle esperienze che avevo fatto durante le terapie di Corpocoscienza in cui per la prima volta mi avvicinavo a questo tipo di tecniche basate sulla presenza e sulla coscienza di sé, che aprono nuove porte per lo scioglimento di traumi passando attraverso la sfera fisica. Mi sono sentita dunque compresa e accolta, ho sentito che mi trovavo nel posto giusto al momento giusto con persone serie e preparate al mio fianco pronte a spalleggiarmi e a sostenermi in una nuova avventura negli abissi.

3. STRESS E TRAUMA

3.1. Definizione di Trauma

*Il corpo è la spiaggia sull'oceano dell'essere.
(Anonimo Sufi)*

Il trauma è una parte inevitabile della nostra vita. Può verificarsi come un unico evento importante e opprimente oppure come una serie di esperienze ripetitive e stressanti che si accumulano. Ogni tipo di evento, singolo o ripetuto in un periodo di tempo prolungato, può traumatizzarci. Incidenti apparentemente semplici, come cadute o procedure mediche di routine possono lasciarci traumatizzati quanto un abuso psicologico o sessuale.

All'inizio delle nostre vite, quando il cervello e il corpo sono meno preparati a far fronte allo stress, siamo più suscettibili al trauma. I bambini che sperimentano una nascita difficile, procedure mediche o intrusioni emozionali, abbandoni o trascuratezza, possono diventare molto traumatizzati, con una ridotta abilità di far fronte alle situazioni di stress, più tardi nella loro vita.

Lo stress si manifesta quando dobbiamo rispondere ad una situazione che percepiamo come una prova e per la quale sentiamo che dobbiamo mantenere una certa performance.

In realtà il nostro corpo è progettato per essere sottoposto allo stress e fornire così le risposte più adatte alla sua sopravvivenza a seconda delle richieste dell'ambiente.

Le connessioni cerebrali evolutivamente più vecchie, tra il cervello rettiliano e il corpo, ci mettono in condizione di comunicare rapidamente con le situazioni sopraffacenti.

In situazioni traumatiche il cervello rettiliano e limbico rispondono velocemente per effettuare le difese di contrazione e/o frammentazione e le risposte di sopravvivenza di base del nostro corpo, per proteggerci da una serie di ferite, inclusa anche la morte.

Quando l'evento sopraffacente è finito, il nostro cervello e il corpo sono destinati a ritornare, prima o dopo, al loro normale proprio stato.

Se si trova comprensione e supporto da sé o dagli altri, abbastanza a lungo, durante questo processo istintuale di guarigione, il nostro corpo si smobilizza dalle risposte di sopravvivenza basilare (orientamento, lotta, fuga, congelamento e dissociazione), dall'alta eccitazione del Sistema Nervoso Autonomo (SNA), e si riorganizza dalla costrizione corporea e/o dalla frammentazione per ritornare ad uno stato di salute, naturalmente.

Per es. un bambino che è stato traumatizzato sarà capace di scuotere via dal suo cervello e dal suo corpo l'alta eccitazione e lo stress, se tenuto e supportato in modo sicuro da adulti amorevoli.

Questa naturale capacità di guarire dall'impatto di sopraffazione, anche da eventi minaccianti la vita, la maggior parte di noi la sperimenterà attraverso le molteplici situazioni traumatiche che incontrerà durante l'esistenza, e ne guariremo semplicemente, nel corso della vita stessa.

3.2. La fisiologia dello stress

L'approccio craniosacrale si confronta con lo stress e stabilisce strategie nei suoi confronti riconoscendo e nutrendo le potenzialità della persona. Lo considera innanzitutto sotto il profilo fisiologico dei processi intrecciati del sistema nervoso e del sistema endocrino, che gestendo le comunicazioni e le reazioni del nostro corpo agli stimoli esterni ed interni, sono i responsabili diretti del sentirsi stressati.

Si utilizza spesso come modello classico di risposta da stress il comportamento ereditato dalle specie animali, di "lotta o fuga", dove in seguito ad uno stimolo avvertito come pericoloso, il ramo simpatico del sistema nervoso autonomo induce le ghiandole surrenali a rilasciare adrenalina, così che i sensi, i muscoli, il respiro e la circolazione sanguigna si mobilitino e vengano coinvolti per la lotta contro la minaccia o per la fuga da essa. Affinché questo avvenga è necessario che il sistema si autopercepisca forte. In caso contrario la natura ha elaborato un modo elegante per soccombere alla minaccia e contrastare il dolore: entrare in uno stato di "congelamento" anestetizzante gestito dal ramo parasimpatico del sistema nervoso autonomo e dalla conseguente irrorazione endorfinica dei tessuti, così da inibire i segnali in entrata.

Questo modello si completa oggi con quello, relativo ai soli esseri umani, della Teoria Polivagale del Dott. Stephen Porges, neuroscienziato americano, direttore del Brain-Body Center al Collegio di Medicina dell'Università dell'Illinois di Chicago: sembra infatti sussistere un ulteriore ramo del sistema nervoso autonomo, quello Sociale, che si sviluppa propriamente nelle relazioni degli umani coi propri simili e che mobilita tutte quelle espressioni tipiche della relazionalità, quali quelle del viso e degli occhi, il tono della voce, la postura delle spalle e delle braccia. Organizzato attorno al nervo vago manifesta in queste ultime “attivazione” (lotta/fuga) o “dissociazione” (congelamento) a seconda di come sia percepita la situazione relazionale e con quale attitudine vi rispondiamo.

È il perdurare in uno stato adrenalino, accoppiato con il cortisolo, altro ormone prodotto dalle ghiandole surrenali e rilasciato lentamente per inibire e lenire le scariche adrenaliche, a causare l'insorgere di patologie anche gravi quali l'ipertensione, il diabete di tipo I e II, la fibromialgia, il cancro. Allo stesso modo, stati di dissociazione continuati portano a disturbi dell'attenzione e dell'apprendimento, insonnia, disturbi metabolici, decremento del desiderio sessuale.

Le memorie del trauma non sono solo psicologiche, ma sono mantenute nel corpo come esperienze fisiologiche. Quando il corpo si trova di fronte ad un evento stressante o traumatico e le reazioni di lotta o di fuga sono ostacolate, il suo impulso è quello di contrarsi verso la reazione di irrigidimento. La contrazione dei tessuti è parte integrante della nostra reazione protettiva, ma se non si dissolvono le forze che hanno provocato le contrazioni, queste ultime rimangono nel corpo. L'energia che sarebbe stata scaricata mettendo in atto le strategie per la sopravvivenza di lotta o di fuga viene amplificata e legata nel sistema nervoso. Naturalmente il corpo tenta di ridurre al minimo il disturbo e le forze traumatiche non dissolte si concentrano in aree particolari. L'impronta del trauma si concentra quindi sotto forma di fulcro d'inerzia che modifica il movimento della respirazione primaria e produce degli schemi di disturbo. Veniamo così plasmati dalle esperienze dei traumi e dal modo in cui la nostra salute intrinseca riesce a rispondere ad esse. Rivolgendosi alle radici fisiologiche del trauma, l'operatore craniosacrale riesce ad agevolare dei profondi cambiamenti negli schemi abituali del disturbo in termini di alleviamento degli effetti sintomatici, di educazione alla resilienza e di scelte di vita il più possibile consone alla nostra natura.

3.3. Dissociazione

Accorgermi di questa mia tendenza alla dissociazione è stato quindi il primo passo nel percorso che mi riportava a casa, dentro di me.

Quando siamo dissociati non riusciamo ad essere presenti con alcune parti di noi stessi, quindi è molto difficile essere in contatto con qualsiasi altra persona. Possiamo reagire riempiendo la nostra vita di costanti attività per evitare le dolorose sensazioni che vengono in superficie quando rallentiamo, oppure possiamo entrare in una sorta di letargo.

La dissociazione comporta sempre un certo livello di separazione dalla sensibilità fisica: se siamo dissociati non siamo pienamente nel nostro corpo, quindi non riusciamo ad agire al massimo delle nostre potenzialità. Non siamo liberi, siamo relegati nella nostra testa, nella mente, oppure “fuori di noi”; possiamo non sentire la terra sotto i nostri piedi, non trovare la nostra strada. Ci sentiamo persi ed isolati.

Quando proviamo stati di sopraffazione e dissociazione, o congelamento, avviene un'improvvisa sospensione dell'impulso ritmico craniale e, nei casi più seri, della marea media, detta *arresto* o *sospensione*: una reazione protettiva che comporta un'istintiva ritrazione dalla vita. La capacità dei fluidi e dei tessuti di assorbire la potenza del Respiro della Vita si riduce e questo porta ad una disconnessione dalla loro Matrice Originaria di salute.

Non è possibile risolvere un trauma quando si è ancora in fase di sospensione, non possiamo affrontarlo perché in realtà non ci siamo. Possiamo davvero guarire quando le risorse sono presenti.

4. RISORSE

4.1. Attingere alle risorse.

Uno degli obiettivi principali del metodo Craniosacrale è aiutare il cliente ad entrare in contatto, riconoscere ed alimentare le sue risorse ed utilizzarle al meglio per superare le sue difficoltà.

Le risorse sono quegli aspetti fisiologici, costituzionali, psicologici, emozionali, spirituali a cui una persona fa appello per muoversi nel mondo, tutto ciò che ci permette di attraversare la vita in una maniera che per noi sia soddisfacente e realizzata; sono le energie a cui attingiamo quando dobbiamo processare traumi/shock che ci vengono dall'esterno come shock emotivi e incidenti o dall'interno come patogeni e tossicità. Le risorse possono essere coltivate in molti modi e si trovano ovunque, non solo dentro di noi, ma anche nell'ambiente esterno.

Risorse esterne possono essere la casa, gli amici che si frequentano, i colleghi, luoghi speciali dove possiamo trovare la pace, oppure la musica o una nostra passione.

Risorse interne possono essere i propri processi di pensiero, il modo in cui si vive la propria dimensione spirituale ed il proprio viaggio interiore, la qualità delle proprie sensazioni sentite.

Se una persona è solo consapevole di sensazioni sgradevoli e fastidiose è più probabile che venga sopraffatta dagli effetti di traumi e shock che arrivano e probabilmente non riuscirà ad avere uno spazio nel proprio corpo in cui lasciare che le forze traumatiche si risolvano.

Lo spazio necessario perché gli effetti di forze inerziali e traumi si possano processare è associato a sensazioni di calma, di calore e di apertura, fondamentali perché una persona si possa sentire in grado di avvicinarsi ad esperienze irrisolte difficili e che spaventano senza sentirsi nuovamente sopraffatti.

Nell'ambito dei trattamenti la grande risorsa a cui possiamo attingere è quella della Potenza del Respiro della Vita e del suo dispiegamento. Il ruolo dell'operatore è quello di aiutare il sistema del cliente a riconnettersi con le risorse fondamentali che sono intrinseche alle forze organizzatrici della vita. L'esplorazione nel tema delle risorse è perciò parte di una indagine più vasta della vita stessa.

Personalmente mi sono venuti in soccorso anche alcuni esercizi sulle risorse che abbiamo fatto in ambito formativo, più precisamente durante il corso di PNL. Ho capito che focalizzarmi e identificarmi nei miei problemi e nei miei disagi non portava che ad esacerbare il malessere, mantenendomi in uno stato di frustrazione che sfociava nel vittimismo. Era necessario uscire dall'impasse accedendo alle mie risorse. Noi non siamo soltanto il nostro schema di trauma, siamo molto di più delle nostre esperienze: c'è sempre un Essere che sta vivendo le esperienze.

E quell'Essere non è all'esterno di me, ma sono io, nella mia interezza e totalità.

4.2. Presenza

Usa appieno i tuoi sensi. Vivi nel punto in cui ti trovi. Guardati attorno. Osserva e basta, senza interpretare. Guarda la luce, le forme, i colori, la diversa consistenza delle cose. Sii consapevole della presenza silenziosa in ogni cosa. Cogli lo spazio che permette a tutto di essere. Ascolta i suoni, non giudicarli. Senti il silenzio al di sotto dei suoni. Tocca qualcosa e avverti e riconosci il suo Essere. Osserva il ritmo del tuo respiro; senti l'aria soffiare dentro e fuori, l'energia vitale all'interno del corpo. Permetti ad ogni cosa di essere, dentro e fuori. Permetti a ogni cosa di manifestare la propria esistenza. Entra in profondità nell'Adesso.

Eckhart Tolle

La disciplina Craniosacrale ha la possibilità di accedere alle effettive origini della traumatizzazione. Laddove nei centri cerebrali sono ancora attive le modificazioni traumatiche, le si può incoraggiare a dissipare la loro energia e ritornare ad un'espressione normale della respirazione primaria.

Erroneamente si è ritenuto che fosse necessario riprovare le esperienze dei traumi per liberarsi dal loro controllo (catarsi), invece sembra che se i ricordi dei traumi vengono riportati alla memoria, essi si riattivino o addirittura si consolidino. Come ha osservato il Dalai Lama, più ci si abbandona ai pensieri o alle emozioni, più questi possono diventare forti.

Un trauma si risolve quando le energie che lo strutturano possono cambiare. Per questo è necessaria la presenza di risorse. È nel presente che possiamo trovare le nostre risorse di salute ed è perciò qui che la guarigione può avvenire. La capacità di essere in contatto col presente è quindi una delle chiavi per la risoluzione dei nostri traumi.

Anche se si può stimolare nuovamente un trauma, ciò non significa che ci sia un vero pericolo in quel momento. Se siamo presenti possiamo stare in contatto con le nostre percezioni fisiche e contemporaneamente avere piena consapevolezza del qui e ora, di dove ci troviamo, di ciò che stiamo facendo, delle nostre risorse, e non venirci sopraffatti.

Anche la qualità di presenza dell'operatore può essere un sostegno ed una risorsa per il cliente.

Poiché la traumatizzazione è essenzialmente un processo fisiologico e non solamente psicologico, seguire le sensazioni del corpo può aiutare a tenerci in contatto con qualsiasi esperienza e a prevenire la dissociazione. Stare con le sensazioni implica fidarci profondamente delle nostre reazioni istintive e avere una sufficiente sensazione di sicurezza e contenimento per riuscire a seguirle. Tuttavia una persona gravemente dissociata può trovare difficile farlo, perché questa è una reazione protettiva intelligente che può aver bisogno di essere esplorata prima che la persona sia pronta a ritornare nella consapevolezza del proprio corpo.

Il tenersi in contatto con le proprie sensazioni si può coltivare sviluppando ciò che il professor Eugene Gendlin chiama il nostro "felt sense", un sentire che può essere formato da percezioni fisiche, toni emotivi e immagini.

Durante il corso di queste esplorazioni si possono percepire sensazioni di disagio, tremore, rilassamento, scatti, nervosità, contrazioni, torpore, nodo in gola, crampi, calore o freddo.

Prenderne consapevolezza può essere un passo fondamentale nel processo di riassociazione. Percepire ed agire può farci sentire più forza. In questo modo le sensazioni del corpo diventano una risorsa nel processo di risoluzione del trauma.

Il dottor Peter Levine sostiene che "Piuttosto che un'emozione intensa, l'elemento chiave per guarire il trauma è una sensazione corporea".

Seguendo la saggezza presente nel corpo e le sue necessità, quando le condizioni sono mature e le risorse liberate e presenti, le nostre reazioni istintive, che possono essere state frustrate e sopraffatte, riescono a dirigersi verso un punto di completamento. Ciò comporta l'eliminazione di qualsiasi

shock trattenuto internamente. Quando questo accade, l'energia tende a sfogarsi sotto forma di movimenti in tutto il corpo e contemporaneamente anche le memorie dei tessuti possono riemergere. Soltanto permettendo lo svolgimento di questo processo possiamo consentirgli di completarsi, arrivando così a poter cambiare le nostre reazioni abituali condizionate e trovare nuove strade , con modalità non dettate da schemi perpetui di traumatizzazione.

5. RILASCIO SOMATO-EMOZIONALE

Il SER o Rilascio Somato Emozionale mi era stato nominato all'inizio della mia esperienza con la disciplina Craniosacrale, quando, da cliente, ho sperimentato la quiete passando attraverso il movimento del corpo. Un movimento che poteva ricordare quello che un bimbo fa nel grembo materno e nel momento della nascita. Ma non solo.

Il concetto di Rilascio Somato Emozionale si è sviluppato come frutto di molteplici esperienze condotte dal Dr. John Upledger, con i suoi collaboratori, a partire degli anni '70. Nel praticare la disciplina Craniosacrale si verificavano movimenti spontanei nel corpo del paziente che lo portavano ad assumere la posizione terapeutica, nella quale cessava il dolore e vi era un profondo rilassamento.

La nostra struttura fisica altro non è che energia stabilizzata e ordinata nello spazio e nel tempo. Negli shock e nei traumi, che possono essere anche di natura emozionale, si subisce una quantità di energia trasmessa troppo velocemente. È questa saturazione energetica che fa indurire i tessuti che si ritraggono trattenendo altri tessuti, e diventando un punto di appoggio per il sistema fasciale; si crea così una "Ciste Energetica".

L'intelligenza del nostro corpo cercherà di ristabilire un nuovo ordine funzionale, inglobando il trauma, ma noi ne avvertiremo sempre il disagio.

Già Freud, per primo, legò il nostro corpo fisico al nostro senso di identità: disse che questa nostra identità è la parte congelata della nostra anima. Congeliamo le nostre emozioni, i nostri sentimenti feriti, per non farci devastare, per continuare a vivere.

È possibile scaldare queste nostre emozioni congelate attraverso il "Rilascio Somato Emozionale".

A livello emozionale il liberarsi della "Ciste Energetica" si manifesta come una rinnovata esperienza del dolore, della paura, della rabbia in rapporto all'incidente originario.

Il tocco delicato dell'operatore craniosacrale può avviare processi di rilasciamento che portano il cliente a contatto con aspetti nascosti della sua disfunzione. Questi processi sollecitano la memoria del cliente, come se questa fosse depositata nei tessuti, e portano in superficie le componenti emozionali di eventi traumatici passati di cui esso può non avere nemmeno il ricordo. E' come se l'energia traumatica fosse rimasta intrappolata, con le sue emozioni dolorose, liberando le quali cessa di esercitare la sua azione dannosa sull'organismo. Questi processi possono essere agevolati dal dialogo verbale, con il quale il cliente dà voce alle sue sensazioni, alle immagini, ai pensieri, in un percorso che porta a reinterpretare la propria esperienza in chiave evolutiva.

L'operatore infine può percepire nuovamente il fluire del ritmo craniale e delle maree, la vita che ritorna ad esprimersi liberamente.

A livello personale, da cliente, ho rivissuto varie esperienze traumatiche, come incidenti, per esempio, passando attraverso sensazioni fisiche, emotive, ricordi visivi ed olfattivi, giungendo poi alla quiete, uno stato dove tutte le guarigioni possono accadere.

Ma ciò che più mi ha colpita è stata l'esperienza del "Total Body Unwinding", durante la quale mi sono permessa di lasciare per un momento la mente razionale e affidarmi alle mani di un gruppo di operatori, raccolti attorno a me come una sorta di utero materno. Nel rilassamento profondo, in presenza e con il loro ausilio ho ricontattato sensazioni fisiche ed emotive provate quando ero nel grembo di mia madre. Ero conscia dei movimenti del mio corpo, delle fasce e dei fluidi, che venivano sostenuti ed accompagnati, come in una danza, intervallati da momenti di riposo e quiete, proprio come accade durante il parto. Anche le mie emozioni danzavano, mi muovevo tra solitudine, freddo, rifiuto della vita e disperazione, ma, consapevole delle mie risorse nel qui e ora rappresentate anche dagli operatori di cui mi fidavo, percepivo anche una forza nuova. Era la mia forza. Sentivo di non essere più inerme, ho integrato le risorse del presente nella situazione traumatica vissuta allora. In profondità, da qualche parte, c'è stato un sì alla vita: stavo di nuovo venendo alla luce.

6. IL PRE-PARTO E PARTO

6.1. La mia vita intrauterina

Dopo aver sperimentato in prima persona tramite questi lavori biodinamici le sensazioni fisiche della mia vita intrauterina e della mia nascita, sono stata spinta dalla curiosità a cercare delle conferme nei racconti di mia madre.

Come mai mi sentivo scissa? Perché questa sensazione di oscurità, di solitudine, di non appartenenza a questo mondo, a questa dimensione fisica? Che cosa era accaduto in realtà all'inizio della mia esistenza, in quei nove mesi in cui la mia anima cominciava ad attecchire al mio corpo che stava prendendo forma?

Parlando con mamma continuavo a rimanere in un certo modo perplessa... Secondo le sue parole tutto era andato bene, e la storia veniva liquidata così.

Invece, come se l'universo volesse dare una risposta ai miei quesiti, mi arrivavano dal resto della famiglia altri racconti, altri dettagli. In realtà mi sembravano cose di poco conto, nulla di realmente traumatico, per come siamo abituati ad utilizzare questo termine.

Mia mamma prima di concepirmi aveva avuto un aborto spontaneo e il dottore, per non perdere anche me, le ha consigliato riposo assoluto. E quando sono nata ero cianotica, mi ero incastrata con il bacino, mi hanno allontanata subito da lei per somministrarmi dell'ossigeno. Lei non aveva latte, non poteva nutrirmi dal suo seno, e il mio organismo rifiutava ogni altro surrogato, così deperivo. Poi è stato trovato un tipo di latte che assimilavo e tutto è andato a posto.

Certo, è andato tutto bene! Solo piccoli inconvenienti che capitano alla maggior parte delle mamme.... E quindi?

Ho compreso che nuovamente non potevo cercare risposte col solo aiuto della razionalità, ma dovevo aprire il cuore e percepire una realtà più sottile.

Alla luce delle mie nuove conoscenze le mie domande sono cambiate: come si sentiva la mia mamma dopo aver avuto un aborto? Un bimbo è morto nel suo utero: che memorie hanno trattenuto i suoi tessuti? Aveva paura di perdermi? Forse per non soffrire o per vivere bene questa nuova gravidanza si era inconsciamente dissociata da ciò che stava capitando al suo corpo, nella sua pancia... Chissà quali erano i suoi stati d'animo, le sue emozioni, le sue paure. Oppure le aspettative... Il mio papà desiderava un maschietto, ed ero il quarto tentativo... Forse lei si sentiva sotto pressione, avrebbe voluto realizzare il sogno di suo marito. E certo anche le aspettative di una società che allora, e forse ancora, accoglie il figlio maschio con un po' di gioia in più. Perché si spera segua le orme del padre, per dare continuità al nome, per prendere le redini dell'azienda di famiglia al momento del passaggio generazionale.

Mi sono calata nei panni della mia mamma, una donna attiva e impegnata nel suo lavoro, a cui ha dedicato la vita con passione assieme a mio papà. Proprio quella passione li ha tenuti uniti per così tanto tempo. Che cosa poteva aver provato lei nel momento in cui io ero nel suo grembo? Che cosa succedeva intorno? E soprattutto, dov'era lei, la sua essenza? Stava abitando il suo corpo? Era con

me intimamente connessa o le sue paure, oppure i traumi da lei stessa subiti e non elaborati non glielo permettevano? Era dissociata per proteggersi?

Non ci sono risposte a queste domande, c'è solo il mio sentire.

Che come conseguenza positiva mi ha fatto vedere la mamma in tutta la sua fragilità e me l'ha fatta percepire vicina come mai prima. Nelle mie sessioni avevo sciolto delle situazioni dolorose che riguardavano il mio distacco da lei, ed ora finalmente riuscivo ad abbracciarla, a sentirla, ad accoglierla. Il rapporto fisico ed emotivo tra noi ha subito una repentina evoluzione, come se venissero di colpo a mancare quelle barriere che ci hanno tenute separate per tutta la vita. Consciamente ho realizzato che è inutile riversare la responsabilità del nostro dolore sui nostri genitori, ma per riuscire a staccarmi da loro e accettare i loro limiti di esseri umani, per riuscire ad abbracciarli come avrei voluto essere abbracciata io, dovevo sciogliere le memorie incistate nel mio corpo, con calore e amorevolezza.

Cominciavo a sentirmi meglio anche fisicamente, le mie malattie psicosomatiche via via miglioravano o sparivano. E queste erano conferme per me che il lavoro che stavo facendo su me stessa portava i suoi frutti, non solo nella sfera prettamente fisica, ma anche in quella emotiva e relazionale.

Da sempre mi accompagna uno struggimento, come una nostalgia... Un desiderio di essere vista, riconosciuta, accolta e amata... Dai miei genitori? Dalla mamma?

Con il cuore sentivo che questo struggimento cominciava a scemare.

E quando, assecondando la mia curiosità per i lavori prenatali, ho ascoltato le parole di Dominique Dégranges, durante una sua conferenza, si sono aperte altre consapevolezza.

6.2. Dal concepimento alla nascita

*La nuvola non si ostina a conservare la sua forma,
L'onda non forza il suo cammino attraverso l'oceano,
Allora perché dovrete aggrapparvi così forte
Ai vostri piccoli schemi?*

*Seguite il vostro cuore e conoscete la gioia in tutte le cose.
Il cammino della libertà
Non ha alcuna indicazione,
Pertanto conduce al compimento;*

*Il cammino della confusione
E' infarcito di cartelli indicatori
Diretti in tutte le direzioni.*

*La Grande Via è un cammino umile, solitario
Vi conduce a voi stessi;
Seguitela da vicino e lasciatevi guidare.
Come sapere se siete sulla Via?
Quando i vostri schemi non servono più.*

Haven Trevinho

Dominique Dégranges è un terapeuta che ha iniziato il suo lavoro in un ospedale psichiatrico utilizzando l'arte terapia secondo la prospettiva antroposofica. Contemporaneamente ha approfondito la sua formazione con Arnold Mindell, con il Focusing di E.T. Gendlin e con Polarity Therapy, per poi dedicarsi alla Terapia Craniosacrale Biodinamica nella scuola di F. Sills, alla Terapia Prenatale e ai Processi di nascita con W. Emerson e R. Castellino e, infine, diplomandosi in Somatic Experiencing con P. Levine.

La Terapia Prenatale e della Nascita, elaborata da Ray Castellino, permette di rivivere concretamente le fasi più significative del proprio periodo intrauterino e della propria nascita, andando a ristrutturare in forma positiva e integrativa quei passaggi difficili, traumatici o sotto qualche aspetto carenti.

Le prime esperienze di vita, dal concepimento, alla gestazione, al parto sono di tale importanza e intensità, per un essere umano ancora così piccolo e plasmabile, da lasciare su di esso una profondissima impronta, in grado di condizionare il suo modo di approcciarsi alla vita stessa in tutti i suoi aspetti, perfino in età adulta.

Durante il lavoro, che si svolge in un piccolo gruppo di partecipanti, a ognuno vengono offerti il tempo e lo spazio necessari per vivere in totale sicurezza il proprio processo di nascita, mentre il gruppo stesso, con la guida di Dominique Dégranges e la collaborazione esperta degli assistenti, svolge di volta in volta per ogni partecipante il ruolo di utero (un utero emozionale ma anche intensamente corporeo) per accompagnare e rendere possibile il processo.

Il processo di nascita coinvolge la persona globalmente: sul piano emozionale, su quello biografico, su quello immaginativo e - in maniera decisiva - su quello corporeo, per operare una ristrutturazione positiva di quegli imprinting che, ricevuti nel nostro venire al mondo, condizionano negativamente il nostro essere nel mondo. Si tratta di un lavoro molto intenso, ma anche pieno di gioia, di carica vitale, di fiducia nella vita, nella natura e nelle risorse che si nascondono in tutte le persone, in tutte le storie.

Fin a poco tempo fa si pensava che la vita iniziasse con la nascita. C'era la credenza che il neonato non sentisse nulla. Riconoscendo l'assurdità di tale posizione si è cominciata ad espandere la scoperta che "la vita nel corpo materno formi in modo essenziale la nostra esistenza."

Attraverso l'espansione delle sensazioni e degli impulsi che emergono durante l'esplorazione di un'esperienza o vissuto personale e grazie al contenimento amorevole e presente del gruppo di lavoro che fa da "utero spirituale", è possibile sentire e consapevolizzare blocchi trattenuti nell'inconscio e liberare il campo energetico.

Non si tratta di una regressione ma di un viaggio lento e delicato verso il nucleo più profondo di noi stessi.

Attraverso questo metodo dolce e delicato è possibile entrare in contatto con esperienze risalenti anche al momento prima del concepimento.

Studiosi quali D. Winnicott, F. Mott, J. Bowlby e F. Lake, già nella prima metà dello scorso secolo, avevano riconosciuto come il periodo precedente la nascita e quello immediatamente successivo fossero importanti per uno sviluppo equilibrato dell'individuo, ed è soprattutto grazie alle intuizioni e alle rivelazioni di Emerson, Sills e Castellino e all'esperienza di P. Levine e St. Porges, che si è sviluppato un lavoro più strutturato sul prenatale, la permanenza nell'utero e la nascita.

Dominique Dégranges ha sviluppato e ampliato questo lavoro dando un notevole contributo nel rilasciamento di ciò che viene chiamato "trauma prenatale".

Dégranges spiega nelle sue conferenze che il senso di abbandono, di solitudine, la dissociazione per proteggersi, la paura degli altri, la vergogna, il senso di inadeguatezza o il desiderio di morire hanno a che fare con le sensazioni sperimentate all'inizio della vita. Al nostro concepimento, venendo in contatto con eventi traumatici, perdiamo il senso dell'Essere, un qualcosa di senza forma che si incarna in un corpo.

La coscienza sente e percepisce tutto ciò che incontra e vi si identifica. Tutto influenza la costruzione di questa forma, del nostro corpo, tutto ciò che accade alla mamma e attorno ad essa.

"Il dolore più grande che noi portiamo è l'oscuramento dell'essere" che inizia col concepimento. Lì si perde il contatto con l'essere e non sappiamo più chi siamo.

C'è un'anima che si è persa, che cerca un corpo, un mezzo, un involucro. Il corpo abbandonato a se stesso manda segnali di dolore come richiesta di riunificazione.

L'essere è offuscato dalle esperienze dolorose che incontra, ma è dentro di noi, nel profondo. Ogni evento traumatico, iniziando dal concepimento, crea in noi un'impronta che ci plasmerà.

L'Essere si chiede, di fronte a queste difficoltà, se ha veramente il diritto di esistere.

Il corpo vuole sopravvivere e ha bisogno per questo di nutrimento, calore e amore. Ma vivere è diverso dal sopravvivere.

La persona all'interno del corpo sente tutto, ma non ha ancora sviluppato un "io" così potente da lottare, per esempio, contro una madre che non la desidera. Se non è accolta in quanto essere, perde l'orientamento, vuole ritornare verso l'essere senza forma. Si crea un'ambivalenza tra l'essere qui e l'essere lassù. Dentro di essa vi sarà un sì, ma anche un no alla vita. E questa ambivalenza che sperimenta qui per la prima volta creerà un'impronta che in futuro proietterà verso il prossimo.

Si sentirà accettata solo se si comporterà come gli altri vorrebbero, creando una discrepanza con quello che veramente è.

Se non si è accolti al concepimento ci sarà un desiderio enorme in futuro di incontrare qualcuno che lo faccia, ma anche una frammentazione, un desiderio di essere altrove. Da qui lo scoramento: non ci sentiamo compresi, e comunque percepiamo che come siamo non andiamo bene.

Cosa è successo all'inizio della nostra vita? Se sappiamo la verità possiamo interpretarla: non intellettualmente, bensì con l'essere.

Come viene presa la notizia della gravidanza? A seconda della reazione il bambino tenderà a conformarsi al desiderio dei genitori, relegando la sua essenza.

È necessario guarire questi programmi e smettere di credere che i programmi siano il nostro essere; allora liberiamo le nostre potenzialità.

Arriviamo in una forma, tra persone che hanno le loro storie, cerchiamo di conformarci, ma siamo programmati per realizzare il nostro essere, aiutando anche gli altri, perché abbiamo bisogno degli altri per la nostra realizzazione.

Abbiamo bisogno di un campo cosciente e benevolo che va a rafforzare, sostenere ed accogliere le persone che siamo.

Nel lavoro proposto da Dégranges, come nel metodo Craniosacrale e Corpocoscienza, si possono modificare queste impronte: portando l'attenzione nel presente, sostenuti dagli operatori, ci caliamo

nella sofferenza da esse prodotta e la sostituiamo con un'esperienza nuova, percependo l'essere nel corpo in cui siamo e le sue potenzialità.

Nella nuova esperienza sciogliamo i programmi iniziali, incontriamo le impronte e cambiamo la relazione di identificazione con esse, aiutando il corpo a terminare qualcosa di incompiuto.

Ci può essere stato un trauma e molte energie si sono mobilitate per la sopravvivenza, ma eravamo piccoli e questa energia può essere stata trattenuta, magari relegata in una piccola parte di noi. Nel presente però sappiamo che ci può essere qualcuno, l'operatore, pronto ad accompagnare il corpo a liberarsi da questo carico emotivo.

La guarigione avviene quindi nella relazione, nell'incontro con l'altro come essere, due scintille divine parti del tutto.

6.3. Nascita e imprinting

Salute è

la capacità di reagire a situazioni nocive

con sentimenti, sensazioni o sintomi,

ascoltandoli e imparando da essi

per cambiare il proprio comportamento.

Willi Maurer

Durante le mie sessioni non ho incontrato soltanto ricordi e sensazioni riferite alla vita intrauterina; ho sperimentato anche il momento della mia nascita e, subito dopo, la chiara percezione di essere stata allontanata dalla mia mamma, di essere portata in un'altra stanza, e questo mi provocava una sorta di angoscia e un senso di distacco ed abbandono.

La conferma è arrivata in seguito, quando mi hanno raccontato che effettivamente questo era successo, perché dopo il parto la mia respirazione era un po' sofferente e mi hanno somministrato dell'ossigeno.

Era una cosa normale, ai tempi, portare via il bimbo immediatamente dopo il parto, tagliare repentinamente il cordone ombelicale, alzarlo prendendolo dai piedi e scuoterlo per farlo piangere, lavarlo, pesarlo e molte altre cose.

Era normale, ma le memorie che stavano riemergendo grazie al lavoro sul corpo mi parlavano di sofferenze profonde, incistate, che avevano bisogno di essere sciolte.

Mi sono posta molte domande quindi anche sulle condizioni in cui veniamo al mondo, in un ambiente freddo, asettico e sterile, senza alcuna intimità, in un mare di procedure mediche, dove il bisogno primario del neonato di incontrare la madre, di essere accolto tra le sue braccia, di essere visto e riconosciuto, può non essere rispettato.

Il mancato imprinting e la sua influenza nel nostro comportamento futuro è uno dei temi trattati da Willi Maurer nel Lavoro Emotivo e Corporeo, metodo da lui elaborato che permette di riprendere contatto con gli aspetti rimossi della propria esistenza, di elaborarli e di integrarli.

Maurer ha dedicato gran parte della sua vita allo studio e alla sperimentazione di diversi metodi di psicologia umanistica e di terapia (Gestalt, Terapia Primale, Bioenergetica, Feldenkrais) che lo hanno condotto a una intravisione (suo neologismo per indicare la visione d'insieme dei nessi) dell'origine dei conflitti individuali e collettivi.

Fondamentale, secondo i suoi studi e le sue esperienze, è l'imprinting, ossia l'impronta determinata dal contatto multisensoriale che avviene tra madre e il bambino al momento della nascita. Quando tale esperienza non viene alterata da fattori esterni, si attiva un senso di appartenenza reciproca e un appropriato comportamento istintivo, ma un'eventuale interferenza su questo delicato processo può avere notevoli ripercussioni sulla salute e sul comportamento.

Nella maggior parte dei casi il dolore per il mancato imprinting è così lacerante da essere rimosso, dando origine ad una profonda scissione interiore.

Purtroppo la medicalizzazione della nascita si sta espandendo in tutto il mondo e si tende a voler controllare al massimo la gravidanza e il parto. Per prevenire ogni rischio si ricorre ad esami, trattamenti medici, parti cesarei programmati di prassi.

Anche soltanto lavando il neonato o sottoponendolo subito ad una serie di esami, viene disturbata la programmazione biochimica e relazionale tra madre e bambino; il contatto interrotto o ostacolato a livello energetico e psicofisico tra madre e neonato impedisce ad ambedue il beneficio di un imprinting che garantirebbe la riconoscenza reciproca e la soddisfazione del bisogno fondamentale di appartenenza del bambino.

L'abitudine di separare il bebè dalla madre crea una prima esperienza vitale segnata da senso di abbandono, di carenza, impotenza, rabbia e odio.

Nella vita la persona portatrice di questo bagaglio rimosso si sentirà attratta da situazioni che faranno risorgere tali vecchi sentimenti, e reagirà di conseguenza: con violenza per evitare di sperimentare nuovamente l'impotenza, con consumi compensatori per colmare il senso di vuoto,

con un'eccessiva mobilità alla ricerca di quello che gli manca, con adesione a gruppi dogmatici, razzisti o comunque fanatici per cercare l'appartenenza a tutti i costi.

C'è da riflettere sulle conseguenze di queste impronte dolorose che la nostra fisiologia immagazzina in questi primi momenti di vita, e addirittura nel periodo intrauterino. A causa di queste esperienze traumatizzanti, comuni alla maggioranza di noi, continuiamo a vivere in uno stato di stress e sofferenza permanente. Se non andiamo a sciogliere questi schemi saremo responsabili di trasmettere ai nostri figli il nostro stesso dolore, le nostre stesse difficoltà.

I bambini hanno un bisogno primario di essere benvenuti ed apprezzati per il loro valore intrinseco, ma possiamo soddisfarlo soltanto quando si smette di riversare su di loro emozioni e frustrazioni che risalgono a esperienze ingiuste e dolorose avvenute in passato e che non hanno a che vedere con la situazione contingente. Questo significa aver superato i propri traumi primari ed essere completamente immersi nel momento presente.

7. RELAZIONE CON ME STESSA E CON IL CLIENTE

*Il vero terapeuta non si precipita nel giudicare,
O nel tentare di vincere la malattia;
Sa essere semplicemente disponibile
E' il suo dono più grande.*

*Libero dai sensi di colpa,
Non tenta di salvare il mondo
O di indicare agli altri come si deve vivere.*

*Il terapeuta apre agli altri le porte del Paradiso
Per una semplice ragione:
Ama il suo prossimo
E questo gli basta.*

Haven Trevinho

Contemporaneamente alla ricerca di un benessere personale tramite le sessioni che ricevevo in sinergia con lo studio dei traumi e delle loro conseguenze sul piano psicologico, fisico e sociale, mi avvicinavo con grande curiosità alla pratica del Craniosacrale come operatore. La responsabilità che sentivo nel prendermi cura degli altri, di entrare in contatto con la loro fisiologia in modo intimo, mi costringeva in qualche modo ad essere più attenta alla mia presenza nel qui e ora, mi aiutava a prendere coscienza in maniera più costante di dove mi trovavo; dovevo cercare di essere più centrata, non solo per me stessa, ma anche perché il mio dissociarmi poteva inficiare il buon risultato di una sessione. Da subito mi sono resa conto di quali erano i miei punti deboli, ho cercato e cerco costantemente di migliorare, per il cliente ed allo stesso tempo grazie al cliente.

Nel momento in cui accolgo una persona, mi avvicino al suo mondo, chiedo di entrare nella sua sfera personale e tocco il suo corpo con le mie mani, molteplici sono le mie sensazioni: fisicamente posso percepire il fluire delle maree, la Vita che si manifesta tramite il movimento delle ossa, dei tessuti e dei fluidi, ma ad un livello più sottile sento che c'è molto altro. Molto di più.

Quando il campo energetico si apre e tutto si quietava, posso sentire una connessione intima con l'essenza dell'altra persona, che vedo spogliata della sua personalità, creatasi per reazione ai traumi subiti o per identificazione con le impronte da essi lasciate. Come se tutte le sovrastrutture di cui abbiamo bisogno per la sopravvivenza nella società potessero crollare e si potesse comunicare attraverso altri mezzi. In quei momenti riesco a sentire una sorta di comunione con gli altri, senza giudizi o pregiudizi, rimanendo in apertura, semplicemente in ascolto di quello che accade, senza dover far nulla, dover imporre nulla, dover modificare nulla. Riconoscendo ed accettando quello che si manifesta al momento, accogliendo ciò che c'è e dandogli spazio, si creano le premesse perché il corpo dia inizio al suo processo di guarigione, perché l'essenza si esprima senza costrizioni e si liberi di quelle impronte sciogliendole. Attraverso il contatto dei nostri corpi vengono in contatto anche le nostre essenze, percepisco che siamo esseri provenienti dalla stessa fonte, scintille luminose incarnatesi sulla terra per fare anche questa esperienza corporea, che è in ogni caso molto faticosa, ma che può portare ad una crescita spirituale, ad un'evoluzione.

Percepire questa comunione profonda con i miei clienti mi ha aiutata a non sentirmi più sola, a ridimensionare il mio senso di vuoto e di sconforto, perché ho capito che ognuno di noi può essere una risorsa per l'altro. Come io lo sono per loro, loro lo sono per me.

Mano a mano che mi accorgevo dei risultati a livello di benessere generale riportati dai miei clienti, aumentava in me la fiducia non solo nella tecnica Craniosacrale, ma nella capacità del corpo di autoregolarsi, nella sua intelligenza intrinseca; la fiducia nella Vita, che si andava a sostituire al mio usuale rifiuto. Il mio corpo ha cominciato a non essere più un nemico, ma un mezzo per percepire la

mia essenza, quella delle persone che mi accompagnano in questo viaggio per mare, il senso profondo delle cose che mi circondano e che mi accadono.

CONCLUSIONI

Un tuffo nel blu

Per molto tempo sono stata in balia delle onde; il mare è meraviglioso, ma non sempre rassicurante. Poi mi sono tuffata nel blu. Si dice così quando fai un'immersione al largo, senza la costa come riferimento, senza alcun punto fermo che ti aiuti ad orientarti. Spesso al buio, prima del sorgere del sole, perché è a quell'ora, nella quiete e nel silenzio, che si fanno gli incontri con le creature marine più belle ed emozionanti. Hai un obiettivo talmente meraviglioso che tutto ciò che può sembrare temibile come la profondità, l'oscurità o la mancanza di appigli ed orientamento, diventano un'eccitante esperienza. Sei senza peso, puoi volare. Sei nell'acqua, completamente avvolto, ma riesci a respirare, come nel grembo materno. Potrai vedere grandi animali, oppure no... non lo sai, ma sei aperto a tutto, a cogliere appieno l'esperienza che stai vivendo, ogni creatura che incontri suscita il tuo interesse, ogni sensazione che provi è magica e tutta tua. Sei centrato sulle sensazioni del tuo corpo che diventa leggero, immerso nelle maree, i pensieri svaniscono e tutto si quieta.

Mi sono tuffata nel blu. Senza riferimenti. Con fiducia nel mio corpo perché mi sostenesse, nell'acqua perché sono nata da lì e lì ritorno, con l'obiettivo di scendere in profondità e trovare la magia della quiete, di incontrare esseri nuovi e sconosciuti che mi potessero arricchire di bellezza, per fare un'esperienza intensa, per percepire qualcosa di ancora non noto, per affrontare dei timori facendo leva sulle mie risorse, per guardare negli occhi lo squalo e sentirmi parte della stessa creazione.

Mi sono tuffata nel blu.

Il più grande terapeuta

Resta isolato

Non domina nessuno

Parla poco

Ama molto

Se non avete fiducia nella vostra utilità

Come gli altri vi daranno fiducia?

Condividete il vostro cuore,

E' tutto ciò che possedete

Ed è tutto ciò che hanno bisogno di imparare.

Haven Trevinho

JUST CLOSE YOUR EYES

*THE WORLD OF YOUR PERCEPTION
OPEN UP YOUR CONSCIOUSNESS
SENSATIONS THAT YOU DIDN'T EVEN KNOW*

*LEAVE AN EMPTY SPACE FOR THE
OLD MEMORIES OF WHAT YOU WERE
HEARTBEATS THAT YOU DIDN'T EVEN KNOW*

*JUST CLOSE YOUR EYES
FEEL THE BEAT
GO DEEP INSIDE
HEAR YOURSELF BREATHE*

*'CAUSE I DON'T WANT TO...
LIVE THAT WAY*

*LIKE A WAVE THAT BREAKS ON YOU
EVERYTHING IS PASSING THROUGH
EXPERIENCE WHAT THE EXISTENCE GIVES TO YOU*

*SMELL THE SOUND AROUND YOUR SKIN
BLOOD AND SOUL THAT'S HUMAN BEING
INHALE WHAT THE EXISTENCE GIVES TO YOU*

*HARA
THE CENTRE OF THE SELF
AN AIM TO PURSUE
IN THE COURSE OF A LIFE*

*PAVE YOUR OWN WAY
ALONG WHICH YOU CAN
BECOME A WHOLE MAN
JUST GIVE UP YOUR MIND*

*'CAUSE I DON'T WANT TO...
LIVE THAT WAY*

BIBLIOGRAFIA

“Terapia Cranio Sacrale”, John E. Upledger, Jon Vredevoogd

“Craniosacrale. Principi e esperienze terapeutiche”, Michael Kern

“Traumi e Shock emotivi”, Peter A. Levine

“Il potere di Adesso”, Eckhart Tolle

“La prima ferita”, Willi Maurer

“Il Tao della guarigione”, Haven Trevinho

www.psicoluce.it

www.acs craniosacrale.it

www.alchine.com

www.craniosacrale.it

www.willi-maurer.ch

www.centro-craniosacrale.it

RINGRAZIAMENTI

I miei ringraziamenti vanno in primo luogo al direttore dell'Istituto Craniosacrale La Marea, Roberto Rizzardi, alla tutor Laura Galetti, all'insegnante di anatomia Ludovica Bellina e all'insegnante di PNL Umberto Bidinotto: in loro ho trovato dei seri professionisti che hanno saputo trasmettermi le conoscenze per poter praticare questa disciplina, ma non solo. Sono stati dei punti di riferimento nel mare in tempesta, mi hanno aiutata a riflettere e ad andare nelle profondità di me stessa, a guardare in faccia anche le verità più scomode, senza giudicare, con accoglimento e amorevolezza, per rendermi una persona più forte e più serena. Ho apprezzato moltissimo l'indirizzo dato da Roberto alla formazione: ci ha condotti in un percorso molto personale lasciandoci la libertà di sperimentare, di fare degli errori ed imparare da questi, dandoci degli spunti su cui lavorare, con l'obiettivo di fornirci i mezzi per essere degli operatori autonomi, delle persone libere da schemi precostituiti, per guardare alla vita con fiducia ed ironia. Con loro cito anche i miei compagni di corso, che si sono immersi con me in questo mare sconosciuto, affrontando con coraggio ciascuno le proprie paure.

Ringrazio inoltre tutte le persone che ho incontrato e le situazioni che ho dovuto affrontare nel corso della mia vita, perché mi hanno condotta fino a qui. Ho compreso che l'esistenza di ognuno è fatta di alti e bassi, continuamente mutevole. Ora so con maggiore consapevolezza che dentro di me posso trovare le risorse per rialzarmi dopo ogni caduta. So che la sensibilità non è una condanna, ma un dono meraviglioso di cui prendermi cura, che mi può portare dentro al cuore delle persone.

E questo mi rende felice.