
CORSO DI FORMAZIONE PER
OPERATORI IN DISCIPLINA
CRANIOSACRALE

TESI FINALE

**“UNA STORIA DI DOLORE, FEDE,
CORAGGIO, AMORE”**

Resp. della formazione
ROBERTO RIZZARDI

Candidato
LUISA BERTO

TRIENNIO DI FORMAZIONE
2014 - 2017

“Beati quelli che credono pur senza avere visto”

Vangelo di Giovanni (20, 19-23)

A mio padre che non crede in quello che io vedo.

A mia madre che si lascia accarezzare da quello che io vedo.

Con amore.

INDICE:

Riassunto	pag. 3
Introduzione	pag. 4
Capitolo 1 - DOLORE E VUOTO	pag. 5
Capitolo 2 - L'INCONTRO CON IL CRANIOSACRALE	pag. 8
Capitolo 3 - LA DANZA DEGLI SPECCHI	pag. 13
Capitolo 4 - L'ARTE DI LAVORARE CON GLI ALTRI	pag. 16
Capitolo 5 - LA QUIETE	pag. 21
Conclusioni	pag. 25
Bibliografia	pag. 26
Ringraziamenti	pag. 27

RIASSUNTO

Tre anni fa, il primo giorno di scuola Roberto ci ha invitati a salire su una ipotetica zattera impegnandosi ad accompagnarci in questa formazione alla scoperta del Craniosacrale, io ci sono salita con mille dubbi, ma ascoltando al contempo una parte di me che mi spingeva a farlo, pur non capendo bene perché. Quello che posso dire ora è che la nostra anima si incarna per fare delle esperienze ed il Craniosacrale era un'esperienza che la mia anima doveva fare!

Questa formazione, oltre che accompagnarci alla scoperta del corpo umano, mi ha permesso di disidentificarmi dall'immagine di me che mi arrivava dall'esterno, mi ha dato modo di riconnettermi alle mie capacità e farmi scoprire una realtà nuova dell'essere umano, in generale e di me stessa in particolare, come un essere pieno di risorse che normalmente non usa. Non posso dire di essere una persona totalmente trasformata, ma un nuovo sentiero è stato segnato, tocca a me ora trasformarlo in una strada comoda e spaziosa e decidere dove voglio andare.

INTRODUZIONE

A volte, nella vita, accadono eventi che ti fanno sentire impreparata, che ti spingono a farti delle domande e a cercare risposte e soluzioni. In un particolare momento della mia vita, nel quale la felicità era ormai solo un lontano ricordo, ho sentito il bisogno di ritrovare me stessa ed ho cominciato a chiedermi:

Chi sono?

Da dove vengo?

Dove sto andando?

Cosa voglio fare in questa mia vita?

Queste sono alcune delle domande che mi sono posta e per rispondere ho intrapreso un viaggio, nel quale ho iniziato a cercare dentro di me.

Mi sono permessa di guardare me stessa, le altre persone e la vita in generale con occhi nuovi, mi sono consentita di vivere le emozioni senza negarle e di sentire quello che c'era nel mio cuore. Grazie a questo viaggio ho potuto esplorare vari livelli di me, e man mano andavo avanti ho cominciato ad incuriosirmi ed appassionarmi sempre di più all'essere umano e ai suoi processi. Il bisogno di sentirmi ancora felice ed in pace mi ha portata molto lontana da casa, lontana dalle mie convinzioni, dal mio modo di guardare il mondo e l'essere umano. Lungo questo viaggio ho cominciato a riconoscere quello che avevo sentito dire cioè che l'uomo è una connessione tra corpo mente e spirito e seguendo questa direzione sono approdata all'Istituto Craniosacrale la Marea per conoscere una parte di me, fino a quel momento ancora inesplorata, il corpo umano nella sua manifestazione più alta: il Respiro della Vita.

Capitolo 1

DOLORE E VUOTO

Nella vita anche il dolore può essere uno splendido maestro.

Per vincere il dolore, prima devi provarlo.

Ci sono momenti nella vita in cui nulla va come dovrebbe andare!

Ci provi e ci riprovi con tutta te stessa, con tutte le tue forze, con tutto il tuo impegno, usando tutta la tua pazienza, amorevolezza, cercando di essere comprensiva nei tuoi confronti e in quelli degli altri, ma ormai un filo invisibile ti ha agganciato e comincia a tirare. Il filo tira sempre più forte e tu opponi resistenza, freni, perché lì proprio non ci vuoi andare! Ma più freni più il filo tira, diventando sempre più forte finché ti trascina sempre più giù nella sofferenza. La sofferenza diventa la costante di tutti i tuoi giorni, soffri al lavoro, a casa, nelle relazioni e man mano vai avanti ti rendi conto che la sofferenza è ovunque, è diventata una seconda pelle, è come una sostanza appiccicosa che ha intriso di sé ogni tua singola cellula e tu non puoi fare altro che arrenderti.

“Com’è possibile tutto questo?” Ti chiedi. “Ho solo cercato di seguire il mio cuore: io volevo lavorare, avere una famiglia, dei figli, fare una vita semplice.” Da dove è uscito tutto questo? Ma non sei in grado di trovare una risposta. Così inizi a vivere come uno zombie, la rabbia che provi per la situazione in cui vivi ti chiude il cuore e così facendo spariscono tutte insieme speranza, entusiasmo, gioia, fiducia. Ma inaspettatamente, inspiegabilmente continui ad andare avanti.

Nel momento esatto in cui mi ritrovo a pensare che non ha senso vivere così un altro pensiero attraversa la mia mente ed il mio cuore contemporaneamente, come un fulmine che lo squarta, riportando a galla la memoria di una persona e delle sue parole, una memoria che mi ricorda che sono stata amata, che l’amore l’ho provato ed era caldo, avvolgente, soffice, nutriente. Ma non c’è solo questo, il ricordo porta a galla anche quello che potremmo chiamare il testamento di quella persona, qualcosa che con le sue parole ed il suo comportamento quotidiano mi aveva lasciato e che è rimasto

inciso nel mio profondo, qualcosa che pian piano riconosco e comincio a ritrovare anche in me: LA FEDE.



La fede in Dio era per mia nonna un caposaldo della sua vita, grazie alla fede era riuscita a superare grandi dolori e difficoltà e a mantenere la sua integrità. Il ricordo della sua caparbia, di come aveva lottato e risposto con forza alle “intemperie” della vita, mi hanno ispirata ed ho cominciato ad intravedere uno spiraglio di luce nel dolore.

Con la fede nel cuore e grazie alla preghiera quotidiana ho cominciato a ridefinire i miei obiettivi a stabilire quello che per il mio cuore era veramente importante e a chiederlo a Dio, all’Universo.

Man mano chiedevo, man mano arrivavano nella mia vita persone nuove e tecniche nuove che pian piano cominciavano ad indirizzarmi ad intraprendere un viaggio; un viaggio dentro me stessa, a ritroso nel tempo diretto ad incontrare:

- le questioni irrisolte del mio sistema familiare,
- la risoluzione dei miei traumi,
- le mie convinzioni limitanti,
- le ferite della mia bambina interiore.

Non che questo viaggio mi entusiasmasse più di tanto, se di viaggio si doveva parlare meglio era il viaggio in una località esotica: spiaggia, mare con acqua cristallina, un buon drink all’ombra di una palma accompagnata da una calda brezza ed il rumore delle onde del mare. Questo sì che poteva essere chiamato viaggio.

Al di là di quelle che potevano essere le disquisizioni di natura etimologica sui termini utilizzati, volenti o no, questa mi sembrava l’unica strada percorribile, l’unica strada che nessuno nella mia famiglia aveva percorso fino ad ora, così, a malincuore, intrapresi il viaggio.

Seguirono anni intensi, impegnativi, faticosi e dolorosi, nei quali sorretta dalla fede che animava il mio cuore ed infondeva una incredibile forza di andare avanti al mio corpo, spesso sopraffatto dal dolore e dalla sofferenza che usciva velocemente non appena sfioravo "qualche nervo scoperto", ho iniziato a vivere su un doppio binario: uno adibito alla vita di tutti i giorni con tutte le relative incombenze derivanti dai ruoli di lavoratrice, moglie, madre, ed uno che mi portava a lavorare su di me utilizzando le tecniche che più risuonavano nel mio cuore, fino a quando un giorno, all'improvviso una nuova sensazione unita ad una nuova consapevolezza sono comparse nel mio corpo: non mi sentivo più sopraffatta dal dolore, dalla sofferenza e dagli eventi ma nel mio corpo cominciava ad emergere una sensazione di maggior spazio ed ordine.

Se dovessi spiegare questa sensazione con una immagine sarebbe l'immagine di una cantina finalmente ordinata.

E sì! Il secondo binario mi ha portata a riordinare una cantina dal disordine creato da generazioni e finalmente tutto appariva ordinato e pulito: tutto quello che non serviva più era finito in discarica e quello che serviva ancora era ordinato all'interno di un mobile con cassetti tutti etichettati all'esterno per indicarne il contenuto pronto all'uso.



Fu allora che sentii che lo spazio che avevo creato era pronto per essere riempito di nuovo.

Capitolo 2

L'INCONTRO CON IL CRANIOSACRALE

*Allora il Signore Iddio formò l'uomo dalla polvere della terra
e alitò nelle sue narici il soffio vitale e l'uomo divenne un essere vivente.*

Libro della Genesi, 2:7

Un giorno un'amica mi ha parlato di una tecnica, fino all'ora a me sconosciuta, il Craniosacrale e dei benefici che questa tecnica poteva portare al corpo e non solo. Le parole Craniosacrale e corpo hanno cominciato a risuonare in me come una sveglia interiore che ha iniziato a richiamare la mia attenzione.

Quanto avevo fatto e cercato negli ultimi anni per uscire dalla sofferenza, spinta dalla convinzione che l'uomo fosse una connessione tra corpo mente e spirito, e proprio seguendo questa convinzione, avevo iniziato il mio viaggio nel quale avevo incontrato lo Spirito, che mi aveva guidata fino ad ora. Avevo lavorato sulla mente, per ripulirla dalle convinzioni limitanti ed imparato ad aprirla uscendo dai vecchi schemi per trovare nuove soluzioni; in quanto se una strategia non ci permette di risolvere un problema bisogna metterne in campo una nuova. Proprio ponendo l'attenzione al percorso fatto, fino a quel momento, mi sono accorta di aver tralasciato il corpo. Non avevo ancora esplorato una parte di me stessa che voleva essere vista, come? Attraverso il Craniosacrale! Ormai tutto era chiaro: guidata dalla risonanza tra Craniosacrale – corpo e dal filo conduttore della mia convinzione sull'essenza dell'essere umano, ho aperto il pc e cercato su Google: Craniosacrale Veneto. Chi attira la mia attenzione? Una scuola che si chiama Istituto Craniosacrale La Marea "... il mare che torna, forse questo è il viaggio che fa per me!" Detto fatto chiamo, fisso un appuntamento con il responsabile della scuola ed in men che non si dica inizio questa nuova avventura.

Il primo modulo del corso; un misto tra novità, stupore, rabbia ed estasi.

Che novità per me tornare, dopo tanto, tra "i banchi di scuola" e scoprire che questa formazione non aveva nulla a che fare con la scuola che fino a quel momento avevo conosciuto. Ho trascorso i primi giorni di questa nuova avventura nell'incredulità totale perché nella nuova scuola non sono stata

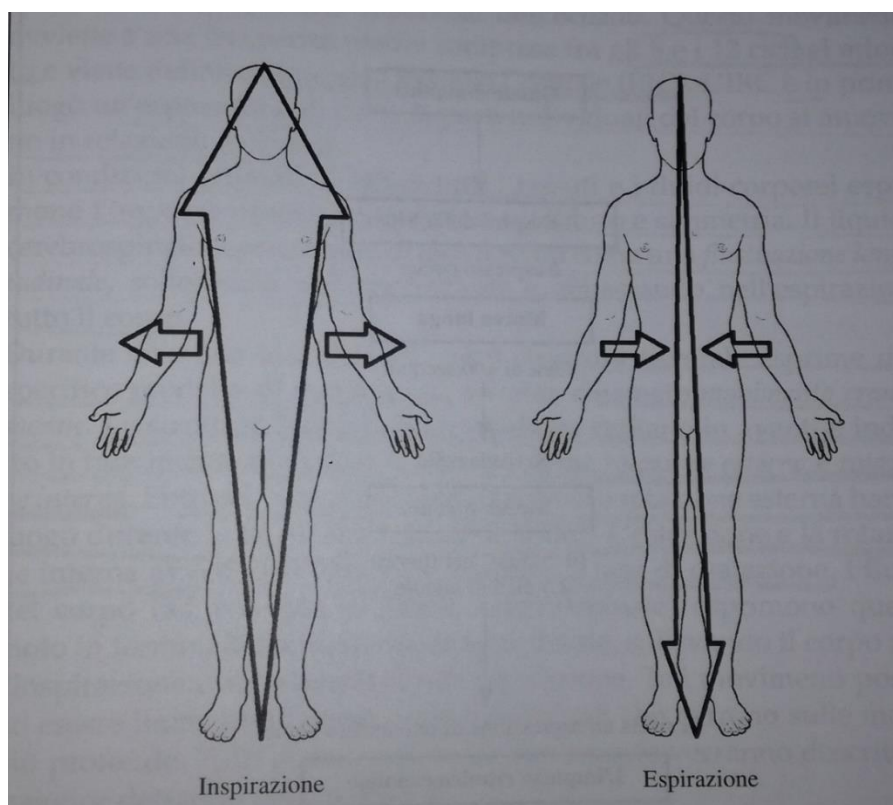
giudicata. La stessa ragioniera che a giurisprudenza era stata giudicata per la sua scelta dai professori, che prediligevano gli studenti liceali, per la prima volta non è stata giudicata ma accolta, indipendentemente dai percorsi che aveva fatto fino a quel momento.

L'assenza di giudizio è stata come un terremoto interiore.

Forse la realtà esterna mi stava mostrando che il lavoro fatto sul non giudizio era stato interiorizzato?

Con questo interrogativo nel cuore ho proseguito la formazione nel giorno successivo ed il sentirmi accolta mi ha permesso di rilassarmi ed appoggiare interamente i miei piedi a terra; altra novità! In quanto normalmente cammino sulle punte e questo mi procura molto sforzo!

Dall'accoglienza e il non giudizio sono passata subito alla ricerca del meccanismo respiratorio primario: il sistema di tessuti e fluidi che si muove all'interno del corpo e che si esprime con un ritmo sottile, lieve come una brezza, che non è sotto il controllo dei muscoli. Il dottor Sutherland (il padre del Craniosacrale) ha chiamato questo meccanismo respiratorio primario e involontario proprio perché sottende a tutti gli altri movimenti ritmici del corpo come il battito cardiaco e la respirazione polmonare, che sono considerati movimenti secondari. Quando il respiro della vita si manifesta nel corpo si generano dei movimenti simili a delle maree che partono dal centro del corpo e coinvolgono il sistema nervoso, il liquor, le ossa, le membrane circostanti fino ad estendersi ai tessuti ed ai fluidi. Ogni ciclo del Respiro della Vita si compone di due fasi che si chiamano inspirazione primaria ed espirazione primaria.



Durante la fase di inspirio si produce nei tessuti e nei fluidi lungo la linea mediana del corpo, un movimento che sale in alto e contemporaneamente si sviluppa da parte a parte mentre avviene un accorciamento lungo la direzione fronte-retro. Durante l'espriro avviene l'esatto contrario: lungo la linea mediana avviene un movimento che scende e si restringe da parte a parte ed un allargamento lungo la direzione fronte-retro. Il sistema del movimento respiratorio primario comprende tre ritmi principali che sono stati chiamati le tre maree e sono:

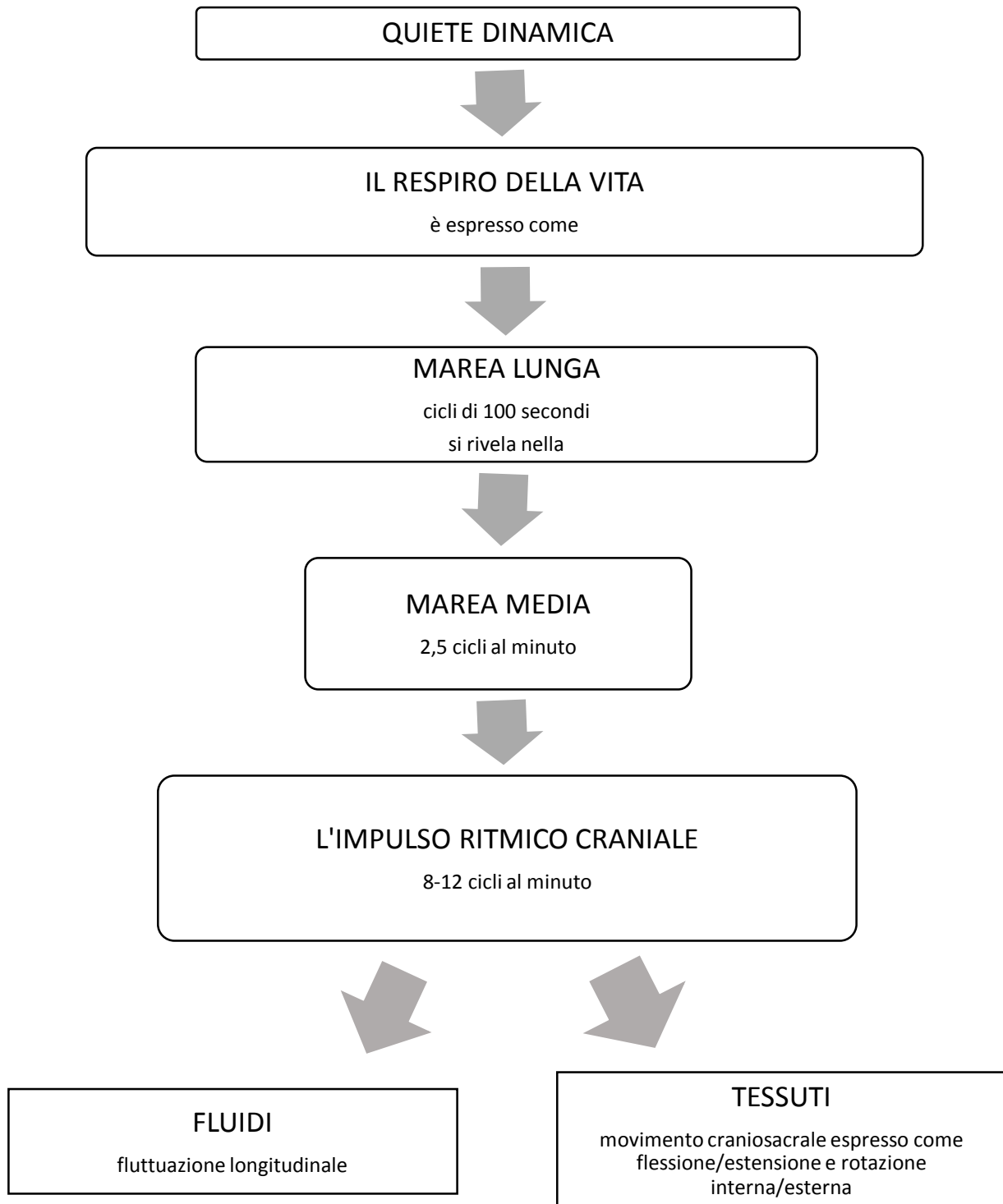
- Impulso ritmico craniale.
- Marea media.
- Marea lunga.

L'impulso ritmico craniale è la manifestazione più esterna e superficiale del Respiro della Vita e può essere considerato come il risultato della relazione tra le forze più profonde di salute e le esperienze accumulate nel corpo. Questo movimento si manifesta con una frequenza media tra gli 8 e i 12 cicli al minuto e viene valutato sulla base di quattro parametri: forza, ampiezza, frequenza e simmetria. I movimenti provocati dall'impulso ritmico craniale sono minuscoli e vengono misurati in micron (1 micron = 1 milionesimo di metro) ed il movimento più grande misurato sulle suture craniche è stato di 40 micron, circa la metà dello spessore di un foglio.

La Marea Media è una marea più profonda rispetto all'impulso ritmico craniale ugualmente percepibile mediante palpazione che si esprime con la frequenza di 2,5 cicli al minuto. Si sviluppa in fasi di inspirio ed espriro come l'impulso ritmico craniale, il suo ritmo è più regolare ed è meno influenzata dalle condizioni del momento in cui versa la persona. Si pensa che la marea media sia la responsabile della trasmissione della potenza biodinamica che infonde vitalità al corpo.

La Marea Lunga è il primo movimento del Respiro della vita, è un impulso ritmico lento e profondo che sale e si espande, scende e si restringe lungo la linea mediana. Abbiamo un ciclo ogni 100 secondi e viene percepita come un tremolio o una corrente elettrica. E' la manifestazione della nostra forza vitale ed è alla base di tutte le altre attività del corpo favorendole. Essa è espressione della nostra salute e non viene influenzata da quello che accade quotidianamente a livello esperienziale; ed il suo emergere da un punto di vista clinico indica il riconnettersi alla nostra salute più profonda.

Il sistema respiratorio primario:



A scuola ci hanno più e più volte rassicurati sul fatto che questi movimenti se pur minuscoli si percepiscono con le mani, così come dimostrato dagli studi del dott. Upledger negli anni settanta, e che non dovevamo preoccuparci se non li percepiamo subito in quanto li avremo sicuramente percepiti.

Pur tuttavia del movimento sotto le mie dita neanche l'ombra.

Seguirono momenti di rabbia, sconforto e disperazione. Più o meno tutti i miei compagni di corso dichiaravano di aver percepito il movimento chi più, chi meno, chi con più sicurezza, chi meno, io non avevo sentito nulla! Dura mantenere un pensiero neutro, concedersi altro tempo e non farsi prendere dallo sconforto quando hai lavorato tanto, hai superato mille resistenze, hai zittito la mente e seguito il tuo istinto che ti ha spinto così lontana da tutto ciò che fino a quel momento è stato il tuo mondo e non succede niente! Ma quando ormai tutto sembrava andare a rotoli ho incontrato il Respiro della Vita ed è stato l'incontro più emozionante, più dolce e sacro che abbia mai fatto fino a quel momento. Nel corpo ho incontrato lo Spirito e con esso la Vita, ed ho compreso nel mio cuore perché il dottor Sutherland l'avesse chiamato così, ed ho compreso le parole delle Sacre Scritture dove si dice che Dio *alito nelle sue narici il soffio vitale e l'uomo divenne un essere vivente*. Allora il mio istinto non si era sbagliato, pensai; dovevo arrivare fin qui ed incontrare la Vita e lo Spirito e l'ho incontrato nel Corpo. Da quel momento il respiro della Vita e la sua sacralità mi hanno travolta in un nuovo viaggio verso nuove conoscenze e parti di me, fino a quel momento ignorate, chiedendomi di abbattere nuove barriere e resistenze per spingermi, ancora una volta, oltre i confini della mia mente, verso una nuova dimensione tutta da esplorare ed interiorizzare.

Capitolo 3

LA DANZA DEGLI SPECCHI

Ero intelligente e volevo cambiare il mondo.

Ora sono saggio e voglio cambiare me stesso.

Dalai Lama

Capita che anche il mare più dolce e rilassante diventi talvolta burrascoso e la forza dell'acqua sia tale da sbatterti contro te stessa affinché tu ti accorga di alcune parti di te che non hanno più ragion d'essere; e anziché accanirti contro il mondo, la vita, i fatti e le altre persone, ti guardi dentro, ancora una volta, chiedendoti: "Cosa devo capire di me stessa in questa situazione e cosa devo ancora risolvere?"

E fu così che dopo l'estasi provata nell'incontro con la Vita e lo Spirito incarnati nel corpo, incontrai il mare in burrasca. L'incontro con lo Spirito presentava la sua sfida: essere continuamente incontrato, diventare un'abitudine, un incontro quotidiano, non si trattava più di uno Spirito non ben definito, che si sa che esiste ma non si sa bene dove, si trattava di uno Spirito che voleva essere incontrato nel corpo e che mi chiedeva di essere conosciuto. Questa nuova consapevolezza dell'essere umano mi terrorizzava! Come potevo anche solo pensare di incontrare una persona così profondamente. Impossibile!!! Come potevo permettermi di incontrare qualcuno in questa nuova dimensione e con questa nuova consapevolezza? Non mi sentivo in grado di farlo, mi sentivo inadeguata, troppo piccola.

Ma forse, non era lo Spirito che mi chiedeva di essere conosciuto, d'altronde era sempre stato lì! Era lì da prima che io lo scopriessi, allora, forse, ero stata io che avevo deciso di conoscerlo, di comprenderlo, di incontrarlo, scoprirlo e di farne esperienza nel profondo del mio inconscio.

Questa nuova prospettiva mi ha permesso di considerare questa esperienza come un mio bisogno, come un'esperienza di crescita personale e come tale di accoglierla e calarmici dentro per esplorarla senza pressione e fretta, senza paura ma con il mio tempo e senza scappare.

Così ho trascorso il primo anno di corso, sbattendo contro me stessa in preda alle mie paure che possono essere riassunte in un'unica paura: quella di incontrare un'altra persona, un'anima nel corpo che la ospita e di incontrare, attraverso il contatto, lo Spirito e contemporaneamente tutte le esperienze ed i ricordi che quella persona non aveva digerito e che erano rimaste somatizzate nel corpo assieme alle sue emozioni. Davvero troppo per me!

Fermi tutti! Era davvero questa la mia paura o “me la sto raccontando?”

A pensarci bene non era questa la mia vera paura!

Non era l'altro che avevo paura di incontrare! Questa situazione mi stava facendo da specchio mi stava mostrando che in realtà avevo paura di incontrare me stessa, avevo paura di incontrare intimamente lo Spirito che era in me, avevo paura di incontrare la mia anima, le mie esperienze non digerite che erano rimaste somatizzate nel mio corpo assieme alle mie emozioni che non volevo riconoscere.

Ecco che l'apparente sfida di accogliere l'altro, comincia a trasformarsi nella grande sfida di accogliere me stessa in ogni mia parte, con le mie paure, con le mie esperienze non digerite. E mentre dico accogliere e non togliere, modificare, risolvere o superare, qualche cosa dentro di me si placa e lascia lo spazio ad una nuova consapevolezza: non sarei io senza il mio dolore, senza le mie questioni non risolte, senza i miei difetti e senza i miei pregi, tutto questo ed altro fanno parte di me. Comincio a sentire il desiderio di incontrarmi tutta perché so, profondamente, che dietro le cose che non vanno ci sono quelle che invece funzionano, che per ogni stop che si incontra nella vita c'è una nuova partenza; ed oggi voglio partire in modo diverso: prendo tutto di me e parto per un nuovo viaggio con la consapevolezza che tutto può essere migliorato, se lo voglio, e che proprio le esperienze che fino ad ora mi hanno fatto soffrire di più sono state quelle che mi hanno insegnato di più e che si sono rivelate dei veri tesori preziosi. Da oggi parto con tutta me stessa sapendo di poter contare su una nuova risorsa: il mio corpo, che non è solo il luogo delle memorie dei traumi e delle esperienze irrisolte, ma è anche la sede delle forze di guarigione che agiscono nell'uomo sostenendo la salute, poiché l'uomo è programmato per sopravvivere e queste forze di guarigione cominciano ad incuriosirmi a catturarmi, sempre di più, fino a permettergli di fondermi con la Vita senza paura e lasciandomi trasportare.

Ancora una volta, il principio in base al quale la realtà esterna non è altro che una rappresentazione della nostra realtà interna si è dimostrato corretto! Mi sono lasciata ispirare da questo principio per un periodo che ho chiamato la danza degli specchi, nel quale ho iniziato a specchiarmi nella realtà esterna guardando pazientemente tutto quello che la realtà della scuola mi portava e

sciogliendo tutto quello che era in me e che non mi serviva più, guidata da una forza interiore sconosciuta che mi spingeva a continuare a percorrere questa strada e ad imparare a stare con quello che c'era (fuori e dentro di me).

Un giorno, a scuola, lo specchio nel quale solo la mia immagine era riflessa ha cominciato ad ingrandirsi così tanto da includere l'intera classe. In quello specchio ho potuto vedere che una trasformazione era in atto, non solo in me, ma anche nei miei compagni di scuola; tutti stavamo crescendo all'interno delle mura sicure della scuola guidati da chi, prima di noi, era stato trasformato dal craniosacrale e non solo.



Capitolo 4

L'ARTE DI LAVORARE CON GLI ALTRI

Il viaggio nel viaggio

*Vivi momento per momento, muori al passato, non proiettare alcun futuro,
goditi il silenzio, la gioia, la bellezza di questo momento.*

Osho

Dandomi la possibilità di stare con me stessa e contemporaneamente con un'altra persona, nel contatto con essa, ho potuto sperimentare che in una persona ci sono sì delle esperienze non digerite ma esse convivono in un sistema che è intelligente ed ha la capacità intrinseca di riorganizzarsi; inoltre, nella relazione con il cliente si instaura una comunicazione profonda, sottile, che permette al sistema di lasciare andare quel tanto che il cliente ed il terapeuta sono in grado di accogliere, in un determinato momento. Incuriosita da questa nuova consapevolezza e desiderosa di aumentare la mia capacità di contenimento, ho deciso di frequentare un percorso offerto dalla scuola denominato "L'arte di lavorare con gli altri". Percorso condotto da Satyam Umberto Bidinotto, uno degli insegnanti della scuola responsabile degli insegnamenti di PNL. Quest'esperienza per me è stata come un viaggio nel viaggio, da un lato ha stuzzicato la mia curiosità dati i temi trattati quali: la presenza, i tre centri, il giudice interiore, l'accettazione, salvatore vittima e carnefice, transfert e controtransfert, dall'altro mi ha portata a chiedermi come voglio incontrare le persone nel mio lavoro e di conseguenza come voglio io essere incontrata?

Durante questo percorso ho interiorizzato alcuni importanti concetti primo tra tutti la presenza: uno stato di rilassamento simile alla meditazione nel quale sono consapevole di quello che accade.

Questo concetto mi ha permesso di riflettere sul fatto che normalmente vivo proiettata verso il futuro, intenta a raggiungere i miei obiettivi, o sono prigioniera di vecchi schemi o concentrata a sistemare o risolvere cose già successe e per tanto non riesco ad essere presente nel qui ed ora. Quindi se la mia mente è inondata dai pensieri non c'è spazio per incontrare gli altri, se sono costantemente disturbata dal mio giudice interiore che continua a ripetermi quello che devo o non devo fare non c'è spazio per incontrare l'altro, ma non c'è nemmeno lo spazio per incontrare la

vera me nel momento presente. Ecco quindi che la presenza diventa uno spazio nel quale si riconoscono e si lasciano andare i pensieri, le strutture della mia personalità, le emozioni, e divento un testimone neutro e se normalmente la mente separa e rifiuta, la presenza accoglie tutto quello che c'è. Da questo spazio ho incominciato a sentirmi pronta ad incontrare l'altro e tranquilla nell'incontrare me stessa.

Grazie a questo percorso ho cominciato a chiedermi, non solo durante i trattamenti di Craniosacrale, ma nella vita di tutti i giorni e sempre più spesso, dove sono io in questo momento? Sono rapita dalla mente dai suoi mille pensieri veloci ed intensi? Sono nella pace e nella quiete del cuore che accoglie e tutto trasforma o sono guidata dall'istinto? Così, pian piano, applicando gli insegnamenti ricevuti, sono riuscita ad interrompere alcuni schemi mentali semplicemente spostando la mia attenzione dalla mente al centro del cuore alla pancia e da qui risalendo nel centro mentale. Attraverso questa pratica i miei pensieri dapprima caotici e confusi si sono trasformati in quieti e lucidi portandomi chiaramente a comprendere e a sperimentare che questo lavoro lo potevo fare e che mentre lo facevo mi sentivo bene ed ero felice. Che grandissima emozione, talmente grande da non riuscire a contenerla, dovevo incontrare il Craniosacrale per sentirmi felice in una situazione lavorativa, non c'erano più paura di sbagliare e contrazione ma gioia e pace.

Altro incontro molto importante è stato quello in cui è stato trattato il tema dell'accettazione.

Accettare significa accogliere, essere in pace, non rifiutare quello che c'è in questo momento ma accettarlo per il semplice fatto che c'è già. Quante volte ho lottato, mi sono accanita contro quello che la vita mi portava perché avrei voluto altro, per modificare quello che c'era, sforzandomi di cambiare e di cambiare il mondo e le persone intorno a me. Proprio durante questo incontro ho potuto riconoscere che stavo vivendo nello sforzo e che questo sforzo era collegato alla realizzazione di ideali che mi portavano su una strada senza fine, caratterizzata da un continuo sforzo, in quanto, la mente non si accontenta mai e una volta realizzato un ideale ne vuole realizzare subito un altro, magari ancora più impegnativo del precedente. Proprio l'intento di realizzare i miei ideali mi portava a ricreare le situazioni che non volevo, tenendomi prigioniera di un circolo vizioso, i cui effetti sfociavano in amarezza, rassegnazione, frustrazione che mi portavano a giudicarmi e mi sentirmi un'incapace. Ho inoltre scoperto che l'ego non vuole accettare perché teme che accettare significhi rassegnarsi. Mettendo in pratica gli insegnamenti ricevuti, nella vita di tutti i giorni, ho imparato pian piano a stare con quello che c'era portandolo nel mio cuore affinché potesse accoglierlo attraverso l'accettazione ed ho verificato che la non accettazione sta proprio nella mente. E' la mente che rifiuta, che da inizio ad un turbinio di

pensieri ai quali seguono sensazioni sgradevoli e poi emozioni di rabbia, paura, disgusto; ma osservando tutto questo e immaginando di portarlo nel cuore ho potuto notare che la mente ha iniziato a rallentare. I pensieri hanno cominciato a muoversi più lentamente, diminuiva la percezione delle sensazioni sgradevoli, la tensione dei muscoli si allentava pian piano, il mio respiro cominciava a diventare più profondo e fluido e da questa nuova prospettiva la realtà cominciava ad apparire diversa, nuova. Quello che prima mi infastidiva cominciava a perdere il suo potere e quello che prima assomigliava ad uno scoglio insormontabile cominciava ad apparire come un granello di sabbia insignificante; portandomi a sorridere, con stupore, degli eventi che prima mi rendevano la vita insopportabile. Continuando con l'esercizio, entrando ancora più profondamente nell'accettazione, gli effetti sopradescritti si sono ampliati, rendendo la mente ancora più leggera, permettendole di trovare una soluzione creativa alla situazione o, a volte, di farmi stare con quello che c'era in quel momento con fiducia.

Ecco sfatato un altro mito! Se normalmente nella società odierna chi accetta viene dipinto come un debole; nella realtà la vera accettazione ti porta al rilassamento, alla lucidità mentale che è in grado di proporre soluzioni creative ai problemi e tutta la forza che prima era impiegata nel rifiuto e nella lotta contro una determinata situazione ecco che si libera e diventa forza e determinazione da impiegare nella soluzione creativa e se la soluzione non esiste sarai comunque in pace con te stesso.

Di seguito riporto due citazioni di Osho sull'accettazione. Sono citazioni che amo leggere e rileggere in quanto ogni volta che lo faccio scopro nuovi insegnamenti e mi danno nuovi stimoli, si tratta di parole che risuonano in me come grandi verità, che mi toccano profondamente, nelle quali mi rivedo e per tanto le riporto di seguito.

“La rassegnazione non è una cosa buona, non va proprio bene. L'accettazione è splendida. La rassegnazione è sconfitta, l'accettazione è vittoria. Tra le due c'è una grande differenza. Sul piano esistenziale non hanno lo stesso significato. Si diventa rassegnati quando si sente che tutto è senza speranza, che niente è possibile. Non perché il desiderio sia scomparso: il desiderio è ancora là. Vuoi muoverti, vuoi diventare questo o quello, ma quando vedi che sul tuo cammino si presentano delle montagne altissime, senti che è impossibile. Allora tenti di consolarti e dici: “Va bene così; non c'è bisogno di andare da nessuna parte, non c'è nessun posto dove andare.” Eppure sai che il bisogno è ancora là in agguato. La sconfitta non può mai distruggere il desiderio. Aspetterà la stagione giusta e, quando ti sentirai di nuovo pieno di energia, quando sarai più positivo, più immerso nei tuoi sogni, il desiderio si ripresenterà e la rassegnazione andrà in fumo.

L'accettazione è una cosa totalmente diversa. L'accettazione non significa aver accettato la sconfitta. Significa solo che non c'è sconfitta né vittoria. La semplice idea di vittoria e sconfitta è stupida! Contro chi sarai vincitore? È il tuo mondo: ne sei parte ed esso è parte di te. Non ci sono nemici contro i quali devi lottare. Stai lottando con la tua ombra. Vedendo questo, che non c'è ostilità nell'esistenza, che l'esistenza non è estranea, né opposta a te, che è la tua casa e tu non sei un outsider... improvvisamente ti rilassi e c'è accettazione. Con l'accettazione le cose cominciano a cambiare. Con l'accettazione arriva la trasformazione.”

Tratto da: Osho, The sun behind the sun.

“Quando cominci ad accettare te stesso ti apri, diventi vulnerabile, ricettivo. Nel momenti in cui accetti te stesso non c'è più bisogno del futuro, perché non c'è più bisogno di migliorare niente.

Allora tutto è buono, tutto va bene così come è. E in quell'esperienza la vita assume un colore nuovo,

una nuova musica comincia a suonare.

Accettare te stesso è l'inizio per accettare tutto. Se rifiuti te stesso stai in pratica rifiutando l'universo, se ti rifiuti, rifiuti Dio. Se ti accetti hai accettato Dio. E poi non c'è più niente che deve essere fatto, tranne gioire e celebrare. Non hai più nulla di cui lamentarti, non ci sono più risentimenti e ti senti grato. Allora la vita è un bene e la morte è un bene. La gioia è bene e la tristezza è bene. Allora stare con il tuo amato va bene e stare da solo va bene. Qualsiasi cosa accade va bene perché viene da Dio.

Ma da secoli siete stati condizionati a non accettarvi. Tutte le culture del mondo hanno avvelenato la mente umana, perché tutte dipendono da una cosa: migliorare se stessi. Tutte ti rendono ansioso: l'ansia è lo stato di tensione che c'è tra quello che sei e quello che dovreesti essere. La gente sarà sempre ansiosa finché ci sarà un dover essere nella vita. Se c'è un ideale da raggiungere come si può essere a proprio agio? Come ci si può sentire a casa? E' impossibile vivere qualsiasi cosa con totalità perché la mente è proiettata nel futuro. E quel futuro non arriva mai, non può arrivare, è impossibile proprio per la natura del tuo desiderio. Quando arriva comincerai a immaginare e desiderare

altre

cose.

Ci si può sempre immaginare qualcosa di meglio e quindi rimanere in stato di ansia, tensione,

preoccupazione - questo è il modo in cui l'umanità ha vissuto per secoli. Solo raramente, una volta ogni tanto, un uomo riesce a scappare dalla trappola.

Tali uomini si chiamano Budda, Cristo.

Il risvegliato è colui il quale è scivolato fuori dalla trappola della società, colui che ha visto l'assurdità di tutto ciò. Non puoi migliorare te stesso e ricorda che non sto dicendo che il miglioramento non esiste, solo che non puoi migliorare te stesso. Quando smetti di migliorarti, la vita ti migliora. In quel rilassamento, in quella accettazione, la vita inizia ad accarezzarti, la vita inizia a fluire attraverso di te. Nessun altro è mai stato simile a te e nessun altro sarà mai simile a te; tu sei semplicemente unico, senza confronti. Accetta ciò che sei, amalo, celebralo - e proprio in quella celebrazione inizierai a vedere l'unicità degli altri; l'incomparabile bellezza di ogni essere umano. L'amore è possibile solo quando esiste una profonda accettazione di se stessi, dell'altro, del mondo. L'accettazione crea l'ambiente in cui l'amore cresce, il terreno in cui l'amore può fiorire.”

Osho, The Revolution

Capitolo 5

LA QUIETE

“La quiete e la pace sono dentro di te”

Un giorno chiesi all’universo perché non mi sento in pace?

Come faccio a sentirmi in pace?

È possibile sperimentare la pace sul pianeta terra?

O è solo privilegio di alcuni monaci buddisti?

La pace è forse il risultato di anni di dura pratica della meditazione?

Sono stanca di sentirmi in ansia, sempre di corsa, in allerta, non voglio più sentirmi così!

La risposta fu che la pace era dentro di me!

Ma dentro di me dove? Forse la pace si era nascosta! Quello che era sicuro, per me, è che la pace mi sembrava uno stato irraggiungibile, a me del tutto sconosciuto.

E mentre stai cercando la pace come un assetato cerca dell’acqua per sopravvivere, magari incontri qualcuno che ti dice: “mi basterebbe la serenità!” “E no!” Rispondo io, io voglio sperimentare la pace e ti dirò di più: “non mi accontento della pace che si sperimenta nella meditazione, ne voglio di più! Non so come ma ne voglio di più”.

Un giorno il di più è arrivato e mi ha lasciata a bocca aperta!

Durante il seminario sulla colonna vertebrale si è aperta la porta della quiete.

La quiete dinamica: lo stato in cui avviene la guarigione, il luogo in cui non esisto più io nella veste del terapeuta e non esiste più il cliente, non c’è più corpo, non c’è più materia, sembra che non esistano più le mura della scuola, il tempo sembra fermarsi, non c’è spazio. Per un momento, mi sembra di essere solo consapevolezza connessa con il Tutto, in un luogo in cui non ci sono più preoccupazioni e pensieri, un luogo in cui non devo fare nulla, non devo cercare nulla ma semplicemente lasciare che “qualcosa”, più grande di me, trovi la sua strada per esprimersi e ripristinare lo stato originario delle cose, della salute ed io non devo far altro che essere un

testimone: stare, lasciare e permettere senza giudicare quello che emerge. Si perché il corpo inizia a raccontare la sua storia, una storia di memorie, di emozioni che pian piano si dissolvono, provocando un profondo rilassamento, rendendo il respiro più profondo e la quiete si espande.

La sensazione che provo è davvero curiosa: prima cercavo l'impulso ritmico craniale nel cliente da fuori, ora mi sento dentro il respiro stesso, come se il respiro lo potessi sentire fuori di me; tutto è amplificato.

Mi sento come una bambina che ha trovato il vaso delle caramelle e la mamma non è nei paraggi!! Mi sembra di aver scavato, scavato e scavato fino a scoprire il tesoro! Giù, in fondo alle scale, si è aperta la porta della quiete. Una quiete che è pace, silenzio, movimento ed espansione allo stesso tempo. Ed è sempre stata lì!!!!!! Lì dove mi era stato detto, era sempre stata dentro di me.

Eccola qui la grande novità: c'è ancora tutto quello che c'era prima il mio lavoro, la famiglia, i figli, i ruoli, i miei corsi, la casa, gli amici, io che corro dalla mattina alla sera ma ora comincio ad intravedere qualcos'altro oltre a tutto questo; c'è una parte di me che è quiete, silenzio, pace. Il Craniosacrale mi ha semplicemente dato la chiave per aprire la porta, ed una volta aperta, la porta della quiete resta socchiusa! Ed io comincio ad accedervi di giorno in giorno e a nutrirmene, non solo durante i trattamenti ma anche al lavoro o nei momenti difficili, appoggio le mani sulle mie gambe e molto velocemente mi connetto con il mio impulso ritmico craniale ed immagino di attraversare la porta della quiete e tutto in me si placa. Nella tranquillità e nella pace della quiete tutto diventa più semplice, accessibile, fattibile, la mente si calma ed io mi sento connessa con le mie capacità interiori... "o dove eravate finite .. che meraviglia, ci siete ancora".

Tutto questo vivere di corsa mi incute paura, paura di non farcela e la paura offusca l'immagine che ho di me, non mi fa vedere le mie capacità, non mi fa vedere che ci sono, che ce la sto facendo, che sto portando avanti il mio progetto, con fatica sì, con mille difficoltà, ma lo sto portando avanti! Recentemente, ho realizzato che ho vissuto questi tre anni nella paura di non portare a termine questo progetto, nella paura di perdere l'ultimo treno che la Vita mi offriva, ma se guardo bene, se guardo dalla quiete, posso dire di essere in una stazione, dove passano treni in continuo ed io non devo far altro che scegliere su quale salire. A questo proposito ricordo le parole di mia nonna quando mi diceva che nessuno mi avrebbe mai portato via quello che era destinato a me. Ecco che per la prima volta comincio a vedere la vita come ricca di opportunità e benevola, non solo come piena di doveri, obblighi e fatiche ma anche come un luogo nel quale posso dedicarmi anche ai miei piaceri: a studiare. Imparare e conoscere mi piace, e voglio continuare a praticare ed incontrare la quiete.

Ed eccomi qui, seduta alla mia scrivania davanti al mio pc a scrivere questa tesi tra ricordi e lacrime di commozione e gioia. Gioia sì, incontenibile, perché realizzo che mi sento intera e non disgregata in mille pezzi, il dolore non se ne è andato del tutto ma gran parte del suo posto è ora occupato da altre emozioni quali la fiducia, è occupato dalla quiete e dalla connessione con le mie capacità. Le sensazioni di inadeguatezza, di precarietà, di paura di non farcela, la sensazione di allerta come se fossi in attesa di qualcosa che può arrivare a distruggere un equilibrio precario se n'è andata, ora dentro di me, nel mio corpo, sento la forza che è la forza della Vita che respira in me attraverso il Respiro della Vita.



CONCLUSIONI

Questo percorso, oltre a formarmi dal punto di vista professionale, è stato per me una scuola di vita dove la persona è sempre stata al primo posto, nella sua totalità.

In questi anni mi sono sentita: accolta, accettata, rispettata, incoraggiata, supportata, mai forzata e queste qualità ho intenzione di portarle con me nel mio mondo.

Ho imparato a prendermi cura di me, dei miei processi, a rallentare per accogliere quello che avveniva in me e a dargli spazio. Tempo e spazio, due parole che sono in antitesi con il nostro stile di vita attuale, ma che sono fondamentali per permettere al corpo umano di esprimere il suo potenziale di guarigione che avviene appunto nella quiete, stato nel quale si può accedere alle risorse intrinseche del corpo.

Se penso a me oggi e a me tre anni fa, oggi posso dire di sentirmi più ricca e libera.

Sicuramente ricca di esperienze che mi hanno resa più forte e che mi fanno sentire più radicata e fiduciosa, più libera da schemi mentali inutili. Oggi la mia mente è diretta ed attratta da quello che funziona, anziché essere spaventata ed infastidita da quello che non va, ed in questo la fiducia nel corpo umano e nei suoi processi ha fatto la sua parte. Ed è proprio la fiducia il dono più grande che ho sperimentato e che porto con me in ogni trattamento. Quando arriva una persona con le sue problematiche riesco ad accoglierle perché ho potuto sperimentare che il corpo ha in se delle risorse ed è là che la mia attenzione si dirige, alle capacità intrinseche che il corpo umano ha e che, se sostenute con fiducia, possono esprimersi e portare sollievo e guarigione.

BIBLIOGRAFIA

- Craniosacrale Principi ed esperienze terapeutiche. Michael Kern
- Conversazioni nella quiete. Un viaggio nel cuore dell'essere. Mike Boxall
- La relazione terapeutica con il cliente. Su Fox
- I segreti del subconscio. Luciano Rizzo
- Somatic Experiencing. Peter A. Levine
- Enneagramma. Spingardi Zaccuri
- La genesi. Kaspar Appenzeller

Ringraziamenti:

Grazie alla mia famiglia, ai miei genitori che hanno detto sì alla mia vita, a mio fratello, a mio marito ai miei figli per essere stati dei grandi specchi ed ottimi maestri di vita.

Un grazie di cuore a Roberto, Ludovica, Laura e Satyam che con tanto amore, dedizione, semplicità e professionalità mi hanno accompagnata in questo viaggio.

Un ringraziamento a due persone speciali Dante Boz e Cristina Della Puppa che hanno saputo mostrarmi il meglio di me e mi hanno incoraggiata a riconoscerlo e ad andare avanti “anche quando la vita mi è caduta addosso”.

Un grazie ad una donna speciale, una grande musa ispiratrice, a mia nonna Nina che con il suo esempio e le sue parole mi ha ispirata.

Grazie ai miei compagni di viaggio che mi hanno accolta così come sono, con le mie stranezze, la mia irrequietezza e mi hanno permesso di crescere e sperimentare insieme a loro.

Grazie a me stessa al mio coraggio, alla mia forza, alla mia tenacia, che mi hanno guidata fino ad ora nel mio cammino di riconnessione con me stessa.

Grazie a Dio perché è sempre stato al mio fianco, perché mi ha mostrato la via, mi ha sostenuta, incoraggiata e con il suo amore mi ha insegnato a guarire le mie ferite ed ha rinnovato la mia vita.