

---

CORSO DI FORMAZIONE PER  
OPERATORI IN DISCIPLINA  
CRANIOSACRALE

---

**TESI FINALE**

---

**“COME ALICE NEL PAESE DELLE  
MERAVIGLIE”**

---

Resp. della formazione  
**ROBERTO RIZZARDI**

---

Candidato  
**SILVIA SGARGI**

---

**TRIENNIO DI FORMAZIONE**  
**2015 - 2018**

**...a me....**

*La nostra paura più profonda non è quella di essere inadeguati.*

*La nostra paura più grande è che noi siamo potenti al di là di ogni misura.*

*E' la nostra luce, non il nostro buio, ciò che ci spaventa.*

*Ci domandiamo. "Chi sono io per essere brillante, magnifico, pieno di talento, favoloso?"*

*In realtà, chi sei tu per non esserlo?*

*Tu sei un figlio dell'Universo.*

*Il tuo giocare a sminuirti non serve al mondo.*

*Non c'è nulla di illuminato nel rimpicciolirti in modo che gli altri non si sentano insicuri intorno a noi.*

*Noi siamo fatti per risplendere come fanno i bambini.*

*Noi siamo fatti per rendere manifesta la gloria dell'Universo che è in noi.*

*Non solo in alcuni di noi, è in ognuno di noi.*

*E quando permettiamo alla nostra luce di risplendere, noi, inconsciamente, diamo alle altre persone il permesso di fare la stessa cosa.*

*Quando ci liberiamo dalle nostre paure, la nostra presenza automaticamente libera gli altri.*

*(Nelson Mandela)*

## INDICE

- Abstract	pag. 3
- Introduzione	pag. 4
- CranioSacrale: breve premessa teorica	
• Respirazione Primaria	pag. 5
• Cenni anatomici	pag. 5
• Corpo Fluido	pag. 6
• Ritmo	pag. 8
- Dal concetto di “cura” a quello di “salutogenesi”	pag. 8
- Da “attenzione al deficit” a “ricerca della risorsa”	pag. 9
- Da “curare” a “prendersi cura”	pag.10
- Radicamento, presenza e cuore	pag. 12
- Nell’ascolto dell’altro ho incontrato....me.	pag. 13
- Ascolto profondo ed Empatia	pag.15
- Quietude ed incertezza	pag. 16
- .....in accordo con il cielo	pag. 19
- .....come Alice nel Paese delle Meraviglie!	pag. 20
- Ringraziamenti	pag. 21
- Bibliografia	pag. 22

## ABSTRACT

La storia di Alice narra di una bambina che, cadendo nella voragine di un albero, si ritrova....nel Mondo delle Meraviglie.

É un luogo dove tutto è rovesciato e quindi deve essere letto al contrario; è l'immagine riflessa e capovolta della sua interiorità, delle sue paure, dei suoi conflitti....ad indicare che spesso le difficoltà che affrontiamo da adulti hanno radici ben più profonde, provengono dalla nostra infanzia e forse anche da prima. Problemi che sono rimasti lì, privi della coscienza necessaria per poterli elaborare, essendo noi ancora troppi piccoli; spesso non sono nemmeno problemi, sono semplici esperienze che abbiamo vissuto e che, da adulti, si ripresentano nella nostra vita in forme differenti.

L'incontro con il Coniglio Bianco che stringe tra le mani un orologio sembra dire: “ ...è ora che tu faccia qualcosa, non hai più tempo...devi fare qualcosa, guardare le tue paure, i tuoi limiti.

Devi cadere nel buco, entrare dentro di te, capire e poi decidere cosa fare. Non c'è più tempo.”

Più e più volte Alice si ritrova a diventare “grandissima”, poi “piccolissima” e ancora “grande”...in questa altalena di esperienze ed incontri evolutivi che la porteranno fino ad affrontare la Regina di Cuori/Rossa; essa rappresenta metaforicamente tutto ciò che ci limita, che è dentro di noi e che comanda la nostra vita interiore con arroganza e prepotenza ed è contrapposta alla Regina Bianca ossia alla consapevolezza.

Sarà un incontro che le richiederà forza e coraggio, portandola finalmente comprendere la verità, a d a v e r e u n a n u o v a consapevolezza, una chiara visione delle cose: la Sua!

É allora che si sveglia, ritornando alla vita “normale”....ora , però, lei è diversa.

Ora è finalmente “cresciuta” .....



## INTRODUZIONE

Quando ho intrapreso questo percorso formativo non sapevo esattamente con che cosa mi sarei confrontata:

I tre anni di formazione mi parevano un tempo lunghissimo che, immaginavo, mi avrebbero fornito molteplici nuovi elementi di conoscenza tecnici e professionalizzanti.

Poi, quasi magicamente oggi mi ritrovo qui...a scrivere una tesi che sancisce la fine di questa avventura.....

Inizialmente il panico l'ha fatta da padrone....ansia da prestazione, sensazione di non avere nulla da raccontare o meglio, che tutto ciò che avrei voluto raccontare fosse banale, poco significativo, talmente personale da assumere un valore solo per me....

Mi sono interrogata a lungo su come elaborare questo scritto e sono giunta alla conclusione che l'unica cosa che potevo/dovevo fare era mettere in pratica ciò che avevo imparato....ascoltare il mio cuore.

É con il cuore che ho cercato di raccontare cosa ha significato per me questa esperienza, quali spunti di riflessione si sono via via palesati per poi trasformarsi in nuovi principi di lavoro e di vita.

Ho scoperto e toccato con mano quanto renda più felici dare piuttosto che ricevere!

Condividere con gli altri, fare qualcosa per gli altri, confortarli, sostenerli o semplicemente incoraggiarli mi fa sentire meglio e mi procura vera gioia.

*“Il dare appaga più del ricevere, perché solo quando diamo agli altri permettiamo alla nostra Essenza, alla parte più profonda e autentica del nostro Essere, di trovare la sua vera dimensione.*

*L'Universo ha senso solo quando abbiamo qualcuno con cui condividere le nostre emozioni”*

*(Paulo Coelho)*

## **CRANIOSACRALE: breve premessa teorica**

### **Respirazione Primaria**

*“ Il primo principio nel Sistema della Respirazione Primaria, è che la fluttuazione del liquido cerebro-spinale ha una potenza intelligente. Questa potenza è un “fluido” invisibile all’interno del fluido cerebro-spinale. La potenza della Marea è ciò che dobbiamo prendere in considerazione....”*

*( William Garner Sutherland )*

*( Teachings in the Science of Osteopathy - 1990)*

Respirazione Primaria è il termine utilizzato per identificare l’azione di una forza Biodinamica disseminata nei tessuti attraverso i fluidi corporei. Ogni cellula, ogni tessuto, ogni organo e l’organismo, inteso come insieme di tutti questi elementi, pulsano come espressione della potenza della Respirazione Primaria.

Come i sistemi circolatorio e respiratorio assicurano perfusione ed ossigeno all’intero organismo, anche il sistema nervoso assume un ruolo di primaria importanza nel garantire un’alta qualità di vita ma soprattutto nel mantenimento della salute. Per Rispondere efficacemente a tale compito è necessaria l’azione sinergica ed equilibrata di una serie di strutture che, come in una meravigliosa orchestra, lavorino di concerto rispettandosi e sostenendosi vicendevolmente; non ci sono solisti, non ci sono voci fuori dal coro, non ci sono attori principali e comparse.

### **Cenni anatomici**

*“Genesi 2:7:*

*Allora l'Eterno Dio formò l'uomo dalla polvere della terra, gli soffiò nelle narici un alito [respiro] di vita, e l'uomo divenne un essere [anima] vivente.”*

Il sistema cranio-sacrale rappresenta l’orchestra che renderà manifesto il Respiro della Vita.

È anatomicamente costituito dal insieme di :

membrane (meningi), midollo spinale, ossa craniche, ossa pelviche, da tutte le fasce connettivali che dalle membrane si irradiano in ogni parte del corpo e dal liquor (liquido cefalo rachidiano) che fluisce all’interno del sistema nervoso centrale.

Il liquor, prodotto nella profondità dell'encefalo, scorre lungo la colonna fino all'osso sacro per poi attraversare nervi e fibre più piccole sino alle terminazioni nervose. Tale attività risulta percepibile in tutto il corpo grazie alla connessione di tutti i tessuti con il sistema fasciale che contiene le terminazioni nervose e le componenti vascolari e linfatiche.

Con i suoi studi il Dott. A.T. Still (padre dell'Osteopatia) pose in grande rilievo l'importanza di stimolare una libera circolazione dei fluidi del corpo, allo scopo di garantire a tutte le cellule nutrimento e possibilità di eliminare le tossicità metaboliche, elementi indispensabili al mantenimento della salute; la malattia quindi diventa rappresentazione della interruzione o dell'alterazione dello scorrimento dei fluidi.

Sulla base di questi semplici ma chiari elementi elaborò i tre principi fondamentali sui quali si sarebbe sviluppata la nuova scienza osteopatica:

1. La struttura e la funzione sono reciprocamente interconnesse.
2. Il corpo funziona come una unità nella salute e nella malattia.
3. Il corpo è un meccanismo che guarisce da sé.

## **Corpo Fluido**

*“Senza il Respiro della Vita non ci sarebbe nessun altro movimento”*

*Michael Kern*

Come la linfa vitale che scorre nelle piante, il flusso del liquor si muove a cicli, producendo un movimento simile alle maree, definito fluttuazione longitudinale.

È tale movimento ritmico che veicola il Respiro della Vita in tutto il corpo, distribuendo vitalità ed ordine; blocchi o ostacoli al libero fluire di questa energia vitale possono produrre squilibri e disarmonie sino a portare allo sviluppo di stati patologici.

Disturbi della pulsazione portano, inevitabilmente, a modificazioni biochimiche e tessutali.

Se proviamo ad immaginare un ruscello limpido che attraversa la campagna vedremo onde e mulinelli, piccoli pesci, piante acquatiche cullate da un lato all'altro.

Se il libero fluire viene interrotto da una diga tutto si ferma. L'acqua diverrà torbida, le piante acquatiche marciranno lasciando posto ad altre forme di vita più adatte ad un ambiente stagnante, il fondo prima pulito assumerà un aspetto melmoso ed i pesci, la maggior parte di loro, verosimilmente morirà.

Un processo simile accade nel corpo.

Se la pulsazione fisiologica è alterata ci sarà una congestione dei fluidi e quindi una deossigenazione dei tessuti. Questi diverranno più spessi, tesi, fibrosi; il metabolismo cellulare disturbato determina un aumento della tossicità e la mutazione cellulare, i batteri e la flora intestinale, necessari al mantenimento della salute, muoiono ed al loro posto proliferano microorganismi patogeni.

Wilhelm Reich chiamò questi disturbi BIOPATIE.

Il termine biopatia copre un vasto range di malattie che possono manifestarsi in diverse parti del corpo come a livello psichico. Ciò che hanno in comune è che tutte implicano “un disturbo della funzione biologica della pulsazione, nell’intero organismo” (\*1)

Se il disturbo è profondo duraturo possiamo incorrere in disturbi degenerativi come il cancro, arteriosclerosi, malattie reumatiche, osteoporosi, Alzheimer.....allo stesso modo sono biopatie l’asma, le allergie, l’angina pectoris, alcune forme di miopatie, la sclerosi multipla, alcune forme di epilessia, l’ipertensione, il diabete mellito, l’ulcera, gli stati d’ansia, la schizofrenia paranoide, l’alcolismo e le dipendenze croniche, la colite come la stitichezza cronica, emorroidi, vaginismo e impotenza. (\*2)



(1\*) Wilhelm Reich - The cancer Biopathy

(\*2) Matthew Appleton - dispense Integrative Baby Training



## **Ritmo**

*“L’arte del curare...ha a che fare con il ritmo e la realtà. Quando il corpo è in ritmo c’è salute. Quando il corpo o una qualsiasi parte di esso va fuori ritmo c’è la malattia.*

*La malattia non è altro che il corpo fuori ritmo.”*

*Yogi Bhajan*

La presenza di ritmi pieni, ritmici e bilanciati è espressione di un sistema sano confermando due dei principi fondamentali della terapia CS:

- il movimento è espressione della vita stessa
- C’è un evidente rapporto tra movimento e salute.

Una manifestazione chiara della Respirazione Primaria indica Salute, la presenza di aree in cui questa non riesce ad esprimersi indica frammentazione e spesso si manifesta con l’inerzia.

## **Dal concetto di “cura” a quello di “salutogenesi”**

*“Io non curo le malattie ma insegno la salute.”*

*Ippocrate*

La moderna medicina è ossessionata dalla spasmodica ricerca di debellare ogni malattia e di eliminare i sintomi, senza approfondire le cause reali che possono averli determinati; tale approccio denota scarsa fiducia e grande diffidenza verso l’intelligenza del corpo.

É normale suddividere e spezzettare l’essere umano; si pensa che tutte le parti del corpo richiedano l’attenzione specializzata di un esperto, pur nella consapevolezza che spesso sintomi diversi ma contemporanei derivano da un’ unica matrice.....alcuni pazienti finiranno per consultare diversi specialisti ognuno dei quali curerà qualcosa di diverso.

Siamo esseri complessi: il corpo è parte di una continuità mente, corpo e anima che rispecchia intelligentemente il Tutto.

L’approccio biodinamico Craniosacrale non si propone di sconfiggere la malattia ma di favorire la salute.

*“..Salute ...non consiste nell’essere sempre felici e sani, ma nella maniera in cui l’organismo è capace di uscire dall’infelicità e dalla malattia...”*

*Gli ideali circa la felicità e la salute a tutti i costi dovrebbero essere abbandonati al più presto. Sono una mistificazione, e producono un grande danno.”*

*Wilhelm Reich (psicoanalista)*

Salute però non è un flusso costante di benessere e felicità, salute non significa che non ci saranno mai sofferenza e malattia. La sofferenza e la malattia fanno parte della vita.

### **Da “attenzione al deficit” a “ricerca della risorsa”**

*“Disse la vecchia guaritrice dell’anima:*

*non fa mal la schiena, fa male il carico;*

*non fanno male gli occhi, fa male l’ingiustizia;*

*non fa male la testa, fanno male i pensieri;*

*non fa male la gola, fa male quello che non si esprime o si esprime con rabbia;*

*non fa male lo stomaco, fa male quello che l’anima non digerisce;*

*non fa male il fegato, fa male la rabbia;*

*non fa male il cuore, fa male l’amore*

*ed è proprio lui, l’amore stesso che contiene la più potente medicina”*

*Ada Luz Marquez*

Come Jung, credo che la malattia sia lo sforzo della natura per guarire il corpo.

Per quale motivo a parità di malattia, medico, cura e trattamento l’evoluzione è stata diversa?

Le malattie sono una metafora delle esigenze fisiche, emotive e spirituali della persona; quando non c’è una soluzione esterna a queste esigenze se ne trova una interna. Si tratta di una soluzione di adattamento.

Al fine di perseguire la salute la nostra risorsa principale è la potenza Biodinamica del Respiro della Vita; essa si concentra intelligentemente sul problema e ne contiene il danno. Se possiamo accedere a questa risorsa intrinseca della persona allora potremo attivare le competenze di auto guarigione che il corpo naturalmente possiede.

*“La vita si manifesta nel movimento, la guarigione si manifesta nella quiete”*

*Rollin Beker*

La Respirazione Primaria riflette la totalità dell'individuo e traccia con esattezza il suo funzionamento fisiologico.

“Lo scopo principale della terapia Craniosacrale è aiutare a ripristinare la respirazione primaria nelle aree corporee che si sono separate dal loro legame con il tutto.

Quando la Respirazione Primaria viene ripristinata e le parti frammentate di noi rientrano nel flusso della vita, ridiventiamo una totalità. Questa è la guarigione nel suo significato più autentico, la stessa parola “salute” deriva dalla radice latina della parola “tutto”.” (\*3)

(\*3) Michael Kern - Craniosacrale - principi ed esperienze terapeutiche

La disciplina Craniosacrale lavora con la fisiologia del corpo; viene riconosciuta l'intelligenza dei sintomi. Viene supportata la saggezza del corpo ponendosi in una condizione di profondo ascolto di ciò che il corpo ci sta dicendo.

Il fine è in primis quello di attivare i meccanismi che possono ripristinare l'omeostasi, intesa come stato di equilibrio e armonia dell'unità corpo-mente-spirito.

Punta ad agire sulle cause profonde della disfunzione e del disequilibrio, piuttosto che cercare di sopprimere i segni e i segnali corporei e psichici.

### **Da “curare” a “prendersi cura”**

*“ I bambini credono che un bacio su di una ferita allevi il dolore; non è ingenuità ma fiducia verso chi si prende cura di loro ”.*

É un'arte sottile, non si tratta solo di abilità ma piuttosto di Amore.

Dapprima impari la tecnica ma, via via, la dimentichi e diventa un'arte.

Se senti amore e comprensione per la persona che a te si affida, se la percepisci come un energia di valore inestimabile, se lei sei riconoscente per aver riposto in te la sua fiducia e per il fatto che ti permette di entrare in contatto con lei ad un livello così intimo e profondo, allora avrai sempre più la sensazione di essere riuscito a creare una perfetta sintonia.

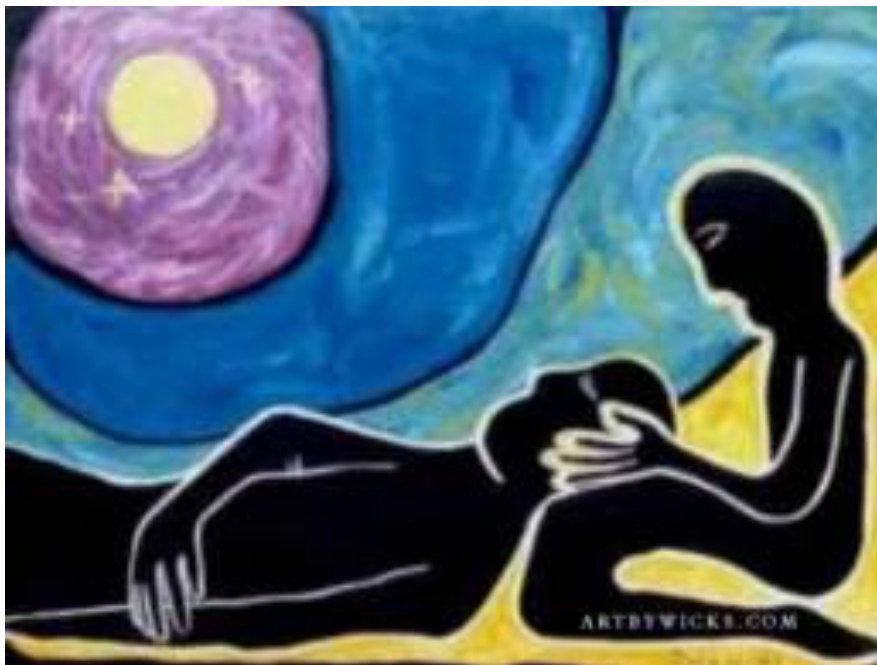
Il corpo diventa come i tasti di un organo e sentirai la creazione di un armonia in cui il sistema Craniosacrale rappresenta il direttore d'orchestra.

Nell'ascolto della parte più profonda dell'essere umano hai il privilegio di incontrare il Divino presente in ognuno di noi, il tuo in primis.

È un incontro che chiede rispetto, disponibilità, ci apprestiamo a testimoniare il miracolo della vita e ci mettiamo al suo servizio.

Ascolto, ascolto soltanto, cercando di non pensare a nient'altro; non mi accontento di toccare solo un "corpo fisico"...la mia anima incontra l'anima dell'altro e la tensione, i dolori e le sofferenze si sciolgono.

Non è più un lavoro, è un piacere, un gioco da proteggere come un dono fragile e prezioso...è un atto d'amore.



## **Radicamento, presenza e cuore**

*“C’è un’unità tra mente e corpo. Ho seguito questa pista e ho trovato che ti spingi fuori con la tua energia vitale quando ti senti bene e amato, e che, al contrario, ritiri la tua energia verso il centro del corpo, quando hai paura.”*

*Wilhelm Reich*

Come operatore devi necessariamente coltivare la tua capacità di radicarti a terra, di mantenere la presenza, di rilassarti e aprire il tuo cuore.

Complici gli eventi della mia vita personale la parola cuore mi ha attivata molto e solo ora inizio a comprendere davvero cosa significhi aprire il cuore.

A volte crediamo di vivere in apertura di cuore ma purtroppo non è così.

La maggioranza di noi vive con il cuore chiuso e nell’illusione che sia aperto.

La nostra mente confeziona un’idea di cosa sia l’aiuto, l’amore, l’ascolto profondo e vi aderisce .....ma tutto ciò abita nella mente.

Aprire il cuore significa rendersi vulnerabili: chi di noi, se può scegliere, opta per sentirsi vulnerabile?

Man mano che sperimentavo questo lavoro e sentivo cosa significa realmente lavorare con il cuore, aumentava la mia vulnerabilità.

Da un lato conoscevo una nuova parte della mia vita, nuove vibrazioni, sperimentando profondamente l’accoglienza, la morbidezza, la compassione, la tenerezza, la fiducia, la gioia verso di me, verso gli altri e verso la vita..... ma contemporaneamente comparivano le mie paure, l’insicurezza, il senso di fragilità, di inadeguatezza, di solitudine a volte, aspetti che pur avendo sempre fatto parte di me avevo nascosto, volutamente ignorato e messo abilmente a tacere.

E tutto questo, ad un primo superficiale esame, mi pareva contraddittorio..ma poi, a meglio guardare...o meglio se rimanevo in ascolto, lasciandomi attraversare completamente da queste emozioni non sempre positive, ho capito che non si trattava di contraddizioni ma di dualità: sono le diverse facce dell’amore.

Siamo abituati a dimostrare a noi stessi ed al mondo che abbiamo valore per ciò che facciamo e non per ciò che siamo.

L’unità di misura del nostro valore è rappresentata dagli obiettivi che raggiungiamo, dalle nostre conquiste.

L'idea che il nostro valore di esseri umani sia immenso e sacro, anche se siamo indifesi, fragili e spaventati non ci appartiene.

*“Nel trovare la nostra giusta dimensione sorge spontanea la convinzione di essere un tutt'uno con quello che ci circonda; di far parte di un disegno universale pennellato sapientemente, che si manifesta in continuazione attraverso il movimento e che l'unico modo per vivere felicemente seguirne il ritmo”*

*(Anonimo)*

Noi valiamo per ciò che siamo ed in questo essere c'è tutto: forza e fragilità, capacità di amare, incapacità a farlo, altruismo, egoismo, indipendenza e bisogno dell'altro, buono e cattivo, luce e buio.

Sentire, anche solo per un attimo, di avere di fronte qualcuno che pensa/dice “tu vai bene così come sei, non c'è nulla di te che non sia meraviglia...”...commuove, lascia una sensazione di profondo calore....dentro.

Nessuno di noi è esente da ferite profonde, spesso antichissime ed inconsapevoli, legate anche a momenti sacri come il concepimento e la nascita...e quando apriamo il cuore, tutte queste ferite assopite riemergono, che ci piaccia o meno.

### **Nell' ascolto dell'altro ho incontrato.....me.**

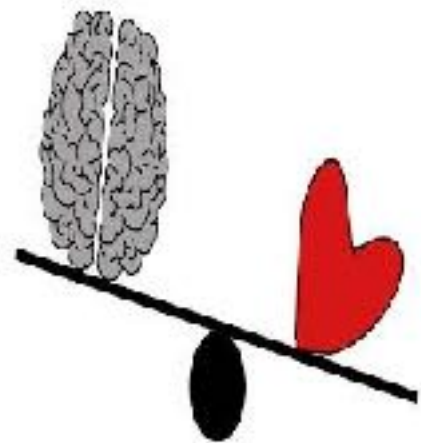
*“L'intelletto cerca, il cuore trova”*

*G. Sand*

Ho iniziato questa esperienza con l'intento di liberarmi dal dominio della mente, per ritrovare e poter coltivare un sentire che, non coscientemente, sapevo appartenere al cuore piuttosto che alla mente.

Sentivo che la mia formazione scientifica, seppur imprescindibile ed indispensabile, manifestava sempre più i suoi limiti anche nell'esercizio della mia professione ed ero certa che questi limiti potessero essere superati solo cambiando radicalmente la relazione con l'altro.

Ciò che invece non sapevo era quanto profondamente ed intimamente avrebbe poi cambiato me.



*“Non posso tornare a ieri perché ero una persona diversa allora.”*

*Lewis Carroll*

Sono arrivata all’Istituto Craniosacrale La Marea con un grande inconsapevolezza.

Come già in altri momenti della mia vita improvvisamente i dubbi lasciano strada alla sola certezza di “dover fare quella cosa”...seguire quella timida intuizione, talmente timida che se mi si chiedesse il perché non sarei in grado di rispondere.

Così iniziato il mio viaggio, nella inconsapevolezza di quanto in realtà mi avrebbero cambiata questi tre anni di lavoro.

Sì perché di vero lavoro si è trattato, di vera fatica non tanto intellettuale quanto emotiva ...in un viaggio che mi ha permesso di conoscermi, anzi riconoscermi senza giudizio alcuno e con tutto l’amore possibile.

Era evidente che questa curiosità era mossa da un malessere che cercava sollievo, sentivo profondamente di essere ALTRO rispetto a ciò che avevo detto, fatto e studiato fino a quel momento; ero abituata a confrontarmi sempre e comunque con la mia sfera intellettuale, ero identificata con essa, con la mia morale, la mia etica, il mio senso del dovere e del sacrificio.

*“L’esperienza più meravigliosa che possiamo provare è il mistero. È l’emozione fondamentale che sta al centro della vera arte e scienza. Chiunque non lo conosca e non sia più in grado di meravigliarsi davanti a nulla, è come se fosse morto e i suoi occhi fossero offuscati.”*

*(Albert Einstein)*

Già dal primo seminario, la grande importanza che il lavoro Biodinamico attribuisce ai concetti di Presenza, Ascolto ed Empatia mi hanno confermato di aver scelto la strada giusta dove finalmente poter realizzare pienamente la mia essenza. Fino a quel momento avevo sempre nutrito ampiamente il mio intelletto di nozioni tecniche e sapienza; poi l’incontro, sicuramente non casuale, con le Cure Palliative ha tradotto in fatti ciò che avevo già ampiamente sperimentato ossia di quanta potenza terapeutica possa avere la relazione e la costruzione di un campo di cuore.

Il CranioSacrale può essere considerato un “rituale” basato sull’essere presenti a sé stessi e all’altro nello spazio della relazione.

Nel silenzio o nella quiete cullata da musica appropriata si crea un Luogo Terapeutico sia per il cliente che per il praticante; è il luogo in cui si impara o meglio si ritrova la Presenza a Sé. Dico

“ritrova” perché l’ascolto del campo del cuore, la centratura e la capacità essere nel QUI ed ORA non sono competenze da imparare MA talenti ed abilità proprie dell’essere umano dal momento stesso in cui si incarna.

ASCOLTO profondo significa ascoltare con i sensi e con il cuore, accogliendo ogni pulsazione per ciò che è, tralasciando ogni giudizio, ogni aspettativa ed ogni interferenza; dimenticando la mente l’ascolto diventa Consapevolezza, ascoltare e meditare diventano medicina per il corpo, la mente e lo spirito.

### **Ascolto profondo ed Empatia**

*“Empatia: quando qualcuno ti ascolta davvero senza giudicarti, senza cercare di plasmarti, ti senti tremendamente bene.*

*.....quando sei stato ascoltato ed udito, sei in grado di percepire il tuo mondo in modo nuovo e andare avanti. È sorprendente il modo in cui problemi che sembrano insolubili diventano risolvibili quando qualcuno ascolta; il modo in cui, quando siete ascoltati, situazioni confuse che sembrano irrimediabili si trasformano in ruscelli che scorrono limpidi.”*

*Carl Rogers (Psicologo)*

L’empatia implica la sintonizzazione emozionale.

Risuoniamo con l’esperienza dell’altro, cercando di “sentire dentro”, “mettersi nei panni dell’altro” con la consapevolezza che tutto ciò “ci riguarda MA non ci appartiene”.

Durante una sessione di CranioSacrale si vive una esperienza di profondo rilassamento ed ascolto che può dare “respiro” ad eventi anche molto dolorosi.

Il corpo mantiene memoria di tutti gli eventi che abbiamo vissuto come traumatici. Questa memoria resta inscritta sul corpo, a livello cellulare, sul sistema neurale e sui tessuti.

Quando una situazione o un evento della nostra vita hanno una assonanza, anche solo simbolica, con il trauma originario il corpo, incoscientemente ma molto intelligentemente, riattiva meccanismi di difesa che ci hanno “protetti” efficacemente.



*“Il trauma non può solo essere guarito, ma, con una guida e un sostegno adeguati, può operare delle trasformazioni. Il trauma è potenzialmente una delle forze più significative per il risveglio e l'evoluzione psicologici, sociali e spirituali.”*

*(Peter A. Levine, Traumi e shock emotivi - 1997)*

Con il lavoro Biodinamico il sistema potrebbe lasciare riaffiorare alcuni di questi traumi; sostenuto dal contatto presente dell'operatore, in un luogo sicuro, il sistema può ricapitolare in maniera dolce, raccontare la sua storia perchè sente di essere ascoltato senza giudizio...e lasciare andare!

Facciamo affidamento sulle forze intrinseche della salute del nostro cliente e non sulle forze esterne che come terapeuti pensiamo poter applicare.

Siamo solo dei facilitatori, testimoni di un processo di guarigione che si attua autonomamente nel momento in cui portiamo tutta l'attenzione sulle risorse del corpo, identificando ed incoraggiando ciò che funziona.

Questo tipo di ascolto profondo basato sulla presenza (Mindfulness) riguarda sia l'operatore che il ricevente: lavorare nella presenza richiede Embodiment ossia la possibilità che l'esperienza stessa possa essere incarnata.

Durante il lavoro, notare cosa sta emergendo nel momento presente, sentire cosa accade nel corpo nel momento in cui affiora un ricordo o una emozione, riconoscere anche la possibilità di stare con quella sensazione o di trovare la risorsa per affrontarla...tutte queste possibili esperienze attivano via via livelli sempre più profondi di consapevolezza che, inevitabilmente, si traducono in stati di maggiore equilibrio in ogni momento della vita, anche di fronte ad eventi altamente stressanti.

### **Quiete ed Incertezza**

*“ Ci sono solo due giorni all'anno in cui non puoi fare niente: uno si chiama ieri, l'altro si chiama domani, perciò oggi è il giorno giusto per amare, credere, fare e principalmente vivere”*

*Dalai Lama*

Siamo costantemente pieni di pensieri, ci identifichiamo in essi e viviamo nella convinzione di essere ciò che pensiamo. I nostri pensieri in realtà sono dominati dal passato e protesi verso il futuro; il dominio di IERI e la preoccupazione per il DOMANI ci impediscono di vivere pienamente OGGI.

Durante una seduta di CranioSacrale mi ritrovavo, e sinceramente ancora oggi a volte mi ritrovo, a “combattere” nel tentativo di integrare ciò che conosco con ciò che mi sfugge, che non capisco e non riesco a decodificare con gli “strumenti tecnici” a mia disposizione;.....cercando di trovare un punto di incontro tra il visibile l’invisibile.

A volte la seduta si conclude e ciò che resta sono i dubbi, un grande punto interrogativo ....cosa è successo?....se é successo..!

Poi, piano piano, in punta di piedi ti accorgi che la chiave di lettura è proprio lì, davanti a te.....nell’imparare a STARE senza fare NIENTE, cullandoti amorevolmente nell’ignoto.

Sembrerà banale ma rimanere con fiducia nell’ignoto è quanto di più difficile io abbia dovuto imparare.

*“Nella mente del principiante ci sono molte possibilità. In quella dell’esperto non ce né alcuna.”*

*Suzuki Roshi (Maestro Zen)*

Nel 18° secolo il poeta John Keats coniò il termine di Negative Capability per descrivere la “..capacità di essere nell’incertezza, nel mistero, nel dubbio, senza l’impazienza di correre dietro a fatti o ragioni”. Ciò non rappresenta una attitudine eccentrica o una deriva della mente bensì la capacità di stare nel presente, con la mente aperta, curiosa ed attenta a ciò che emerge, libera da qualsiasi pregiudizio su ciò che è e su come dovrebbe essere.

Il nostro punto di osservazione influenza profondamente ciò che stiamo osservando; non siamo separati da quello che esploriamo, ma interagiamo con esso. Se restringiamo lo sguardo, restringiamo le possibilità.

Aumentare la nostra tolleranza a rimanere in una condizione di Negative Capability non significa abbandonare le nostre competenze cliniche: non perdiamo capacità di giudizio ma la mitigiamo con la curiosità e l’apertura; solo in questo modo diamo alla vita la possibilità di mostrarci qualcosa d’altro. Lasciando libera espressione all’intelligenza del corpo questo ci mostra possibilità che non avremmo mai immaginato.

*“Un esperto è colui che conosce sempre di più e di più del sempre meno fin quando conosce assolutamente tutto di un niente”*

*Nicholas Murray Butler (Filosofo e Pedagogista - Nobel per la Pace nel 1931)*

Quando impariamo a mantenere domande sospese ed aperte, invece di cercare una risposta in modo compulsivo, allora la pratica diventa imprevedibile, sorprendente e sicuramente efficace.

Nella pratica imparo a mantenere sempre uno spazio ampio, un campo aperto, esente da aspettative e soprattutto da giudizi, in primis verso me stessa; l'umiltà di non conoscere, di non sapere, disponendosi a rimanere piccoli di fronte a qualcosa di molto più grande può diventare la vera medicina.

Se riesco a riconoscere e rispettare i miei limiti, posso comunque fare un buon lavoro, molto più che se mi metto nel “ruolo” della “grande terapeuta”.

Nel CranioSacrale non sono più un terapeuta ma divento semplicemente un facilitatore; questo spostamento di ruolo assume una importanza fondamentale:

nel rapporto Terapeuta-Paziente il primo si pone in una condizione di dominanza; lui è grande, è colui che detiene il sapere e che può “guarire” la persona che si trova in una condizione di dipendenza e sudditanza.

Nel rapporto tra un operatore di CranioSacrale (facilitatore) ed il suo cliente il primo si pone con umiltà servizio dell'altro, disponendosi a restare “piccolo” di fronte a qualcosa di più grande; restare più piccoli non è un giudizio di valore e non vuol dire non essere in grado di riconoscere cosa sia più appropriato in quel momento.

L'essere impazienti, il desiderio di “voler aggiustare” qualcosa distrugge l'intenzione del piano di lavoro; noi non siamo gli esperti, l'esperto è il campo.

Sistemo i miei fulcri, lascio aperto il campo del cuore e mi inchino al sistema che ho di fronte; quando diventi troppo mentale la consapevolezza si chiude...ritorna al cuore vedrai che il campo di consapevolezza si aprirà nuovamente.

*“Quando scoprirai chi sei, riderai di chi credevi di essere”*

*Buddha*

Il processo di guarigione è più efficace quando la persona si assume parte della responsabilità , quando pensa alle sue condizioni fisiche, si accudisce, ascolta e nota i cambiamenti tra le sessioni. In questo percorso di ascolto profondo di sé e del corpo che lo ospita spesso le persone cambiano radicalmente.

Porsi in una condizione di “dipendenza” , tipico di coloro che vengono e si aspettano che TU risolva il loro problema, demandando ad altri la propria salute , alleggerisce dalla responsabilità di prendersi cura in primis di sé stessi. Nella realtà i veri atti terapeutici sono rappresentati dalla ricerca attiva della consapevolezza, dallo spirito di adattamento e dalla accettazione del cambiamento.

**....in accordo con il cielo!**

*“Possa io essere in grado:*

*di vedere ciò che posso vedere,*

*di udire ciò che posso udire,*

*di conoscere cosa sono pronta a  
conoscere,*

*e di essere come sono.”*

*Janet Adler*



Noi tutti, io ed i miei compagni di viaggio, abbiamo avuto una serie di eventi “altamente evolutivi”. È come se la scelta di intraprendere questo percorso fosse un tacito assenso al cambiamento, all'accettazione di ciò che arriverà nella consapevolezza, spesso inconsapevole, che sarà esattamente ciò che ti serve.

Questo lavoro procura uno spazio di calma, di quiete, di ascolto che inevitabilmente ti cambia nel profondo...anche se la tentazione di rientrare nel vecchio programma è forte e ciclicamente torna .

Poi, tu non sei più quello di prima e non puoi più fare a meno di riconoscere ciò che ora ti è evidente.

Quando questo accade, inevitabilmente la vita si sincronizza; anche le fatiche, le prove più dure assumono un nuovo significato; nessuno è più quello di prima ...resta solo la certezza di essere ORA ciò che siamo....in accordo con il cielo.

**....come Alice nel Paese delle Meraviglie!**

*“ Un giorno Alice arrivò ad un bivio sulla strada e vide lo Stregatto sull'albero.*

*- Che strada devo prendere?- chiese.*

*Lui rispose: - Dove vuoi andare?-*

*- Non lo so- - rispose Alice*

*- Allora - disse lo Stregatto - non ha importanza -“*

*Alice nel Paese delle Meraviglie - Lewis Carroll*

....come per Alice non ha importanza DOVE vuoi andare....non c'è dove andare per cercare qualcosa...tutto ciò che cerchi è sempre stato lì, dentro di TE.

Si tratta di risvegliare le proprie abilità ed i propri talenti, mettendo in gioco un coraggio senza eguali che avevo abilmente dimenticato di avere, relegandolo in qualche anfratto della mia anima.

## RINGRAZIAMENTI

Ringrazio:

I miei genitori per avermi dato la vita;

La vita per avermi fatto incontrare mio marito, con il quale ho potuto realizzare appieno e con grande gioia la mia femminilità come donna e madre;

I miei figli che più di ogni altro si assumono l'onere gravoso di rispecchiarmi i lati più oscuri della mia anima;

Giovanna, compagna amorevole del mio percorso evolutivo;

Roberto per la meravigliosa sensibilità femminile incarnata in un maschile sempre protettivo e solido;

Ludovica per la passione, l'amore e l'affetto che riesce a trasmettere in ogni parola;

Laura per la silenziosa complicità e l'empatia;

Voi tutti che come me avete accettato questa sfida e permesso a Voi stessi di cambiare;

.....ma soprattutto ringrazio ME per aver deciso di farcela: mille volte avrei voluto mollare, mille volte ho pensato che me la stavo raccontando, mille volte mi sono chiesta quanto sarebbe stato tutto più semplice se non mi fossi intestardita.....

....ma non me lo sono permessa, ho deciso di non boicottarmi più....!

É stata dura, anche doloroso, la paura si è affacciata più volte.....cambiare può anche voler dire destabilizzare tutto ciò che hai faticosamente costruito fuori, accettando quindi il rischio di perdere qualcosa.....ma sono certa che ho semplicemente permesso a ME una nuova autenticità mettendo a nudo, in primis ai miei occhi, parti della mia anima che avevo oscurato.

## **BIBLIOGRAFIA**

*Michel Kern*, Principi ed esperienze terapeutiche ( Tecniche Nuove, 2006 );

*Peter A. Levine*, Somatic Experiencing ( Astrolabio, 2014 );

*Su Fox*, La relazione terapeutica con il cliente ( Somatica Edizioni, 2010);

*Matthew Appleton*, dispense Corso Integrative Baby Training 2016-2017( Associazione culturale  
In Flow centro studi psicosomatici ).