



Il “Confine del Sé” nella disciplina Craniosacrale

di *Leonarda Majaron*

Abbiamo bisogno di spazio, lo spazio è quella dimensione che avvolge e protegge il nostro essere. Spesso il nostro spazio è invaso o si riduce. ***Il benessere si può definire come la riconquista dello spazio necessario per una sana relazione tra l'interno e l'esterno del nostro essere.***

La relazione con lo spazio della persona-cliente è un aspetto fondamentale del **Metodo Craniosacrale Biodinamico**. Permette l'accesso alle risorse di salute presenti fin dall'esistenza embrionale.

Lo spazio è quindi la qualità necessaria e fondamentale per consentire a qualsiasi processo di esprimersi, di prender forma e qualunque spazio per essere definito tale ha bisogno di qualcosa che lo delimita e lo definisce.

Pensiamo per esempio alla cellula, è in grado di svolgere funzioni specializzate e il suo interno è delimitato dall'esterno da una struttura chiamata membrana.

Ogni nostro organo presenta uno spazio interno che seppur ben definito non impedisce di comunicare con lo spazio esterno. Il nostro corpo risulta avere uno spazio interno delimitato da quello esterno da una membrana di circa due metri quadrati di superficie chiamata pelle.

Come mediatore tra l'organismo e il mondo esterno, la pelle svolge diverse funzioni: protezione, sensibilità, regolazione termica, assorbimento, difesa, offesa, attrazione sessuale..... e la psiche?

Lo psicanalista francese Didier Anzieu diceva che sia sul piano biologico che sul piano psichico **“La membrana è la prima invenzione della vita”**, immaginando il “confine” della struttura psichica come un involucro che permette alla psiche di costituirsi in “un apparato per pensare i pensieri, per contenere gli affetti, per trasformare l'economia pulsionale”, per l'appunto attraverso la delimitazione di una superficie chiusa e la conseguente suddivisione dello spazio psichico in due porzioni: il mondo interno e il mondo esterno.

La percezione del nostro confine, metafora della vita embrionale, è un elemento fondamentale della struttura psichica, che determina il rapporto con il mondo esterno e la natura della relazione delle diverse istanze del nostro mondo interiore.

Se pensiamo di poter visualizzare una struttura immaginaria che ci separa da tutto il resto del mondo ecco che la rappresentazione grafica di questo confine ci fornisce un'immagine di quelle che potremmo chiamare le mura perimetrali della nostra casa (casa che metaforicamente rappresenta il nostro Sé) da cui dipende lo stile di gestione di tutte le relazioni: con il mondo esterno, ossia l'altro da Sé, e con il mondo interno, ossia le proprie parti più profonde. Questa fondamentale componente della struttura psichica è stata definita **“Confine del Sé”**.

Il Test

Il test ICoS (Indice del Confine del Sé), è uno strumento messo a punto da Loretta Saporà (psicoterapeuta specializzata in psicosomatica e psicodiagnostica) e pubblicato nel 2006; inizialmente applicato in psicologia clinica e nella ricerca, si è rivelato nel tempo decisamente utile anche in altri ambiti legati a trattamenti di tipo psicofisiologico (come la riabilitazione visiva) ed in generale a mediazione corporea.

Attraverso il lavoro immaginario sul vissuto del proprio confine, il test permette di risalire al rapporto tra le diverse parti interne, e quindi allo stile di gestione del rapporto mondo

interno/mondo esterno (evidenziando la qualità delle relazioni significative).

La somministrazione del test il “Confine del Sé” nelle sessioni di craniosacrale mi ha dato molte soddisfazioni. Ho notato che il portare le persone a visualizzare una struttura immaginaria, che identifica il proprio modo di relazionarsi a persone e cose, le aiuta ad avere più consapevolezza dello schema delle dinamiche che stanno vivendo. Il test è uno strumento che offre la possibilità di considerare modalità alternative di risposta alle situazioni che si affrontano quotidianamente. Una possibilità considerata dai fruitori stessi del test come migliorativa della qualità di vita. Come operatore di craniosacrale ho la possibilità di confrontare il confine da loro scelto con il tipo di sistema che si presenta all’ascolto. La maggior parte delle volte si verifica un’identificazione molto precisa: **il sistema si esprime in modo simile alla struttura cosiddetta “di prima scelta”, indicando le zone di restrizione dove portare lo spazio necessario e vitale.**

Modalità di somministrazione

In genere chiedo al cliente un attimo di interiorizzazione per pensare al proprio confine come ad una struttura immaginaria che separa loro stessi da tutto il resto del mondo; poi dispongo sul tavolo le 7 carte raffiguranti le 7 diverse forme di confine che ne definiscono con chiarezza gli elementi definienti (vedi per esempio foto di corteccia e stella) e chiedo di indicarmi quella che più rappresenta il proprio confine, così come è stato immaginato.

Da qui inizia una fase di elaborazione verbale attraverso le domande previste dall’apposito questionario per la somministrazione individuale. Alla fine tolgo tutte le carte lasciando sul tavolo la seguente disposizione: la prima scelta, la peggiore e quella che secondo il cliente è la scelta migliore, ovvero la figura che intravedono essere la più vantaggiosa.

I clienti restano in silenzio ad osservare attentamente le carte scelte. La mia impressione è che solo lasciandoli osservare questo ordine loro realizzano cosa dovrebbero mettere in atto per migliorare/cambiare la situazione in cui si trovano, sia che si tratti di disagio fisico che emotivo.

A questo punto inizia la seconda fase: il confronto tra la struttura scelta e il modo di esprimersi del Sistema Craniosacrale del cliente.

Foto di Corteccia

Confine Corteccia: realizza la più marcata separazione tra dentro e fuori con barriera impenetrabile, max protezione ambiente interno, impedisce ogni scambio con esterno, compromettendo la possibilità di ricevere il desiderabile/necessario

foto di Stella

Confine Stella: realizza la difesa dall’ambiente esterno con una barriera di attacco pungente e respingente...

Tensegrità: la struttura della vita

Come cambia il nostro modo di lavorare quando pensiamo al sistema del nostro cliente come ad un tutto interconnesso? E come cambia il nostro modo di toccare „l’altro“ quando teniamo conto dello spazio che ci circonda? Tensione, integrità (le due parole insieme formano la tens-egrità), compressione, sinergia, citoscheletro, matrice connettivale, rete e meridiani miofasciali, sono parole che ci introducono a principi che stanno rivoluzionando il modo di rapportarsi.

La tensegrità è ovunque dentro e fuori di noi e crea un „campo interrelazionale“ forte e immerso in un contesto sempre più sinergico e allora perché non approfittare ed immergersi con il leggero tocco delle mani e cogliere con i principi della tecnica craniosacrale le più sottili vibrazioni delle ossa del cranio, la continuità tensile delle membrane e percepire come la psiche possa influenzare tutto questo?

Leonarda Majaron - Operatrice Professionale metodo Craniosacrale Biodinamico M.ROICS

Iscritta all'Albo A.N.P.C.I. e al Craniosacral Therapy Educational Trust di Londra. Laureata in Farmacia, diplomata in Fitoterapia, ha conseguito, (tra i primi in Italia e Usa) il diploma di Operatore qualificato in Penna Luminosa (cromopuntura) con il Dr. Robert Hasinger. Ha completato la sua formazione frequentando corsi di Reiki, Pranic Healing, Bioenergetica, Anatomia Esperienziale, Tecniche respiratorie, Master avanzato in Biodinamica Craniosacrale con Michael Kern. Viene regolarmente invitata a tenere Conferenze presso prestigiose Istituzioni. È operatrice presso il suo studio di Trieste e Santa Croce.

E' docente nella formazione di tale tecnica per l'Associazione Regionale B.C.S. di Trieste di cui è presidente.