



TESI CONCLUSIVA
CORSO PER OPERATORE CRANIOSACRALE

TRIENNIO 2009 – 2011

**IL CORSO DI OPERATORE
CRANIOSACRALE TRA
ESPERIENZA PROFESSIONALE ED
INDAGINE SUL PROPRIO VISSUTO**

di SIMONETTA RIPESI

DOCENTE Dott. Roberto Rizzardi
TREVISO Giugno 2011

LE RAGIONI DELLA SCELTA E L' ESPERIENZA GENERALE DEL CORSO

Mi sono iscritta al corso di formazione per operatori craniosacrali innanzitutto per soddisfare una mia “antica” passione per le attività di carattere somatico e psicosomatico, attività capaci d'intervenire sulle diverse problematiche delle persone attraverso un rapporto diretto ed immediato.

Della tecnica craniosacrale mi piaceva il suo carattere “olistico” che richiede una particolare attenzione alla situazione generale del cliente ed anche il fatto che si trattasse di una tecnica non invasiva ed estremamente rispettosa della persona stessa.

Durante il corso ho potuto scoprire che, per operare in maniera fattiva ed efficace, era innanzitutto necessario lavorare su me stessa, per acquisire la maggior consapevolezza possibile ed anche per ripulirmi da una serie di scorie, perchè solo così potevo divenire recettiva ai messaggi che il corpo della persona trattata trasmette.

E' stata una vera e propria scoperta acquisire una diversa prospettiva da cui vedere la realtà e questa scoperta ha progressivamente, lentamente ed anche faticosamente, modificato, in maniera radicale, la percezione di me e delle persone che mi circondano, e ciò anche al di fuori del rapporto con il cliente. Giungere ad aiutare le persone senza un coinvolgimento emotivo, con una presenza efficace e partecipe, ma anche senza “invadere” gli spazi dell'altro, ha sconvolto tutti i parametri e le “false” sicurezze che, fino a questo momento, mi ero “costruita”, probabilmente più per soddisfare la mia necessità di essere riconosciuta, che per un genuino desiderio di aiutare gli altri.

Con questa tipologia di approccio ho compreso cosa voglia dire veramente ESSERCI in modo efficace, senza sconfinare in un campo che deve essere lasciato libero all'arbitrio degli altri.

Il corso mi ha quindi insegnato che, per aiutare autenticamente gli altri, è necessario:

- avvicinare le persone in modo rispettoso della loro sensibilità;
- operare nel rispetto dei limiti che sono quelli che, in quel preciso momento, posso essere effettivamente solo in grado di agevolare per aiutare magari a giungere ad una risoluzione diversa e forse più efficace degli schemi cui si era precedentemente orientata.

Nel corso di questi tre anni di studio mi ha sostenuta, oltre una forte motivazione personale, anche il vedere che, dopo il trattamento, le persone si alzavano dal lettino con un'altra espressione, un dolore attenuato, una postura del corpo un po' diversa o, nel "*peggiore*" dei casi, molto rilassate. Questo ha consentito anche a me di provare sensazioni sconosciute, momenti di vero rilassamento e abbandono che mi hanno portata ad esplorare un mondo completamente nuovo, sconosciuto e, tutto sommato, veramente piacevole ma soprattutto non pericoloso!

Scambiare esperienze, difficoltà, timori, soddisfazioni, incertezze con il gruppo di lavoro è stato molto importante ed arricchente perché, durante le ore di studio insieme, si è creata una rete di profonda accoglienza, anzi vorrei dire di vera e propria intimità e fiducia: una fitta rete di rispettoso e reciproco ascolto e condivisione.

Se ripenso al primo modulo: quanta rigidità, tensione, dubbi, paure, voler "*metterci troppo del mio*" e FRETTA, quella "*maledetta*" FRETTA che con tanta fatica sto riuscendo a domare.

I primi trattamenti sono stati faticosi: al termine delle sedute ero esausta, tesa.

Poi, progressivamente, ho cominciato a rilassarmi ed ho così ottenuto i primi risultati; è diventato anche per me un momento di pace trattare una persona e così ho raggiunto una serie di risultati positivi (sblocchi emozionali, momenti di grande rilassamento e benessere) con le persone trattate.

E' proprio vero che il nostro corpo ha in sé tutte le capacità per l'auto-guarigione che perde o cerca di adattare per sopravvivere al meglio ai maltrattamenti cui lo sottoponiamo.

Ho capito che CAMBIARE non è poi così "*pericoloso*" come credevo, anzi ora c'è in me una spinta a non guardare più indietro, ormai così è stato, spinta che può essere utile per ricominciare in modo diverso; le mie tensioni al collo credo siano emblematiche, non voglio più stare con le spalle avanti e la testa girata indietro: guardare avanti è molto più costruttivo.

Per questo mio percorso di crescita sono convinta che il metodo craniosacrale sia stato fondamentale sia dal punto di vista del ricevente, che da quello dell' operatore.

L' APPROCCIO E LA RELAZIONE CON IL CLIENTE

Il problema maggiore per me, all'inizio, nasceva quando mi chiedevano: "Ma tu cosa hai sentito? Come sto? Cosa hai trovato?"

Ho imparato, in questi casi, a non dare risposte, anche perché non avrei potuto farlo, ma ho cercato di guidare le persone a trovarle esse stesse, spingendole ad imparare a sentire il proprio corpo e ad identificare le proprie percezioni.

Ho potuto verificare come, in effetti, il mio compito sia, come ci è stato insegnato, solo quello di agevolare le fasce a sciogliersi e cercare di capire cos'è meglio per il corpo della persona in quel momento; automaticamente essi stessi riuscivano ad esprimere le sensazioni provate, sensazioni che non erano mai state in grado di percepire e, anche se all'inizio con difficoltà e disagio, poi c'è sempre stato un senso di calma e di quiete.

La difficoltà ad esprimere le sensazioni, sia fisiche che emotive, è stata notevole ma, con qualche giro di parole ed alcune metafore, sono riuscite finalmente, come mi hanno poi riferito, a sentire veramente il proprio corpo in modo non più razionale ma come qualcosa di vivo e ciò li ha positivamente stupiti, ma del resto questa è stata anche la mia GRANDE SCOPERTA.

La cosa più importante che ho imparato nel mio percorso di studio e pratica della tecnica craniosacrale è l'UMILTA'. Mi sono resa conto che il pensare di poter essere io a far accadere le cose era un atto d'ingiustificata "presunzione".

Ho imparato invece ad ascoltare i messaggi che il corpo di una persona trasmette in quel preciso momento, chiedendogli aiuto a lasciarsi agevolare nei suoi movimenti facilitati, movimenti che mi sono resa conto di percepire solo quando io ero una presenza discreta, rispettosa ma nello stesso tempo molto presente e sicura: ci sono ma sempre dietro a ciò che tu puoi e mi lasci vedere.

Ho quindi compreso che, per trovare un metodo operativo efficace, dovevo:

- a) **IMPARARE A FIDARMI** di me stessa ed affidarmi di più alle mie mani ed al mio cuore, e quindi alle sensazioni, che alla mia testa;
- b) **IMPARARE A NON GIUDICARE** o almeno ad andare oltre e cercare ciò che di positivo c'è sicuramente in tutti noi;
- c) **IMPARARE AD AIUTARE** veramente gli altri a smascherare quel bisogno di essere in qualche modo riconosciuti, apprezzati, cercati;
- d) **ESSERE PRESENTI SENZA INVADERE.**

In conclusione il modo di approccio potrebbe essere riassunto nella semplice equazione:

RISPETTO + DISCREZIONE = PRESENZA EFFICACE E DI QUALITÀ

L' ESPERIENZA PRATICA

Non intendo riportare le varie schede redatte in occasione dei diversi trattamenti, ma ricordare, innanzitutto, alcune frasi pronunciate da alcune delle persone che ho trattato e poi esaminare alcune esperienze maturate in alcuni casi.

“Ad un certo punto non sapevo più dove erano le tue mani, mi sembravano un tutt’uno con la mia testa”

“I pensieri, le immagini affioravano da sole senza che io le cercassi”

“Sentivo come se dentro tutto si muovesse ma era una bella sensazione “

“Ho sentito come un tappo che si toglieva e una sensazione di acqua calda che scorreva lungo le gambe.”

“Mi sembrava di avere un cubetto di ghiaccio (ero con le mani appoggiate sul suo diaframma pelvico) che poi però si è sciolto e mi sentivo bene.”

“Non capivo dov’ero ma stavo bene.”

“Ho sentito come salire dell’acqua dalle gambe alla testa e poi come un senso di liberazione.”

“Mi è venuto da piangere ed ho sentito che potevo farlo e poi la calma.”

Frase semplici, ma sincere, che mi confermavano come tra me e il cliente si fosse instaurato quel collegamento necessario per ottenere risultati positivi.

ALCUNE ESPERIENZE SPECIFICHE

Devo ammettere che mi stupisco ancora di quanto una persona riesca a percepire, attraverso l' approccio craniosacrale, il suo corpo ma anche a ripercorrere il suo vissuto per vederlo sotto un'ottica diversa, più consapevole e costruttiva anche se con modalità non prive di sofferenza; anche se a volte mi sembra di non riuscire ad intervenire in maniera efficace, s'instaura quasi sempre, con la persona trattata, una tale "intimità" che è sempre però così rispettosa, discreta e delicata che mi è veramente difficile da esprimere verbalmente.

1° caso

Mi è capitato, durante una prima seduta che fin dall'inizio, ero solo alle caviglie, quindi avevo da poco iniziato a prendere contatto con il suo ritmo craniosacrale, che la persona sentisse un gran calore irradiarsi per tutto il corpo fino a percepire le mie mani come un tutt'uno con le sue gambe.

Passata poi al diaframma pelvico trovavo l'osso sacro fermo ed un lievissimo movimento fasciale (appendicite, cesareo, fibromi) a questo punto la persona provava un forte senso di oppressione ma io rimanevo in attesa e, nel momento in cui sentivo che l'osso sacro cominciava a muoversi, che le fasce si stavano un po' rilassando ed anche l'oppressione cominciava leggermente ad attenuarsi, le mie mani non venivano più percepite e la persona sentiva gli organi interni come se si fossero "sistemati" e che la sensazione di calore continuava con un notevole senso di piacevolezza.

Arrivata a toccare delicatamente il diaframma respiratorio, tornava il senso di leggera oppressione, manifestato da qualche colpo di tosse improvvisa; dopo il rilascio passavo ad appoggiare la mia mano sull'ingresso toracico e sull'osso ioide ottenendo un rilassamento profondo.

Terminavo la seduta con il rilassamento del tubo durale che, secondo me, è una delle modalità migliori da fare a fine seduta.

Anche in questo caso accadeva qualcosa di particolare perché la persona, al termine, mi riferiva di aver avuto una sensazione piacevole e di grande dolcezza e di aver rivisto l'immagine dell'ecografia del figlio, di vederlo accoccolato, con una visione della continuità tra la testina e tutta la spina dorsale.

Alla conclusione della seduta la persona era "piacevolmente provata" e mi riferiva: "Faccio fatica a venire in qua!" ma poi si sedeva sul lettino, incrociava le gambe e mi parlava sorridendo di tutte le sensazioni che aveva

provato, parlando in modo pacato (al suo arrivo si esprimeva in modo veloce e un po' concitato).

La cosa che ripeteva in modo stupito era la strana sensazione di calore e del sentire le mie mani come se fossero un tutt'uno con il suo corpo.

Da parte mia posso dire che, prima di iniziare la seduta, ero un po' nervosa e stanca, ma nel momento in cui ho fatto stendere la persona mi sono concentrata sui miei fulcri, la mia mente si svuotata, mi sono rilassata ed ho percepito quasi subito la persona nella sua interezza, come un fascio di luce che partiva da me e comprendeva tutta la persona ed oltre, senza però "invaderla", ma con rispetto e pazienza aspettando che si fidasse di me e mi facesse vedere ciò che in quel momento era in grado di fare.

E' stata la prima volta in cui "razionalmente" ho creduto di non fare nulla (come di fatto è stato), mi sono fidata delle mie mani e sono riuscita ad aspettare e il risultato c'è stato: sono riuscita a percepire il benessere e la tranquillità che la persona stava vivendo anche se non credevo che le sue sensazioni sarebbero state così forti. Credo di aver percepito la Marea Lunga ed è stata anche per me una scoperta affascinante.

"Al ritorno avevo il cuore gonfio. Ero come scoperta, anche un po' fragile, ma mi sentivo. Grazie!"

Questo sms mi è arrivato dalla persona che mi ha fatto sentire cosa vuol dire percepire le mie mani fuse, un tutt'uno con chi stavo trattando, la MAREA LUNGA. Sentire i suoi diaframmi "chiamarmi" e "attirarmi" come una calamita e poi, dopo solo un leggero sblocco, permettermi di capire che era il momento giusto per staccarmi.

In un primo momento leggere quel "...avevo il cuore gonfio", mi ha mandata un po' in crisi perché non era quello che volevo, non desideravo farla star male, ma poi, leggendo il resto, mi sono resa conto che in quel momento forse aveva preso coscienza di cosa volesse dire "CI SONO" per me stessa e non in balia degli altri o degli eventi e questo provoca sofferenza, lo so bene per esperienza personale, ma è una sofferenza costruttiva.

2° caso

Ho avuto dei buoni risultati anche con una persona con grossi problemi di sinusite e poliposi nasale, condizionata a dosi notevoli di cortisone; dopo quattro trattamenti mi ha riferito di non usare più il farmaco da parecchi giorni e di aver avuto un gran beneficio a livello emotivo oltre che fisico.

La passeggiata che si “concedeva” dopo i trattamenti era un regalo che si faceva con gusto e piacere, una cosa solo per lei. L’ho risentita a distanza di tempo e mi ha confermato di stare ancora meglio con il suo problema tanto è vero che desiderava tornare per altri trattamenti soprattutto per iniziare al meglio la stagione invernale.

3° caso

Ho riscontrato anche degli effetti positivi su una forma di leggero acufene provocato forse da bruxismo. In questo caso mi sono fatta guidare proprio solo dalle mie mani, anche perchè non avevo ancora terminato il percorso di studi e mi mancavano alcune tecniche specifiche. Ho cercato di invitare la testa e la muscolatura a “respirare” meglio: forse sono andata anche un po’ ad intuito, ma pare a buon fine perché il fischio se ne è andato, la mandibola è stata percepita come più rilassata e così anche il collo e le spalle.

4° caso

Mentre trattavo un ingresso toracico stava cominciando un momento di totale rilassamento, ma la paura di perdere il contatto con la realtà e quindi godere del momento per lasciarsi andare, ha” *spaventato*“ la persona stessa tanto da sentire la necessità di aprire gli occhi e di dire: ”*Mi sembrava di non poter più essere in grado di parlare, avevo bisogno di sentire se la mia voce usciva ancora*”.

Sono rimasta con la mano sempre in contatto con il suo ingresso toracico e sono bastate poche parole da parte mia, ma credo sia stata principalmente la presenza tranquilla e sicura della mia mano a comunicare la calma così che, nel giro di poco, ha richiuso gli occhi ed è riuscita a perdersi in un rilassamento totale. Credo che questo sia potuto avvenire perché sono riuscita ad essere rassicurante e serena proprio perché anch’io ho avuto un’esperienza molto simile e so cosa vuol dire non riuscire a lasciarsi andare anche a sensazioni piacevoli ma sconosciute.

CONCLUSIONI

Sono convinta che la scelta, in un momento difficile della mia vita, d'intraprendere proprio questo tipo di percorso di studio del corpo ma nello stesso tempo anche della psiche delle persone sia stata una tappa fondamentale per la mia crescita personale.

E' stato molto impegnativo per me sotto tanti punti di vista, ma soprattutto perché mi ha portato a mettere in discussione tante certezze, o almeno credevo lo fossero, mi ha fatto andare in crisi, una crisi che però ora mi rendo conto essere stata positiva.

Nel corso di questi anni di studio mi sento di aver veramente fatto un grosso salto di qualità, soprattutto verso me stessa.

Capisco anche l'importanza del ricevere, anche noi operatori, trattamenti da "*mani esperte*" perché solo così si possono percepire e capire le sensazioni che si provano anche a livello emotivo.

Non mi è facile trovare una conclusione adatta al termine del percorso formativo di questi tre anni di studio e pratica della Tecnica di Bilanciamento Craniosacrale perché sento di essermi solo incamminata in questa strada ricca ed in continua evoluzione. Il percorso di studio ed aggiornamento è appena iniziato e la voglia ed il desiderio di conoscere e sperimentare questo settore è ormai diventata parte di me.

La lettura del testo di Michael Kern "Craniosacrale, Principi ed esperienze terapeutiche" mi ha aperto la strada alla scoperta della meraviglia delle "Maree"; poterle percepire mi ha fatta vivere una sensazione di profondità, di galleggiamento, la capacità di avere delle "mani avvolgenti". Per non parlare poi di tutta la letteratura riguardo questo argomento che completa ed arricchisce l'esperienza pratica.

RINGRAZIAMENTI

Il gruppo di lavoro è stato fondamentale per poter sperimentare le varie tecniche e necessario per la fiducia e la confidenza che si sono venute a creare tra noi.

Tutto ciò è stato possibile soprattutto grazie alla professionalità di colui che ci ha condotto, richiamato, rimproverato, incoraggiato, rallegrato, alleggerito ma anche tanto “sopportato” nel corso di questi tre anni. La presenza ferma ma discreta, che è poi il motto di questa disciplina, di Roberto che ci ha insegnato a credere nelle nostre capacità percettive. Un grazie anche alla professionalità ed amicizia sue e dei tutors di cui si è avvalso.

INDICE

Le ragioni della scelta e l' esperienza generale del corso	pag. 1
L'approccio e la relazione con il cliente	pag. 3
L'esperienza pratica	pag. 4
Alcune esperienze specifiche	pag. 5
1° caso	
2° caso	
3° caso	
4° caso	
Conclusioni	pag. 8
Ringraziamenti	pag. 9