

“Cercando le connessioni per la gioia”

di Manià Eva

Docente: dott.ssa Leonarda Majaron

Tutor: Claudio Simonetti



Anno Accademico 2015 - 2016
Scuola di formazione Craniosacrale Biodinamico

*ed allora sono perché tu sei,
ed allora sei, sono e siamo,
e per amore sarò, sarai, saremo.*

P. Neruda

INDICE

Premessa.

Introduzione.

L'elaborazione dei vissuti emotivi: il sistema corticolimbico.

Quando si originano i nostri primi vissuti emotivi?

Ri-connettersi alla gioia.

Nuove esperienze di relazione.

Bibliografia.

PREMESSA

Questo breve scritto rappresenta, oggi, un punto di arrivo del mio personale lavoro di ricerca, soprattutto interiore, iniziato anni fa, quando, in un momento molto buio della mia vita, sofferente fisicamente e psicologicamente e profondamente delusa dalle strade ordinarie che non mi aiutavano a trovare risposte convincenti, ho intrapreso un percorso alternativo che, in modo un po' tortuoso, mi ha avvicinato alla disciplina craniosacrale biodinamica, dapprima come "cliente" poi come "operatore", convinta intimamente della validità dei suoi principi.

La mia ricerca è stata mossa, fin dall'inizio, dalla profonda convinzione che nell'essere umano il benessere del corpo e della mente siano intimamente connessi e che l'uno influenzi l'altro. Sono sempre stata certa, basandomi sulle percezioni del mio stato fisico ed emotivo, che siamo condizionati, addirittura dal nostro concepimento, da tutte le nostre esperienze, soprattutto dai vissuti emotivi che ne derivano e che, se negativi, possono arrivare a minare il nostro benessere e il nostro equilibrio. Attraverso la disciplina craniosacrale ho compreso che è possibile, attraverso il corpo, diventare consapevoli di questi vissuti e diventa anche possibile, magari, cambiarne il significato e le convinzioni che ne derivano, portandoci così a un cambiamento olistico di corpo, mente e spirito, verso un equilibrio migliore: la trasmutazione dal piombo in oro che gli antichi alchimisti tentavano è, in fondo, una possibilità molto più concreta di quello che crediamo.



Il simbolo alchemico dell'Oro: il Sole e l'unione di corpo e mente a cui l'uomo deve tendere.

INTRODUZIONE

“Quando, nascendo, hai ricevuto il tuo bagaglio di disposizioni naturali e un corpo, hai già ottenuto qualcosa con cui regolare la malattia. E hai già saputo, sin da allora, come avresti potuto farlo. Medicine e aghi a che ti servirebbero?”¹

Si racconta, nel *Nei Ching*, l'antico trattato di medicina tradizionale cinese, che l'Imperatore Giallo Huang Ti, sovrano illuminato della Cina arcaica, si presenta al cospetto del Maestro Celeste Ch'i Po, per essere da lui istruito sulle leggi della natura che sono le stesse che regolano e mantengono la salute nell'uomo, secondo degli equilibri tra forze ben definite ed eternamente in movimento. La salute è un punto di equilibrio in cui convergono i più diversi aspetti della persona, non solo le condizioni fisiche o fisiologiche ma anche gli aspetti psicologici legati all'ambiente e alle relazioni sociali e spirituali: spesso, per tornare in salute è sufficiente modificare una o più condizioni, o abitudini, che la persona ha. La chirurgia è l'ultima risorsa alla quale un bravo medico ricorrerà, dopo aver tentato tutte le strade possibili, non senza l'intervento attivo del “paziente” poiché è egli stesso causa e rimedio dei suoi stati. Il Maestro Ch'i Po spiega, nel corso degli insegnamenti, ad un sempre più sbalordito Huang Ti che il pericolo della malattia, ma soprattutto la possibilità della guarigione, sono in noi fin dall'inizio e in noi abbiamo anche gli strumenti e le medicine di cui necessitiamo per essere in equilibrio.

Una visione dell'essere umano che oggi definiamo “olistica”, forse l'unica davvero possibile, le cui origini sono antichissime e comuni a tutte le culture e filosofie e di cui, oggi, non riusciamo più a intravederne la verità: la tragedia del nostro tempo, osserva Michael Shea, è che siamo sempre più lontani e distaccati dal nostro sensorio, non guardiamo più dentro il corpo alla ricerca di “una profonda unione spirituale”², ma siamo proiettati interamente all'esterno e risucchiati, come in un vortice, da un ritmo di vita sempre più frenetico e convulso che ci allontana sempre più dalla nostra Essenza: sempre più stressati, cerchiamo ogni sorta di rimedi all'esterno e ci dimentichiamo di noi stessi, non sapendo come fare per ritrovare in noi quell'unione spirituale, quell'integrità portatrice di benessere e salute che, per nostra natura, ci appartiene.

Sembra infatti che, oggigiorno, la “parola d'ordine” del vivere quotidiano sia *stress*: chi non ha mai pronunciato almeno una volta questa parola per definire uno stato di malessere fisico o psichico che ci affligge in un qualche momento della nostra vita?

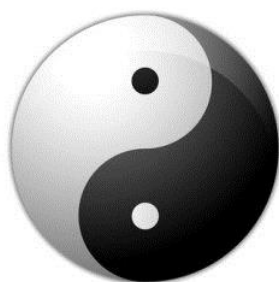
¹ L. Arena (a cura di), *Nei-Ching. I fondamenti della medicina tradizionale cinese*, Milano, Mondadori Editore S.p.A., 2001.

² M. J. Shea, *Terapia craniosacrale biodinamica*, vol. I, Roma, Somaticaedizioni, 2000, p. 185.

Il termine inglese “stress” significa “sforzo” e deriva dal francese antico “estrece”, strettezza, oppressione, e dal latino “strictus”, ossia stretto; indica, nell'uso corrente, tensione nervosa, logorio, affaticamento psicofisico, e anche il fatto, la situazione che ne costituiscono la causa. Nel linguaggio più propriamente medico, designa la risposta funzionale con la quale l'organismo reagisce a uno stimolo, più o meno violento, di qualsiasi natura (microbica, tossica, traumatica, emozionale ecc)³. Le ricerche più recenti hanno poi stabilito che non è tanto l'entità dello stimolo ma la risposta emotiva che esso suscita a generare le modificazioni psicobiologiche nella persona; in altre parole, è il modo in cui noi reagiamo alle esperienze e alle sfide che la vita ci propone quotidianamente a determinarne gli effetti fisici e psicologici.

Profondamente convinta da sempre che i nostri vissuti emotivi, ossia il modo in cui viviamo le esperienze, possono anche essere all'origine dei nostri malesseri fisici, anche quelli più gravi, la domanda che, come un piccolo tarlo, continuava a rodere dentro era: attraverso quali meccanismi fisiologici il nostro vissuto esperienziale si trasforma, nel corpo, in qualcosa di così concreto come un disturbo o una malattia e perché quello stesso vissuto in altre persone non ha lo stesso “effetto” che in noi? Forse esiste la possibilità di un percorso diverso che fa sì che l'esperienza, qualsiasi essa sia, anziché “portarci in basso” possa invece essere uno stimolo per la crescita? E cos'è che determina questo diverso esito?

La ricerca delle risposte a queste domande, non poteva che partire dallo studio del sistema nervoso, la nostra rete di connessione tra l'ambiente esterno e interno del corpo, che ci permette di esperire il mondo esterno attraverso i sensi, elaborare i nostri percetti e reagire nel modo più opportuno in relazione all'esperienza vissuta, attraverso la sua profonda connessione con tutti gli altri sistemi corporei, endocrino, immunitario, circolatorio ecc., che influenza e modifica e, viceversa, anche al di là della nostra consapevolezza. Di tutto questo complesso sistema interconnesso, la centrale operativa è, naturalmente, il cervello.



Il simbolo del Tao: rappresenta l'Assoluto, l'Equilibrio dell' Universo, l'unione dei principi opposti.

³ H. Selye, *The stress of life*, New York, McGraw-Hill, 1956, in M. Biondi, P. Pancheri, *Stress*, in *Trattato italiano di psichiatria*, (a cura di) G.B. Cassano, P. Pancheri, vol. I, Milano, Masson, 1993.

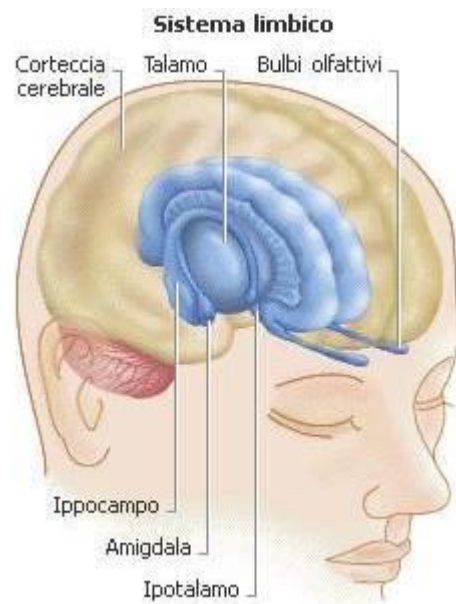
L'ELABORAZIONE DEI VISSUTI EMOTIVI:

IL SISTEMA CORTICOLIMBICO

A partire dagli studi di Paul MacLean, negli anni '70, e del suo modello del “cervello trino” (*Triune Brain*)⁴ si usa suddividere il cervello in tre parti distinte in base alla loro funzione: il tronco cerebrale, definito anche il cervello dell'azione o cervello rettiliano, il sistema corticolimbico o cervello delle emozioni e la corteccia o cervello che pensa. Il cervello rettiliano è la parte più antica e primitiva anche per le funzioni svolte, circonda l'estremità cefalica del midollo spinale; da esso si svilupparono, poi, i centri emozionali dai quali, in epoca più recente, la neocorteccia, o cervello pensante che ha reso possibile, grazie alla vasta rete di interconnessioni con il sistema limbico, una vita emozionale molto complessa: le due aree si influenzano reciprocamente e l'importanza di queste connessioni per lo sviluppo dei meccanismi di regolazione degli affetti è stata messa nel giusto rilievo da Allan Schore⁵ nelle sue ricerche in psicoanalisi evolutiva e neurobiologia che hanno dimostrato come il legame tra madre e figlio sia di grande importanza per la maturazione del sistema nervoso nel corso dell'infanzia.

Tradizionalmente, per sistema limbico si intende un gruppo di strutture neurologiche situate tra il tronco encefalico e la corteccia prefrontale: talamo, ipotalamo, ipofisi, ippocampo.

Il talamo è una struttura collocata appena sopra il tronco cerebrale, composta da due grosse formazioni di sostanza grigia, poste al disotto dei ventricoli laterali e a ciascun lato del terzo ventricolo e collegate assieme dalla commissura intertalamica; è costituito da un notevole numero di nuclei⁶ e da sistemi di fibre, afferenti ed efferenti, che lo collegano a diversi distretti del sistema nervoso centrale: per questo si configura come un'importante stazione di smistamento ed elaborazione di informazioni sensoriali, provenienti dall'ambiente interno del corpo (ad esempio quelle relative all'omeostasi) e



⁴ Paul D. MacLean, *Evoluzione del cervello e comportamento umano. Studi sul cervello trino*, con un saggio introduttivo di Luciano Gallino, Torino, Einaudi, 1984.

⁵ Allan N. Schore, *La regolazione degli affetti e la riparazione del sé*, Roma, Casa Editrice Astrolabio Ubaldini, 2008.

⁶ Il nucleo è un insieme di neuroni con un particolare compito o funzione.

anche dall'esterno, che vengono inviate poi ad altre importanti strutture per la relativa risposta, in primo luogo all'ipotalamo.

L'ipotalamo, forse la parte più complessa del sistema limbico, si trova all'estremità anteriore ed inferiore del talamo, forma il pavimento e la parte inferiore delle pareti del terzo ventricolo; è la struttura che dà la risposta base allo stimolo che arriva dal corpo: i suoi neuroni proiettano assoni ai centri parasimpatici e simpatici del tronco cerebrale e del midollo spinale, per questo motivo è considerato il ganglio superiore del Sistema Nervoso Autonomo, dato che regola il Sistema Nervoso Simpatico e Parasimpatico attraverso un meccanismo di feedback. La parte mediana dell'ipotalamo forma l'infundibulo, cioè il peduncolo che raggiunge il lobo posteriore dell'ipofisi, la principale ghiandola bersaglio degli ormoni che l'ipotalamo sintetizza, funzionando così da collegamento tra sistema nervoso e sistema endocrino.

L'ipofisi, situata nella fossetta ipofisaria della sella turcica dello sfenoide, in risposta all'informazione che viene dall'ipotalamo, libera nel flusso sanguigno ormoni, come la noradrenalina, ad esempio, che hanno potenti effetti sui due principali rami del SNA, il Sistema Simpatico e il Sistema Parasimpatico che sono accoppiati e funzionano equilibrandosi reciprocamente.

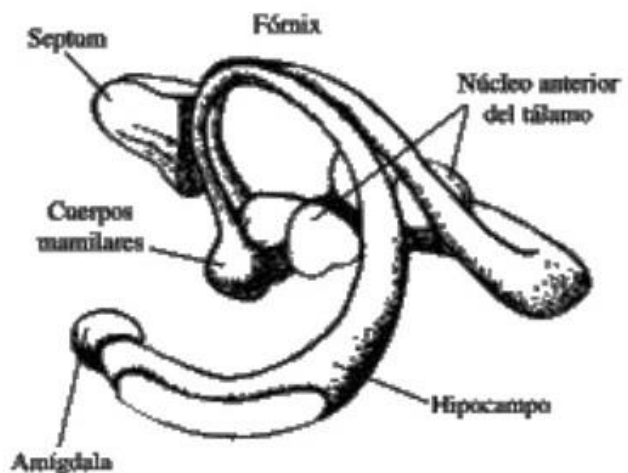


Figura 2. Sistema, límbico. Tomado de Winson, 1989 (5).

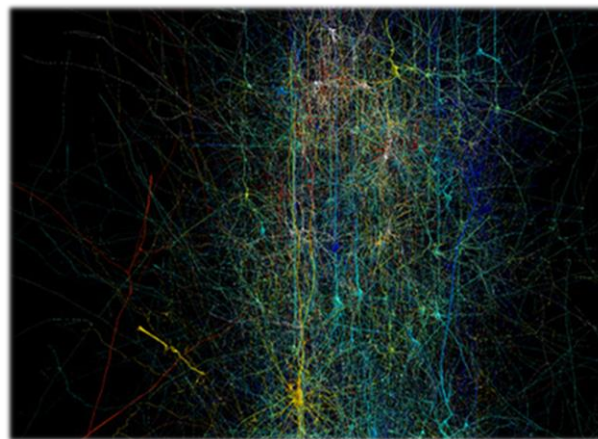
Il sistema corticolimbico, come possiamo vedere dalla figura sopra, ha la forma di un ferro di cavallo formata da due lati che si congiungono nella parte mediana superiore detta cingolo; nel punto più basso si trova l'amigdala, collegata a sua volta a una struttura detta ippocampo che, girando attorno al talamo, si unisce a un'altra struttura chiamata fornice, la quale porta l'informazione dall'amigdala e dall'ippocampo all'estremità frontale del ferro di cavallo, fino alla corteccia prefrontale, l'apice di tutto il sistema.

L'amigdala è grande come una mandorla, contiene un gruppo di undici nuclei la maggior parte dei quali deputati alla percezione della paura: l'informazione sensoriale che arriva viene caricata di significato in base all'esperienza passata e da qui inviata alla corteccia prefrontale. Essendo anche collegata direttamente con il talamo, in situazioni di emergenza, uno stimolo percepito come

pericoloso mette subito in atto delle risposte comportamentali, come ad esempio la fuga, senza l'intervento della corteccia. L'amigdala entra in funzione anche prima della nascita, all'inizio del terzo trimestre, e per i primi mesi dopo la nascita è il più importante centro funzionale del cervello del neonato: le informazioni ricevute dall'esterno sono incamerate come una specie di informazione primitiva e memorizzate, attraverso il passaggio nell'ippocampo, sotto forma di rete neurale nell'emisfero destro del cervello: è così che si impara dall'esperienza.

L'ippocampo fa parte della corteccia primitiva, si è formato in seguito allo sviluppo della neocorteccia, che ne ha determinato lo spostamento in profondità e l'arrotolamento conferendogli la particolare forma ricurva a cavalluccio marino. Esso svolge un ruolo fondamentale nei processi di apprendimento, attenzione, condizionamento e memoria, in particolare nel suo immagazzinamento nell'emisfero destro: quest'ultimo funziona come una serie di associazioni basate sulle aspettative che vengono dalla memoria preverbale del cervello, ossia di quelle memorie formatesi nei primi due anni di vita. Inoltre, si è scoperto che i ricordi più forti e ripetuti di questo periodo della vita preverbale, diventano sistemi di convinzioni e, da adulti, non possiamo più ricordare come questi si siano originati.

Il punto di arrivo della nostra esplorazione anatomica è la corteccia prefrontale, collocata di fronte all'ipotalamo, la quale riceve afferenze praticamente da tutte le altre aree corticali e da tutto il sistema limbico ed ha il compito di mediare le nostre risposte comportamentali sulla base degli stimoli ricevuti ed elaborati dal sistema limbico. Senza la mediazione della corteccia prefrontale, il sistema limbico, ricevendo stimoli che percepisce come pericolosi (anche condizionamenti del passato memorizzati dal corpo: uno stimolo esterno innocuo può risvegliare delle associazioni di pericoli memorizzate chissà quando), mette in atto una risposta fisiologica istintiva, "combatti o fuggi", che attiva il sistema nervoso autonomo e, attraverso le ghiandole surrenali, anche il sistema immunitario.



Connessioni neuronali della corteccia prefrontale

Il sistema nervoso periferico controlla le funzioni viscerali dell'organismo in modo "autonomo", ossia al di fuori della nostra consapevolezza. In base alla regione del cervello e del midollo spinale da cui partono le sue fibre si suddivide in due rami: simpatico e parasimpatico. Il ramo simpatico media la risposta alle situazioni di allarme attraverso l'azione dell'adrenalina, l'ormone principale coinvolto nella risposta fisiologica di "combatti o fuggi", poiché predispone

l'organismo ad affrontare l'emergenza. I suoi effetti sistemici sono, infatti, la diminuzione della circolazione sanguigna nel tratto digerente, l'aumento dell'irrorazione dei muscoli scheletrici affinché producano più energia e, interessante, la diminuzione del rifornimento di sangue nell'area della corteccia prefrontale, proprio quella destinata alla modulazione della risposta emotiva più appropriata alla situazione: quest'area si "spegne" letteralmente lasciando che le decisioni vengano prese istintivamente in base all'imperativo della sopravvivenza fisica. Il ramo parasimpatico ha il compito di bilanciare l'attività del simpatico e di abbassarne il tono, infatti rallenta il battito cardiaco, aumenta l'attività ghiandolare, facilita la digestione. Quest'ultimo, in situazione di stress prolungato nel tempo, o di accumulo di stress negli anni, viene a trovarsi in uno stato di sovra-funzionamento in cui, per bilanciare il ramo simpatico, sarà indotto di continuo a stimolare la produzione di oppiacei endogeni come le endorfine: in questo modo, il sistema nervoso autonomo si separa, entrambi i rami sono in attività continua e non lavorano più alternati; questo squilibrio nell'avvicendamento tra i due sistemi, secondo J. Jealous, in ultima analisi, è responsabile dell'80% delle malattie⁷: ecco arrivare conferme alle domande iniziali!

Il sistema nervoso autonomo, inoltre, induce le ghiandole surrenali a secernere anche il cortisolo, uno steroide anti-infiammatorio detto "ormone dello stress" perché ha il compito di sostenere l'organismo nel perdurare delle condizioni stressanti. La risposta avviata dal sistema autonomo viene poi mantenuta nel tempo dal sistema immunitario ma, dato che il livello del cortisolo e quello dei linfociti sono in relazione inversa, il perdurare di alti livelli di cortisolo in circolo provoca inevitabilmente la caduta delle difese immunitarie. Vari studi, infatti, hanno mostrato la stretta relazione fra stress cronico, alti livelli di cortisolo nel sangue e molti disturbi tra i quali: stanchezza, febbre persistente, sbalzi d'umore, aggressività, attacchi di panico, confusione, sonnolenza, tachicardia, vertigini, bassa pressione, allergie, ipersensibilità a sostanze chimiche, orticarie, eczemi, psoriasi, gastriti, coliti, congiuntiviti, artriti, patologie autoimmuni, infiammazioni croniche (artrite reumatoide), dolori articolari, depressione. A lungo andare l'accumulo di cortisolo avvelena letteralmente l'organismo provocando l'insorgenza di patologie sempre più gravi, compresi i tumori: il sistema immunitario si rivolge contro se stesso.

⁷ In M. Kern, *Craniosacrale, principi ed esperienze terapeutiche*, Ed. Tecniche nuove, 2006.

QUANDO SI ORIGINANO I NOSTRI PRIMI VISSUTI EMOTIVI?

Forse a voler determinare la sua funzione di interfaccia col mondo esterno, il sistema nervoso deriva dal foglietto germinativo più esteriore, l'ectoderma, e il suo sviluppo inizia durante la terza settimana di vita embrionale, con la formazione del tubo neurale. A partire dal 21° giorno ha inizio la suddivisione del sistema nervoso in encefalo e midollo spinale ed entro il primo mese compaiono tre vescicole encefaliche primarie comunicanti: prosencefalo, mesencefalo e romboencefalo; da queste, durante il secondo mese di sviluppo, derivano le sei vescicole fondamentali che caratterizzano l'encefalo per tutta la vita: telencefalo, diencefalo, mesencefalo, cervelletto, ponte e bulbo. Il sistema limbico si origina dal diencefalo: da questa porzione del tubo neurale, infatti, si sviluppano talamo, ipotalamo, neuroipofisi, epitalamo e vescicole ottiche, mentre il suo canale si trasforma nella cavità del terzo ventricolo.

L'embrione si sviluppa in modo armonico in tutte le sue parti, secondo uno stretto rapporto esistente tra la forma del corpo e il suo sviluppo, come ci insegna l'eminente embriologo Erich Blechschmidt⁸: dato che la forma del corpo subisce vari cambiamenti nello spazio in determinati lassi di tempo, per ogni organo o tessuto che si differenzia, possiamo distinguere tra lo sviluppo della posizione dell'organo, lo sviluppo delle sue forme e quello delle sue strutture interne; cambiamenti di forma e posizione portano ai cambiamenti strutturali e tutti questi sviluppi emergono collettivamente come movimenti di sviluppo, o funzioni formative, in armonia fra loro. Ogni movimento di crescita è un reale lavoro in senso biofisico che, nel lasso di tempo, diviene una conquista dell'embrione: prendere atto di questo significa riconoscere che durante lo sviluppo embrionale "funzioni fisiche, funzioni fisiologiche, funzioni psicologiche si esercitano, si preparano già nell'embrione come gesti di crescita e movimenti di crescita. Se consideriamo le cose in questo modo, un essere umano ha già respirato per molto tempo prima di fare il primo respiro appena nato"⁹.

Il sistema nervoso, dunque, sviluppandosi porta già con sé la sua funzione: alla nascita il cervello ha già in sé memorie che verranno utilizzate per costruire i comportamenti che ci accompagneranno tutta la vita.

Nascita di una stella. O forse l'origine della vita?



⁸ E. Blechschmidt, *La base ontogenetica dell'anatomia umana*, a cura di V. Cozzolino, Futura Publishing Society, 2013.

⁹ Jaap van der Wal, *La parola all'embrione*, in M. Shea, *Terapia Craniosacrale Biodinamica*, op. cit. p. 66.

RI-CONNETTERSI ALLA GIOIA

Tornando ai quesiti iniziali, posti nella parte introduttiva, dopo aver compreso i meccanismi fisiologici attraverso i quali i vissuti emotivi possono originare stress e disturbi e dopo aver imparato che l'elaborazione delle esperienze inizia in età molto precoce, addirittura durante lo sviluppo embrionale, rimane la domanda più importante: cos'è che permette ai nostri vissuti di essere elaborati e diventare parte del nostro essere, di stimolarci alla crescita piuttosto che schiacciarci o farci ammalare?

Per rispondere occorre ritornare alla corteccia prefrontale, l'apice del sistema corticolimbico, la cui sede è l'emisfero destro del cervello, che è quello che si sviluppa per primo anche nell'embrione; il suo compito è quello di immagazzinare i vissuti, anche quelli provenienti dall'ambiente interno al nostro corpo, di cui cerca il significato emotivo, l'essenza delle esperienze fatte. Il compito di interpretare la realtà, attraverso il linguaggio simbolico, spetta invece all'emisfero sinistro che entra in funzione più tardi nella vita.

È fondamentale che i due emisferi possano lavorare in sintonia per essere capaci di rapportarci col mondo esterno in modo equilibrato: alcune ricerche hanno mostrato che, in una persona fortemente stressata o traumatizzata, diminuisce l'attività metabolica nell'emisfero sinistro, perciò, venendo meno la sua funzione di interprete della realtà, le nostre sensazioni, dominanti nell'emisfero destro, ci portano ad uno stato di profonda confusione per cui non riusciamo né a definirle né tantomeno ad esprimerle.

La capacità di relazionarci col mondo in modo sereno ed equilibrato, è chiamata "autoregolazione degli stati emotivi" ed è determinata dalle esperienze che viviamo soprattutto nei primi due anni di vita, quando si sviluppano le connessioni neurali per la gioia grazie alla qualità dell'attaccamento materno, cioè la capacità di fare esperienza dell'amore in rapporto alla madre: quando la mamma sa tranquillizzare amorevolmente il suo bambino, il sistema nervoso autonomo si bilancia e si sviluppano connessioni corticali dell'integrazione e della gioia che permettono una vita di relazione equilibrata, improntata sulla reciproca comprensione, sull'empatia.

Anche se qualcosa interferisce con questo processo, come un evento stressante o traumatico, ci saranno altre opportunità per completare il processo più tardi nella vita. Infatti, il cervello è capace di ristrutturarsi e reimpossessarsi delle prime esperienze, così da non rimanere prigionieri del passato:

a dirla con Michael Shea, non è mai troppo tardi “per ricevere l’affetto necessario a riparare il cervello e il cuore”.¹⁰

Il controllo emotivo, quello vero, ossia la consapevolezza delle proprie sensazioni ed emozioni, dei propri stati interiori, può essere recuperato o imparato più tardi nella vita, e una strada per migliorare il proprio equilibrio, può essere rappresentata dalla disciplina craniosacrale: durante la sessione, l’operatore assume momentaneamente il ruolo di “madre” o, se preferiamo, di “emisfero sinistro” del cervello, in quanto ha anche il compito di aiutare il cliente a imparare a verbalizzare le sensazioni corporee e le emozioni, mentre lo accompagna nel suo percorso personale di scoperta del proprio sensorio, alla ricerca di quella integrità che ci appartiene fin dal concepimento, un percorso che mi piace definire di “Ri-conneSSIONE alla Gioia”.

Le esperienze “sul campo” non hanno fatto che confermarmi tutto ciò.

“Vi dirò soltanto che mi lasciasti pilotare nel buio
da qualcheduno
che m’aveva preso in silenzio per la mano.”

Giorgio Bassani



¹⁰ M. Shea, *op. cit.*, p. 192.

NUOVE ESPERIENZE DI RELAZIONE

“Quando scorgiamo il volto di Dio,
torniamo a vederlo
in tutti coloro che incontriamo”¹¹

Imparare ad ascoltare con compassione, senza pregiudizi, il nostro “cliente” ed essere presenti “qui e ora” per sostenere il suo cambiamento verso il benessere e l’equilibrio, è forse la lezione più importante che possiamo apprendere come operatori biodinamici ma anche nella vita; togliere via via i nostri veli di giudizio e i nostri condizionamenti ci avvicina sempre più ai nostri simili, e più accogliamo il nostro prossimo, più siamo in presenza di Dio. Essere testimoni del processo di “guarigione”, in noi stessi prima di tutto, e poi negli altri, è qualcosa che ogni volta ha del miracoloso: non c’è nulla di più semplice e concreto di un leggero contatto, il tocco “neuroaffettivo”, che amorevolmente accarezza le corde più sottili e profonde del nostro essere e le fa vibrare di nuovo in armonia col Tutto. Con il termine “guarigione” intendo, in questo contesto, riferirmi al percorso che ogni persona compie durante la vita per ricercare la propria felicità e il proprio benessere psicofisico, quindi uso la parola nel suo significato più ampio possibile, non in senso prettamente medico (esula dal nostro campo di lavoro), comprendendo anche gli aspetti di contenuto più sottilmente emotivo o mentale, energetico o spirituale, sociale e relazionale, di cui la persona è, per così dire, “composta”.

I “trattamenti” sono sempre profonde lezioni anche per noi operatori, ogni volta possiamo aggiungere un altro tassello alla nostra esperienza di crescita come esseri umani, e questo percorso, di cui sento Umiltà e Amore esserne il significato fondamentale, dura tutta la vita, e forse anche oltre. Chissà?

Descrivere come si è svolto un “trattamento” con un “cliente” è anche raccontare qualcosa di noi stessi, di come anche noi, in fondo, abbiamo vissuto quella particolare esperienza di relazione e cosa abbiamo imparato da essa: ognuno è per noi un Maestro, anche se magari lui non lo sa. Ogni più lieve sfumatura, ogni piccolo aspetto o dettaglio, che sappiamo cogliere nell’altro, diventa lo specchio di noi stessi e di ciò che in noi dobbiamo imparare ad accogliere per avvicinarci ancora di più all’altro e per connetterci con il Creato: come da un *puzzle*, inserendo l’ultimo tassello, emerge un’immagine completa e perfetta nella sua integrità che è molto di più della somma dei singoli pezzetti, così noi, tassello dopo tassello, ogni volta che scopriamo un qualcosa di noi, diventiamo

¹¹ Deng Ming-Dao, *Il Tao per un anno. 365 meditazioni*, Roma, Ugo Guanda Editore S.p.A., 1993.

sempre più integri e ci avviciniamo, in un percorso che è Guarigione dell'Anima, a quell'Unità originale che è Amore.

Sono arrivata alla comprensione che, in effetti, non è possibile offrire sostegno a chicchessia se non lavoriamo anche su noi stessi per superare le nostre frammentazioni interiori: nessuno specchio, ridotto in frammenti, può rimandare un'immagine integra di qualcuno!

Così, il raccontare le mie esperienze con i clienti diventa anche la storia del mio percorso verso la serenità e della mia crescita, e il trattamento diventa un momento di ascolto e condivisione, uno spazio di quiete dove, assieme, ci incamminiamo alla scoperta di noi stessi.

Il vissuto più intenso, in relazione a ciò, coincide con il periodo di tirocinio formativo presso una struttura sanitaria dove abbiamo potuto incontrare persone le cui storie psicofisiche erano molto pesanti e delicate da trattare: questo fatto già di per sé costituiva una prova da superare, poiché occorreva lasciar andare, prima di tutto, la paura di entrare in relazione con cose più grandi di me, con persone in difficoltà, e i dubbi, ad essa collegati, sulla "capacità di fare qualcosa", una sorta di ansia da prestazione. Superato questo scoglio, che è legato al nostro senso di impotenza o di onnipotenza (per me sono le due facce della stessa medaglia) possiamo cogliere la serenità e la pace che di fondo sono presenti in noi e che ci sostengono nell'affrontare le situazioni della vita: qualsiasi cosa avvenga ho imparato che posso accedere a una parte di me che è "casa", un posto di quiete e silenzio dove tornare ogni volta che mi sento in balia delle cose e da dove posso poi espandermi per contenere quelle stesse cose che prima mi spaventavano. È imparare ad avere uno sguardo dall'alto, distaccato ma non freddo, partecipe ma non coinvolto, che ci permette, come operatori, di creare quelle condizioni necessarie a favorire e sostenere il cambiamento che si è avviato nella persona non esiste più la paura della relazione e l'ansia di poter o dover fare qualcosa, con sollievo comprendiamo che la nostra presenza, l'essere "qui e ora" con l'altro "è" la relazione, "è" l'avvio di un cambiamento verso un equilibrio migliore.

Ogni persona che incontriamo, anche nella vita, ci offre moltissimi spunti per imparare a superare le nostre difficoltà, paure, condizionamenti e quant'altro ed è soprattutto con le persone incontrate durante il tirocinio che otteniamo l'opportunità di superare molti dei nostri limiti: anche per questo le ricordo tutte con grande affetto e commozione, non solo per le grandi soddisfazioni nel constatare i loro miglioramenti nel benessere, consistenti principalmente nei loro passi avanti nello sviluppo della consapevolezza di sé. Entrare in relazione con loro mi ha aiutato moltissimo nel percorso alla scoperta di me stessa e nel migliorare i legami con i miei cari.

Vorrei iniziare a raccontare queste esperienze parlando di Lea perché credo che la sua storia sia una bella testimonianza di come in ognuno di noi siano sempre presenti forze che tendono a portarci in equilibrio anche nel caso di patologie fisiche molto gravi e impegnative; forze che possono essere “risvegliate” in ogni momento della nostra vita, anche quando pensiamo di non avere più speranze. Lea, infatti, al nostro primo incontro racconta di queste malattie che la affliggono, prima fra tutte la sclerosi multipla diagnosticata già da vent’anni e che le procura numerosi disturbi tra i quali il più difficile da gestire la perdita di equilibrio causa di numerose cadute, spesso per la strada. Inoltre il diabete, l’ernia al disco, la depressione con sindrome bipolare... nel corso dei nostri incontri, siamo arrivate a scherzare su questa molteplicità di malanni, che le avrebbero fatto vincere qualche primato da Guinness: sentire meno il peso di una malattia significa essere già più forti per affrontarla, significa toglierle potere e darci l’opportunità di cambiare il nostro modo di pensare verso un equilibrio migliore. Sentirsi meno impotenti è l’inizio della consapevolezza: con Lea ho imparato a non farmi schiacciare dall’idea di malattia, poiché anche il disturbo fisico, se accolto con il giusto stato d’animo, può essere meno pesante da sopportare e più semplice da curare.

È straordinario constatare come il corpo ci mostra sempre quello di cui necessita, il sistema esprime sempre il suo “piano di trattamento intrinseco”: la sensazione di iniziare le sessioni con il contatto ai piedi o alle caviglie andava di pari passo con il bisogno di Lea di ritrovare il radicamento, infatti già alla prima sessione si è verificata una prima e importante conquista. Il contatto ai piedi le aveva riportato alla mente la madre e il ricordo di quando, sul finire della sua vita, era lei ad accudirla e a nutrirla: solitamente questo ricordo era doloroso e pieno di nostalgia, oggi invece era avvenuto un cambiamento poiché l’immagine della madre le aveva suscitato tenerezza e serenità, scève da quella velatura triste che in precedenza l’aveva accompagnata. Al nostro incontro successivo, Lea mi raccontò che si era molto stupita durante la settimana trascorsa, di aver provato la sensazione di avere finalmente i piedi, di aver fatto le scale di casa senza tenersi con le mani per la paura di cadere e questo le procurava una nuova sensazione di sicurezza in sé e di maggior fiducia nella possibilità di migliorare anche il proprio stato di salute. Ad ogni sessione Lea si “riappropriava” di una parte di sé, il rientrare in contatto con la sensazione corporea si accompagnava spesso all’emergere di un vissuto emotivo importante: una volta, ascoltando le dinamiche al diaframma respiratorio, era disturbata da una tosse secca e insistente, chiedendole dei suoi pensieri di quel momento, aveva risposto che in quel periodo si sentiva oppressa dalle insistenti richieste di una sua sorella medico affinché si sottoponesse a degli esami radiografici al petto. Sentii di suggerirle due cose: di approfondire il respiro e di seguirlo nel corpo provando, nello stesso tempo, a percepire come in questo modo poteva entrare in contatto più profondamente col suo corpo e prendersene cura, ascoltando ciò che questa parte, a lungo rimasta inascoltata, voleva esprimere facendole provare questo disagio. La

consapevolezza di poter fare delle scelte per la propria vita da sé, come mi disse poi, e lo sblocco del diaframma arrivarono contemporaneamente, Lea con un gran sospiro si rilassò e si assopì per il resto della sessione ed io rimasi in ascolto del cambiamento che stava avvenendo in lei con le lacrime agli occhi per la commozione che ogni volta mi prende quando sono spettatrice di questi miracoli.

Col susseguirsi degli incontri, emergevano particolari della sua vita, soprattutto sulla relazione della primissima infanzia con la madre e le sue sorelle: un parto difficile e sofferto a causa delle sue grosse dimensioni, una prima infanzia costellata di malattie che avevano creato un clima di competizione con le sorelle sane e un senso di disagio perché si era sempre sentita un peso per il resto della famiglia. Lea, oltre che fisicamente, portava i segni di questa sofferenza anche nei gesti e modi di esprimersi e, in generale, dal suo modo di relazionarsi col mondo, spesso con rabbia e fastidio verso le persone che si prendevano cura di lei.

È stata questa esperienza ad avviare in me, fra le tante, anche le riflessioni sull'importanza della relazione tra madre e figlio durante la prima infanzia e parallelamente sul ruolo dell'operatore nella relazione col "cliente": mi ero accorta che Lea stava sviluppando una sorta di dipendenza nei miei confronti, un attaccamento che aveva delle analogie col legame tra madre e figlio, che mi aveva portato, durante gli ultimi incontri, ad invitarla a continuare il suo percorso con la disciplina craniosacrale ma suggerendo anche di sperimentarla con altri operatori, al fine di svincolarla dall'idea che i suoi progressi potessero dipendere dalla mia persona, anziché dalla sua forza interiore che stava lavorando per lei.

Queste mie piccole intuizioni, se così posso definirle, si sono fatte nel tempo più consistenti mentre riflettevo anche sul mio personale vissuto dell'infanzia e del rapporto con mia madre e, hanno ricevuto una bella conferma, sempre durante il tirocinio, nell'esperienza con Francesca. E' bello pensare che ogni persona ci porta tutto il suo vissuto e tutte le sue relazioni, quindi in realtà, ogni volta che accogliamo un "cliente", accogliamo anche tutta la sua famiglia, i suoi amici, insomma tutta la sua vita di relazione: diventando testimoni del suo percorso verso l'equilibrio psicofisico, indirettamente assistiamo anche al cambiamento, al miglioramento, delle sue relazioni. La rete di Amore che ci unisce tutti non ha confini fisici: mi viene da fare un parallelo con il tessuto connettivo del nostro corpo, quella sottile e profonda rete che unisce ogni cellula al tutto, integrando, portando informazioni e nutrimento in ogni angolo del corpo.

Francesca è stata indirizzata alla disciplina craniosacrale nel tentativo di alleviare il forte stress che la opprimeva in quel periodo della sua vita: l'anno precedente, dopo una difficile quanto fortemente desiderata, gravidanza, le era nato un bambino con delle problematiche di salute piuttosto

complesse, legate anche al trauma del parto, avvenuto prima del tempo con un taglio cesareo deciso improvvisamente dai medici preoccupati per un'aritmia riscontrata nel battito del cuore del bambino e che, forse, per stessa ammissione del suo ostetrico il giorno successivo all'intervento, era stata un po' troppo precipitosa. Un forte trauma per entrambi, madre e bambino, e da quel momento in poi un "calvario", come lei stessa definiva la sua vita, poiché passava il tempo correndo da un medico all'altro, da un fisioterapista all'altro, per cercare delle cure adeguate per il bimbo. Tutto questo aveva finito per pesare molto nella relazione con suo marito e anche con il resto della famiglia, la mamma e la sorella in particolare, poiché la tensione continua sfociava spesso in litigi e incomprensioni che non facevano che aggravare il peso di tutta la situazione. Francesca aveva cominciato a soffrire di disturbi al colon, ansia, insonnia, tachicardia e, in generale, la sensazione di essere senza energia e non riuscire a recuperare le forze per sostenere la salute di suo figlio. Ricordo che mi aveva subito colpito molto il modo in cui si esprimeva parlando del suo bambino: ripeteva costantemente di volergli bene ma nello stesso tempo, gesti ed espressioni del viso davano la sensazione che si sentisse in colpa nei suoi confronti. Le avevo chiesto come viveva la relazione con suo figlio e, dalle sue parole, era apparso abbastanza chiaro che scoprire che il figlio tanto desiderato aveva dei problemi di salute era stato uno shock terribile, un blocco ancora presente in lei e che le causava uno stress tale da irrigidirle il corpo in modo quasi spasmodico, come avevo potuto constatare fin dal primo contatto col suo corpo (e visivamente anche prima).

Durante il primo "trattamento" avevo percepito una compressione molto forte a livello dello sterno e della gola, le avevo chiesto se avvertiva qualche sensazione particolare in quella zona ma lei aveva risposto di no, che si sentiva bene e che, anzi, si stava rilassando. In effetti, appena alla terza o quarta sessione iniziai a percepire la marea fluida, che si faceva più ampia e vigorosa, via via che Francesca lasciava andare le tensioni che in lei erano concentrate soprattutto nella zona del collo e delle spalle, rigidamente incurvate e ruotate verso il petto, come a protezione. Lentamente Francesca iniziava a sperimentare un senso di rilassamento che le dava sollievo e la faceva poi dormire meglio e recuperare energie. Intanto le avevo chiesto qualche informazione sulla sua nascita, mi aveva raccontato di aver corso il rischio di rimanere strozzata dal cordone ombelicale, inoltre non era stata una gravidanza facile, soprattutto da un punto di vista emotivo, poiché la madre era stata abbandonata dal compagno e si era trovata sola con due bambine. Possiamo provare a immaginare quale stato d'animo aveva vissuto la mamma di Francesca, le sue paure, magari la rabbia per la separazione, l'angoscia per il futuro proprio e della sua bambina e chissà quali altre emozioni negative erano state esperite anche dalla nascita?

Le memorie di questi importanti vissuti emotivi, ancora presenti nel corpo, sono emerse durante i “trattamenti”: proprio sul finire del primo incontro, mentre Francesca stava assaporando un piacevole rilassamento in tutto il corpo, all’improvviso venne assalita da un profondo senso di abbandono che le provocò molto disagio e anche qualche vertigine. Durante un successivo incontro, aveva iniziato a percepire un senso di soffocamento alla gola e di schiacciamento al petto: aiutandoci con il respiro e cercando di verbalizzare le sensazioni provate, accoglievamo assieme quello che il suo corpo stava lasciando emergere; a poco a poco la costrizione si era alleviata e un senso di serenità aveva pervaso entrambe. All’emergere di questi vissuti emotivi, così intensi e antichi, nei giorni successivi, si era accompagnata la maturazione di importanti consapevolezze: innanzitutto aveva compreso che, fin da piccola, un atteggiamento improntato alla rabbia era stato la modalità principale con cui lei manifestava il disagio e il senso di impotenza verso gli eventi. Provare quindi a cambiare questo suo comportamento era stato una conquista importantissima che le aveva fatto migliorare la relazione con il marito, principalmente, ma anche con gli altri famigliari: il rapporto con la madre e la sorella, da sempre conflittuale, era progressivamente andato verso una gradita distensione. In particolare, Francesca aveva compreso che, piuttosto che sfogare la propria frustrazione sugli altri, era infinitamente meglio usare quelle “energie” per trovare una strada più costruttiva per risolvere le tensioni, attraverso il dialogo o magari una battuta o un sorriso per stemperare gli animi. Si era accorta che, immediatamente, le altre persone avevano iniziato a reagire in maniera diversa e di questo ne avevano beneficiato tutti, compreso il suo bambino: adesso Francesca si sentiva più forte e sicura, con più energie da dedicargli, sentendosi sostenuta anche dagli altri famigliari. Non solo: aveva iniziato a sentire che anche il legame con suo figlio si era rafforzato poiché non provava più quell’ansia e quel senso di colpa così estenuanti e ora lei lo viveva più serenamente, con gioia e speranza di risolvere i problemi anche tentando nuove strade per entrambi, come ad esempio la disciplina craniosacrale che, come è stato dimostrato, può arrecare notevoli benefici soprattutto nei bambini affetti da disturbi derivanti dal trauma della nascita.

L’incontro con Francesca aveva fatto sì che tornassero alla luce i miei vissuti emotivi, relativi a un’esperienza molto traumatica di anni prima: all’inizio dovetti praticamente impormi di non mancare gli appuntamenti, perché sentivo una certa “resistenza” interiore ad affrontare ciò che si stava preparando ad emergere e che sapevo essere molto doloroso. Il conflitto fu vinto dal cuore: sapevo che per poter offrire un sostegno reale a Francesca, ossia un campo il più possibile integro, neutro, che potesse sostenere il suo cambiamento, dovevo essere pronta ad accogliere ciò che si risvegliava anche in me, farsi attraversare da una sofferenza per lasciarla andare è l’unica strada che abbiamo per trovare la vera serenità nell’anima. Sapevo anche un’altra cosa molto importante, la mia “arma segreta” per sconfiggere la paura di affrontare le cose: avevo imparato che, se in questo

momento il mio corpo lascia emergere un vissuto, significa che può farlo, che posso “darmi il permesso” di accogliere ciò che arriva perché possiedo le risorse per farlo.

Francesca e io ci siamo incamminate assieme tenendoci per mano guidate e protette da una forza più grande che, attraversandoci, ci riconnette con l’armonia dell’Universo:

*“ma già volgeva il mio disio e ’l velle,
si come rota ch’igualmente è mossa,
l’Amor che move il sole e l’altre stelle”¹².*

L’amore è una forza molto concreta che, attraverso un leggero contatto, il tocco “neuroaffettivo”, permette lo scioglimento dei fulcri inerti presenti nel corpo, la liberazione di energie che si trasformano in risorse, regalandoci nuove consapevolezza su noi stessi. Verrebbe da dire: è tutto così semplice!

Eppure, dal concepimento in poi, le esperienze personali che negli anni si stratificano, assieme ai condizionamenti che ci vengono dalla società, dalle mode, dalla cultura, da ogni evento della vita, possono, a lungo andare, esaurire le nostre forze, fino a farci ammalare, se non abbiamo imparato, fin da piccoli, ad affrontare la vita in modo sicuro ed equilibrato, senza paure, perché forti delle nostre risorse interiori.

Le risorse, fisiologicamente, attivano il sistema nervoso parasimpatico permettendo al ramo simpatico del sistema nervoso autonomo, di rilassarsi e calmare la sua attività: come abbiamo visto nella parte relativa alla ricerca più prettamente scientifica, si ricrea quell’equilibrio armonico che, influenzando anche sui sistemi endocrino e immunitario, prepara il terreno affinché si instaurino quelle connessioni neuronali tra sistema limbico e corteccia prefrontale, la sede della nostra consapevolezza corporea, la nostra “casa” dalla quale muoversi con fiducia verso il mondo esterno.

Ricostruire le risorse dopo un evento molto stressante, come una malattia o un intervento chirurgico, può essere estremamente faticoso perché siamo molto fragili, fisicamente, ma anche e soprattutto psicologicamente: la paura di una ricaduta nella malattia è fortemente debilitante e condiziona la nostra vita in modo a volte ossessivo, tale che si crea una spirale negativa che spesso è difficile da spezzare. Ho potuto constatare personalmente quanto può essere difficile uscire da un periodo “buio” della vita se non siamo sostenuti: le tracce rimangono lì, silenti, finché qualcosa le fa risvegliare e noi stiamo male e non sappiamo perché.

¹² Dante Alighieri, *La Divina Commedia*, Paradiso, Canto XXXIII, vv. 143-145.

La disciplina craniosacrale può essere un valido aiuto in questi casi, poiché offrendoci il giusto sostegno per poter elaborare i nostri vissuti dolorosi, ci permette di ricostruire le nostre risorse favorendo così il riequilibrio psicofisico, anche affiancando e coadiuvando la medicina tradizionale nel caso di malattie più gravi oppure interventi chirurgici importanti.

Ma che cos'è veramente una risorsa?

Apprendiamo dai nostri libri di testo a definire le risorse come un qualcosa che ci aiuta a sostenere la salute, può arrivare dall'esterno, come l'immagine di un bel paesaggio o un qualcosa che ci piace, ma che poi ci permette di accedere a un qualcosa dentro di noi, una parte del corpo che sta bene, una forza interiore, che attivando reazioni fisiologiche positive, aiuta a riconnetterci, riorientarci, relazionarci con i nostri blocchi e traumi senza esserne sopraffatti e incamminarci verso la serenità. Per l'operatore biodinamico la principale risorsa è il "*Breath of Life*", il "Respiro di Vita", come lo chiamò il Dott. Sutherland, il nostro principio regolatore che ci connette alla "matrice originale di salute". All'inizio della formazione queste sono più parole che fatti reali, soprattutto quando cerchiamo di capire in noi cosa è risorsa: fino a che non ci addentriamo in profondità alla ricerca della nostra integrità, non comprendiamo veramente cosa significa avere una risorsa e quanto possa essere difficile il cammino per ricostruirla dopo un evento traumatico. La fiducia in noi stessi, l'autostima, le nostre forze interiori possono essere talmente devastate da non farci più percepire spiragli di luce, bagliori di speranza nel domani: per l'operatore si presenta un compito molto delicato e complesso, in cui la nostra sensibilità e capacità di ascolto e accoglienza sono messe alla prova nella loro potenzialità più elevata possibile. Questo coincide, quindi, con la nostra capacità di creare un campo di sostegno più ampio e neutro possibile, con la nostra capacità, infine, di relazionarci col prossimo con profonda comprensione e amorevole accoglienza.

Riflessioni più profonde, sulle risorse, oltre che dal mio vissuto, mi sono state rese possibili dall'incontro con Angela, sempre nell'ambito del tirocinio formativo di cui ho già fatto cenno.

Angela si era avvicinata al ciclo di trattamenti in un momento estremamente delicato della sua vita, poiché da poco era stata operata al seno in seguito alla diagnosi di tumore e stava completando un ciclo di chemioterapia che la debilitava fisicamente; l'enorme stress sopportato le causava insonnia, ansia, attacchi di panico e altri disturbi anche aggravati dai medicinali che era costretta a prendere. Inoltre, la difficoltà a trovare un lavoro e l'attesa di conoscere l'esito degli esami di controllo post malattia, non facevano che aumentare lo stress e alimentare le sue paure e apprensioni riguardo la salute.

Dal momento che tutti, direttamente o attraverso i nostri cari, facciamo esperienza della malattia, l'incontro con Angela rappresentava una sfida importante per me, nel riuscire a superare le mie personali paure e ansie sulle malattie, poiché da poco mio padre era stato operato di tumore ai polmoni e quindi, se da un lato riuscivo a comprendere benissimo ciò che Angela stava passando, dall'altro tornavano alla ribalta anche i ricordi dolorosi e l'apprensione per la salute del papà: questo nostro incontro poteva rivelarsi, dunque, per entrambe un'opportunità di trasformazione dei nostri punti di vista e delle nostre paure mentre assieme ci incamminavamo alla ricerca di una nuova speranza in noi.

Fin dall'inizio, percepivo in lei una tensione muscolare particolarmente forte, accompagnata, per contrasto, dalla sensazione che non fosse presente a ciò che il corpo le comunicava, infatti alle mie domande su quali sensazioni percepisse, lei rispondeva sempre "bene", tradendo così la paura di ascoltare le sensazioni del proprio corpo e di entrare in contatto con i propri vissuti dolorosi: questa paura sottostante di cui lei non era consapevole all'inizio, venne alla luce nel susseguirsi dei trattamenti, e pian piano Angela iniziò a prenderne coscienza.

Ogni persona ha i suoi canali particolari per entrare in contatto con il proprio vissuto corporeo, e scoprirli, assieme al "cliente", è sempre un'esperienza affascinante; Angela era una persona curiosa e attiva nel cercare le cose che potevano farla stare meglio, aveva bisogno di riuscire ad esprimere attraverso le parole le sue paure per poterle definire e lasciar andare. Mi aveva detto che aveva iniziato a praticare lo yoga e che le piaceva molto perché le permetteva di prendere del tempo per se stessa e la faceva rilassare, così siamo partite da lì, per entrare in punta di piedi, attraverso la respirazione, nel sensibile territorio dei suoi vissuti corporei ed emotivi, cercando di "tradurli" in parole per dar loro la giusta dimensione: ad un certo punto aveva iniziato ad avere una visione di se stessa in alta montagna, con la sensazione di poter guardare dall'alto tutte le cose che parevano rimpicciolirsi. Queste immagini divennero una risorsa per lei, poiché successivamente, ogni volta che affiorava un vissuto emotivo doloroso o una paura o ansia, aveva imparato pian piano a tornare in alta montagna, a risentire la sensazione di benessere e libertà, dapprima come un rifugio nel quale nascondersi, ma poi, con più fiducia, come un luogo dal quale poter provare ad accogliere ciò che il corpo stava lasciando andare. Ogni vissuto emerso si accompagnava a uno "sblocco" fisico: le tensioni del corpo si stavano sciogliendo via via che Angela, aiutandosi con il respiro lento e profondo provava a contattare le diverse parti del corpo e a verbalizzare le informazioni che le comunicavano.

La sua conquista più grande è stata proprio la consapevolezza di poter lasciar andar via la sofferenza per ritrovare la serenità e la fiducia nel domani: sostenuta anche dai responsi medici favorevoli, dai suoi familiari e amici che le rinnovavano il loro affetto ogni giorno e dalle nuove

consapevolezze che stavano crescendo in lei, Angela si stava riaffacciando alla vita con un sorriso, mostrando a se stessa e al mondo come può essere potente la scintilla di Speranza che riusciamo a ritrovare in noi stessi e che, come la Stella Polare guidava i naviganti notturni dell'antichità, ci guida verso la serenità interiore e il benessere. Spero che Angela abbia continuato a seguirla.

Forse la difficoltà maggiore per tutti è il riuscire a mettere a fuoco i propri vissuti che hanno bisogno di trovare espressione anche a parole; il “non detto” può diventare un veleno che a lungo andare ci porta a viver male tutti gli aspetti della nostra vita. È una consapevolezza maturata in me dopo l'esperienza di relazione con Sabina, quella che comunemente definiremmo una persona che “tiene tutto dentro”.

Sabina, timidamente, si era accostata alla disciplina craniosacrale perché soffriva di ansia e depressione, scoppiate in seguito a problemi di *mobbing* subito in ambito lavorativo. Sabina appariva molto controllata, sia nei gesti che nel modo di esprimersi, e molto riservata: mi era sembrato giusto rispettare questo suo riserbo non facendole troppe domande sulla sua vita e le sue esperienze, mentre avevo preferito aspettare che fosse lei a sentire il desiderio o il bisogno di raccontare qualcosa di sé. In effetti, come in seguito ebbi modo di capire, il problema lavorativo era un po' la punta dell'iceberg, nel senso che non era il vissuto più doloroso, proprio perché di questo riusciva a parlare, mentre nel corso degli incontri, accennò soltanto ad un intervento chirurgico molto importante che aveva subito anni prima, a livello degli organi riproduttivi: la zona delle pelvi sembrava essere la parte del corpo che più di tutte tratteneva tensioni e che più di tutte si era “dissociata” per non farle provare dolore. Il trauma era però ancora fortemente presente e lo si comprendeva dalla difficoltà di Sabina ad accogliere le sensazioni che il corpo le faceva sentire: quando iniziò a farsi sentire un disagio nella zona dell'inguine, che si manifestava con delle fitte abbastanza fastidiose, Sabina si mostrò più propensa a scacciarle frettolosamente piuttosto che provare ad accoglierle e questo è molto comprensibile se pensiamo che probabilmente la fitta rappresentava un “segnale” inviato dal corpo per cercare di esprimere un disagio molto più grande e profondo. Provai a distrarla, per un momento, dal dolore che sentiva chiedendole di evocare un posto dove aveva dei ricordi per lei piacevoli, che lei identificò con il bosco; le chiesi di descrivere il posto e le sensazioni provate, di sentire nel corpo quel benessere che aveva provato camminando su quel sentiero. Con questa immagine positiva e serena ben presente, che poi diventò la sua risorsa, provai a riportarla alla sensazione fastidiosa di prima, aiutandoci anche con il respiro e il dialogo costante: pian piano il dolore si attenuò e lei riuscì a percepire un benefico rilassamento in quella zona, da me percepita come un'espansione sul lato sinistro del corpo, dall'anca verso la gamba. Le chiesi, nel caso il dolore si fosse ripresentato, di provare ad accoglierlo a poco a poco, considerandolo come parte di un

processo di cambiamento e miglioramento nel benessere, piuttosto che un qualcosa di sgradito da respingere. La volta successiva mi raccontò di aver sentito ancora fastidio ma che si era attenuato gradatamente, mentre lei aveva provato ad accoglierlo anche aiutandosi con respiri più lenti e profondi: forse la cosa non aveva avuto molto successo in quel momento, ma un passo importante era stato fatto, poiché Sabina non era scappata di fronte al proprio sensorio, si era affidata, una importante risorsa era stata creata e lei era in grado di sentirla in sé e di utilizzarla in caso di bisogno.

Nel tempo, Sabina iniziò a “rallentare”, ad ascoltare di più il suo corpo e le proprie esigenze e questo la portò a prendersi il proprio spazio e a vivere il proprio tempo in modo diverso: alla fine dei nostri incontri non scappava più via immediatamente come all’inizio ma, al contrario, aveva imparato ad assaporare quelle sensazioni piacevoli di pace e serenità che il suo corpo sapeva mostrarle, se lei solo gliene dava il permesso, diventando consapevole che il corpo non è soltanto causa di dolore e sofferenza ma che può anche essere un rifugio di pace dove ritrovare il proprio “bosco fatato”.

Con rinnovata fiducia in sé mi aveva parlato, al nostro ultimo incontro, della sua speranza di risolvere al meglio la questione lavorativa ancora in sospeso, e il sorriso e l’abbraccio caloroso che mi regalò salutandomi, non potevano che essere testimoni dell’inizio dei progressi da lei compiuti sulla via della consapevolezza di sé e del proprio benessere.

Tutte queste esperienze mi hanno insegnato a costruire le mie risorse, a prendere le belle impressioni, i momenti piacevoli che la vita ci riserva ogni istante, a respirare a pieni polmoni il profumo dei fiori e a farne tesoro, a trasformare tutte queste cose in piccole monete d’oro che racchiudo in uno scrigno dentro di me; a poco a poco ho imparato a essere più sicura di me, ad aver fiducia in una forza più grande di noi che tutto permea e a cui tutto obbedisce: aprirsi all’Amore è l’esperienza più importante che possiamo sperare di conquistare nel corso della vita, se solo riusciamo ad abbandonare le nostre difese perché non ne abbiamo più bisogno, mentre ci facciamo cullare dalle onde che ci trasportano tutti assieme nel mare della vita.

Oggi, dopo aver superato tanti condizionamenti e tanti “blocchi”, dopo aver elaborato tante esperienze, aver maturato consapevolezze, ciò che mi rende più felice è il sapere che il mio cambiamento interiore mi ha reso più forte e, per questo, più vicina agli altri: poter essere davvero di sostegno ai miei familiari e agli amici è il regalo più grande che questo mio percorso mi ha offerto. In particolare, ad esempio, è stato con grande commozione che ho vissuto il cambiamento che ho potuto constatare, dopo alcuni trattamenti, in mio padre che, lasciandosi finalmente alle spalle il periodo buio dovuto alla malattia e all’operazione, sentendosi meglio fisicamente ed emotivamente

più sereno, ha iniziato a sorridere di nuovo alla vita, con pensieri più positivi e desiderio di intraprendere nuove esperienze.

Questa ed altre soddisfazioni mi sono state offerte intraprendendo questo percorso con la disciplina craniosacrale, tra le tante vorrei raccontare, a conclusione di questa mia testimonianza, una bellissima esperienza vissuta poco tempo fa con un'amica e il suo bambino di pochi mesi.

Anna, assieme a Francesco, un bellissimo bimbo nato pochi mesi fa, è venuta a trovarmi spinta dalla curiosità verso il craniosacrale e dal bisogno di staccare per qualche ora dalla giostra movimentata delle incombenze quotidiane. Chiacchierando al telefono mi aveva confidato le preoccupazioni che il suo nuovo ruolo di madre le aveva fatto sorgere e che si sommavano ad altre, legate alla salute di suo padre e alla necessità o meno di ritornare al lavoro in tempi brevi riducendo il periodo di maternità. Tutto questo le creava un po' di ansia e si sentiva affaticata, perciò si era decisa a provare questa esperienza con la disciplina craniosacrale. Le avevo detto, se si sentiva, di portare con sé il bimbo, anche per non crearle fastidi organizzativi, tanto più che, in questo modo, avevo finalmente l'opportunità, come operatore, di arricchirmi di questa nuova esperienza assieme a una madre con il bambino piccolo.

Mentre la aspettavo preparando la stanzetta nel modo più accogliente possibile per farla sentire a proprio agio, iniziava ad affiorare in me una certa ansia, che già conoscevo e che ho provato ad ascoltare, stavolta, con la stessa neutralità richiesta dalla sessione; stava, infatti, riemergendo di nuovo e sempre presente, il ricordo di un evento doloroso della mia vita che portava con sé un senso di colpa ancora pesante e, come un giudice implacabile, mi gettava in faccia la solita, terribile, domanda: "con quale diritto pensi di essere in grado di aiutare qualcuno, se non sei stata in grado di aiutare nemmeno te stessa ad essere diversa quando ce n'è stato bisogno?".

Questa volta, dopo tanti anni, anziché rimanere in silenzio con un nodo alla gola e i muscoli della pancia irrigiditi, ho potuto rispondere a questo giudice: "allora non avrei potuto essere diversa, non sapevo come fare per esserlo, non avevo le risorse e il sostegno necessari anche solo per pensare a qualche comportamento diverso che non il fuggire dal compito che la Vita mi voleva assegnare in quel momento e che non potevo accogliere. Ora, però, ho compreso che dentro di me, dentro tutti noi, risiede una grande forza, una scintilla che può rinnovarsi ogni istante, e che ci aiuta ad andare incontro alle cose con le braccia aperte e col sorriso sulle labbra perché non ci lascia mai da soli; ho compreso questo perché è grazie a questa forza che ho potuto, finalmente, perdonarmi".

L'incontro con Anna e Francesco è stato un'esperienza bellissima; lei è una madre attenta, affettuosa, capace di essere presente al momento giusto e di infondere al suo piccolo la giusta sicurezza nell'aprirsi al mondo. Un semplice esempio: sulla porta di casa, "accolta" dall'abbaiare insistente del mio cagnolino tutto eccitato per la presenza di Francesco, che già stava cambiando espressione, impaurito dalla confusione e da quell'essere strano tutto nero e peloso che non aveva mai visto prima, Anna, sussurrando parole dolci e confortanti all'orecchio del bambino e abbassandosi verso il cane, ha fatto in modo che si "conoscessero", a poco a poco riducendo la distanza tra i due. Poco dopo Francesco gioiva della nuova scoperta tirando la barbetta al cane che, dal canto suo, si diletta ad annusare e leccare il piccolo come un gelato... e che interessante scoperta, per lui, il pannolino e il suo contenuto!

La "sessione" a lettino è stata un bellissimo momento di serenità per tutti e tre: avevo suggerito ad Anna di sdraiarsi sul fianco per lei più comodo in modo da poter sistemare anche Francesco accanto a sé, protetto dai cuscini per non farlo cadere, mentre appoggiava la mano sul suo pancino, io con un leggero contatto mi mettevo all'ascolto nella posizione della culla occipite-sacro. Ad un certo punto ho avvertito un cambiamento in lei, come lo "scoppiare" di una bolla all'altezza delle vertebre toraciche dietro al diaframma respiratorio e poi una grande espansione di energia e calore lungo tutto l'asse rappresentato dalla colonna vertebrale: Anna ha poi raccontato che le era tornata alla mente la sofferenza delle nausee e le paure dei primi mesi di gravidanza e che erano svanite lasciando solo spazio alla gioia della maternità. Poi, il silenzio si è fatto più profondo, l'atmosfera più densa, come se fossimo adagiati sul fondo del mare, e siamo rimasti così, uniti tutti e tre, respirando e nutrendoci di quell'Amore che ci circondava e di cui eravamo, e siamo, tutti parte.

Andando a letto, quella sera, mi sono chiesta se oggi non avessi provato a perdonarmi, se non avessi provato a lasciar andare la sofferenza, avrei mai potuto vivere questa gioia e questa serenità così profonde che ho condiviso con Anna e Francesco?



BIBLIOGRAFIA

- Arena L. (a cura di), *Nei-Ching. Fondamenti della medicina tradizionale cinese*, Milano, Mondadori, 2001
- Barbieri M., Carinci P., *Embriologia. III edizione*, Milano, Casa Editrice Ambrosiana, 2015
- Blechsmidt E., *La base ontogenetica dell'anatomia umana. Un approccio biodinamico allo sviluppo dal concepimento alla nascita. I edizione*, Futura Publishing Society, 2013
- Deng Ming-Dao, *Il Tao per un anno. 365 meditazioni*, Guanda, 2000
- Kern M., *Craniosacrale. Principi ed esperienze terapeutiche*, Milano, Tecniche Nuove, 2006
- Kimber, Gray, Stackpole, *Anatomia e fisiologia*, Padova, Piccin, 1996
- Netter F. H., *Atlante di anatomia umana. IV edizione*, Milano, Edra Masson, 2013
- Shea M. J., *Terapia Craniosacrale Biodinamica, Vol. I*, Latina, Somaticaedizioni, 2010

Un ringraziamento a tutti coloro
che mi hanno accompagnato fin qui.

