

Il senso dello spazio nella relazione

di Ilenia Cancian

Docente: dott.ssa Leonarda Majaron

Assistente: Claudio Simonetti



Anno Accademico 2010 – 2013
Scuola di formazione Craniosacrale Biodinamica

Indice

♣ Presentazione	2
♣ Introduzione	4
♣ Sessioni di Craniosacrale Biodinamico	
- Brian	5
- Alessia	8
- Damiano	12
♣ Le emozioni	16
- L'ansia	19
♣ Il ruolo del sistema nervoso (Micheal Kern)	20
♣ Lo sviluppo embriologico del sistema nervoso	
21	
♣ Il sistema limbico	24
♣ La memoria e l'apprendimento	26
♣ L'importanza delle risorse	28

Presentazione

Ho iniziato questa esperienza con l'intento di rimanere aperta a ciò che si presentava, non sapendo che cosa si sarebbe manifestato e lasciando che tutto si potesse esprimere nell'entusiasmo che sento animarmi nel cuore.

Quello che poteva essere un semplice caso di studio mi ha mostrato l'essenziale importanza di ciò che è impalpabile, non percepibile dai sensi ordinari e non codificabile.

Si può leggere questa esperienza senza cercare un vera e propria considerazione finale in quanto ciò che si è sperimentato è senza definizioni e limiti.

Mi rendo conto che proprio per questo motivo le parole possono donare solo in parte ciò che abbiamo vissuto nella fiducia che tra le righe si possono percepire anche le sfumature.

Incomincio a scrivere dopo che l'esperienza si è sedimentata, ha trovato terreno affinché incominci la sua integrazione e può dare i suoi frutti ora e negli anni a venire.

Ho iniziato il mio percorso di formazione come cliente entusiasta e ricettiva ai trattamenti di Craniosacrale bio-meccanico e poi la vita mi ha portato ad incontrare l'Osteopatia. Questa tecnica terapeutica è diventata per me filosofia e stile di vita.

Ho iniziato gli studi di Craniosacrale bio-meccanico, elaborando ciò che imparavo giorno per giorno integrandolo agli insegnamenti di Osteopatia e attraverso le esperienze quotidiane fatte nello studio di Osteopatia. Dopo che ho iniziato la mia attività di operatrice Craniosacrale individualmente mi sono resa conto di quanto il bagaglio formativo esperienziale che portavo a volte riduceva la creatività, l'espressione di me stessa. In modo spontaneo si sono create le condizioni per far emergere le mie predisposizioni e qualità aldilà della tecnica e delle intuizioni di altri donatemi negli anni. Con il tempo ho

sentito la necessità di mettermi in discussione, sentendo che potevo andare oltre: portare a coscienza ciò che in parte vivevo ma che i miei condizionamenti e paure tenevano ad una certa distanza.

Per questo motivo ho scelto di seguire la formazione di Biodinamica Craniosacrale e in qualche maniera l'esperienza della tesi mi dona l'occasione di rendere cosciente questo passaggio.

Ogni incontro, ogni esperienza vissuta è un'importante tassello che si aggiunge e permette una nuova nascita, nella trasformazione dinamica, dove a volte si può comprendere che è accaduto qualcosa senza sapere precisamente cosa. Forse avrò accesso in un momento successivo alla sua comprensione che prende forma, manifestazione nel tempo. E proprio là “nel non voler comprendere tutto” che inizia la storia fatta di sfumature, insicurezze, silenzi, danze ritmiche di fiori che si schiudono...

E allora ci si inoltra nel mondo delle relazioni, mondo dinamico e impalpabile che riguarda tutti e ci avvicina al mistero della vita.

Introduzione

Nel momento in cui ho ricevuto le indicazioni per scrivere la tesi si è spalancata la finestra in cui raccoglievo i miei sogni di poter lavorare con i bambini, desiderio nato dalla percezione che l'accompagnamento nella crescita di individui che diventeranno adulti è un'importante scelta di prevenzione: permettere di accogliere le dinamiche al momento in cui accadono dando ascolto a tutto ciò che un bimbo vorrebbe esprimere ma che non riesce a fare nel contesto in cui vive.

L'idea di prevenzione più che altro nel donare uno spazio in più, diverso in cui lasciare manifestare tutto ciò veniva attivato dagli innumerevoli stimoli, più o meno riconoscibili, che il bambino riceve.

Da quel momento mi sono aperta a ciò che poteva arrivare: l'incontro con il bambino e la sua famiglia. Così ho conosciuto Brian, un bambino di 7 anni e la sua mamma Alessia. Fin dall'inizio non sapevo il tema della tesi e mantenendo l'ascolto ho lasciato che fosse Brian a mostrarmelo. Si è mostrato nei primi incontri che si trattava della famiglia, il sistema di relazioni in cui è inserito Brian.

Confidando nelle buone intenzioni di Alessia le ho manifestato l'intenzione di iniziare il percorso con i trattamenti di Craniosacrale per la famiglia, e se sarebbe stato possibile quindi allargare al padre Damiano la partecipazione a questo progetto. Decidemmo quindi di iniziare i trattamenti dopo due settimane per andare incontro alle possibilità di organizzazione familiare di Alessia. Ho percepito questo tempo come una fase di preparazione: in una qualche maniera avevamo già iniziato a donare spazio, ad offrire ascolto.

Ed è quello che ha permesso ad Alessia la serenità nel chiamarmi per dirmi che si sarebbe dovuto fare il trattamento prima a lei, che era successa una cosa alla figlia Angie che l'aveva agitata. Ho sentito che stava accadendo qualcosa di particolare e che era importante ascoltarlo.

familiari dove tanti fili si intrecciano molto spesso inconsapevolmente.

Allora in quel momento è diventato ancora più importante contattare Brian: come si sarebbe espresso il sistema di Brian?

Vi lascio alla lettura delle sessioni di Craniosacrale che hanno formato le basi del percorso di elaborazione.

Brian

Brian è un bambino di 7 anni curioso, in apertura, con occhi grandi, ha la capacità di stare fermo, tranquillo. Ha portato i plantari per i piedi piatti. La sua storia parla di una difficoltà di apprendimento, concentrazione a scuola e uno stato di insicurezza davanti alle maestre. Diventa irritabile e vede in negativo quando è stanco. E' geloso delle attenzioni che danno alla sorellina Angie. Faceva continuamente riferimento con lo sguardo alla madre.

Sessione del 2/10/2013

Nell'ascolto della Marea Fluida Brian ha manifestato poca ampiezza nella zona destra del bacino, nei polmoni. La posizione della testa di Brian girata verso la madre, mostrava in effetti un forte collegamento con la sua energia, come se fosse anche lei nel campo di relazione. Durante l'ascolto del foro occipitale Brian si è rilassato esprimendo con forti profondi respiri una trasformazione all'interno del campo: ha trovato nuovo spazio che gli permetteva di riconnettersi alla propria Linea Mediana (ascolto SSB). Durante l'ascolto della Lamina Terminalis e della sutura Bregma è avvenuta una forte espansione. La sensazione di centratura più decisa mi ha dato la conferma che Brian si era allineato con la sua Linea Mediana, che si era caricato di energia e che era sufficiente per quella giornata l'integrazione avvenuta.

Sessione del 8/10/2013

Anche la seconda seduta è avvenuta in presenza della madre.

Nell'ascolto della Marea Fluida si presentata poco ampia a dx insieme alla sensazione di trattenimento nella zona posteriore tra le scapole. L'energia della madre era presente. Nell'ascolto sono emerse ancora necessità di spazio anche nelle strutture del sistema craniosacrale. Si è mostrato il sistema limbico come zona chiave per manifestare lo stato di salute. L'affidamento al Respiro di Vita ci ha condotto ad una sensazione di maggior respiro, spazio, forte collegamento alla Linea Mediana. Brian ha mostrato leggeri segni di iperattività verso la fine della sessione aumentando i movimenti del corpo, segni che mi hanno trasmesso che Brian non riusciva più a stare sdraiato nel lettino.

Dopo la seduta mi sono posta diverse domande sulla presenza della madre durante la seduta: in qualche maniera prendeva spazio, interferiva sulla manifestazione del sistema del figlio riducendone le potenzialità. Come operatrice mi risultava faticoso tenere il campo in cui era inserita Alessia e Brian insieme.

Sessione del 21/11/2013

In questa seduta Brian ed io eravamo nello studio al piano superiore ed Alessia era al piano di sotto. Ascoltando la Marea Fluida di Brian si sono verificati diversi Still Point a dx: il sistema era pronto per elaborare un cambiamento. La parte sx era ferma. Anteriormente c'era una sensazione di spazio, posteriormente era ferma come "serrata". Ho invitato le fluttuazioni laterali a seguire la fluttuazione longitudinale. Ho chiesto al sistema di mostrare le risorse a livello embriologico. Nella posizione del foro occipitale è avvenuta una ri-connessione del tubo neurale a livello delle vertebre cervicali C2-C3 confermata probabilmente confermata dal calore che sentiva Brian alla gola.

Durante la culla occipitale il sistema ha manifestato la Marea Fluida e la Marea Lunga insieme in una danza continua e fluida che permeava

pace, amore, dolcezza. Mi sono sentita assorbita da un forte senso di “meraviglia”, accoglienza e gratitudine verso la manifestazione del Respiro di Vita. Brian si è rilassato molto, ha richiesto un po' di tempo per riprendere contatto con il suo corpo al termine della sessione.

Sessione del 30/11/12

Brian si sentiva bene, non voleva fare la seduta di Craniosacrale: in questo momento stava osando, si sentiva più sicuro di sé. Ci sono stati dei miglioramenti a scuola con le maestre ed ha imparato a scrivere in corsivo. Durante la seduta mi sono sentita portare l'attenzione al fegato in quanto sembrava interferire sul dolce fluire della Marea Fluida. Ho chiesto al sistema come si stesse esprimendo il respiro vitale nel fegato e di cosa avesse bisogno e di lì a poco ho percepito una sensazione sempre più ampia fino ad espandersi in tutto il corpo quasi ad agevolare il continuo fluire della Marea Fluida.

Sessione del 7/12/12

Brian era restio a fare la sessione, mi ha detto che voleva stare a casa con la sorellina. Prima di andarsene, però, ha optato di sdraiarsi e iniziare la sessione durante la quale, mantenendo il campo e il collegamento con il cuore, si sono manifestate le risorse di Brian. Nel prendere spazio il sistema ha permesso questa connessione: è stato come scendere in un'altra dimensione (Quiete Dinamica) contattando la forza del cuore raffigurata da un'immagine poderosa quale è il bisonte accompagnata dalla sensazione di silenzio profondo che ci sosteneva. “Mi sono sentita immersa in flussi all'interno del campo sostenuti dal silenzio”. Ora Brian aveva espresso la sua forza.

In questo ultimo trattamento ci sono state le condizioni per accompagnare Brian ad una buona integrazione delle proprie risorse.

Alessia

Al primo incontro Alessia ha dimostrato l'intenzione di apertura all'esperienza insieme a dei forti segni di difesa incrociando spesso le braccia. Il suo comportamento esprimeva stati di stress familiare e un'attitudine a sviluppare ansia.

Alla nascita è stata una settimana in incubatrice perchè ha avuto una leggera manifestazione di ittero. La sua storia personale parla di una frattura al braccio dx, vicino al polso, mentre a livello emotivo ha vissuto la perdita del padre. Ha avuto la pressione alta durante la gravidanza del primo figlio. Racconta di essere un po' pigra a seconda del tempo meteorologico. Desidera ritrovare una buona funzionalità intestinale e stare bene in generale.

sessione del 2/10/12

Questa seduta non era programmata, ma viste le necessità ho scelto di contattare anche Alessia che manifestava uno stato di agitazione riscontrabile con la tensione muscolare a livello dorsale, cervicale e del plesso solare. Tutta la zona posteriore era contratta, e chiedendo di mettere il peso e appoggiarsi completamente al lettino Alessia si è resa conto della tensione che c'era nel suo corpo. Nel ricevere/prendere spazio Alessia si è rilassata, le sue strutture sono "sprofondate" sul lettino, ed ha trovato finalmente un momento per ascoltarsi.

L'importante collegamento alla Linea Mediana è stato vissuto come risorsa per sostenere il sistema e riscontro di buona integrazione alla fine della sessione.

Sessione del 5/11/12

All'inizio della sessione durante l'ascolto ai talloni il sistema Alessia ha mostrato delle "tensioni" nella parte dorsale dx del torace.

Durante l'ascolto all'occipite la scatola cranica mi ha donato

l'immagine di campo tensile in cui tutto è collegato, in cui ogni parte dipende dal tutto e la tensione di una parte modifica il campo. Man mano che il sistema si stava sempre più a me affidando prendendosi di volta in volta lo spazio necessario per "riorganizzare" gli equilibri, le sensazioni che andavo percependo erano di un sereno "bilanciamento" quasi di un abbandono piacevole del mio corpo. Alessia ha avuto delle piccole scariche al nervo sciatico a dx. Durante la seduta ha incrociato più volte i piedi. Nelle posizione finale dei talloni ha sentito freddo quando ha incrociato le braccia, la sensazione avuta è stata di aver lasciato qualcosa quando ha sospirato. Alla fine si sentiva bene.

Sessione del 21/11/12

In questa sessione il sistema Alessia ha mostrato il momento del concepimento. In diversi momenti le sue strutture chiedevano spazio, dalla cellula al sistema nervoso. L'ascolto dello sfenoide e della sua possibilità di "respirare" e la ricerca di allineamento del sacro riportavano alla luce la risorsa della Linea Mediana, che ho contattato oltre l'orizzonte dove trovare pace e orientamento. All'occipite e al cuore (zona posteriore) si è manifestata tensione che ha fatto emergere un'emozione di paura in memoria alle amigdale. Ascoltando e dando lo spazio si è potuto accogliere questa manifestazione e il sistema ha potuto spontaneamente bilanciare i ventricoli laterali con una nuova sensazione di armonia, rilassamento. Alessia si è rilassata di più. Ha avuto delle scariche energetiche dalla zona lombare.

Sessione del 30/11/12

Importante seduta che è iniziata sedendoci a parlare, prima di sdraiarsi sul lettino per mettere le condizioni di centratura e serenità che hanno permesso di accompagnare Alessia nella sua ricerca delle risorse durante la sessione.

Così che Alessia ha potuto toccare direttamente alcune verità profonde

riguardo ad alcuni ricordi della sua vita, che si manifestavano anche sul piano energetico. Questo momento è stato cruciale per riconoscere alcune emozioni legate alla nascita del figlio e a momenti vissuti con il

padre di cui sentiva una forte nostalgia, senso di mancanza.

Abbiamo contattato il 3° ventricolo, i canali di Monro, la dura spinale donando spazio, mantenendo la connessione con il Respiro di Vita, permettendo al sistema di manifestare la Marea Fluida con una nuova sensazione di essere stata rigenerata, rinnovata. Alessia mi ha raccontato di aver visto delle luci colorate azzurre e una fiamma viola che man mano si trasformava in fuoco.

Sessione del 7/12/12

Alessia mi ha raccontato che si sentiva più rilassata e tollerante con i figli e la figlia Angie si addormentava più facilmente. L'intestino è più regolare dalla seduta precedente. Alessia è riuscita a riconoscere una risorsa a cui può connettersi avendo sensazioni piacevoli. In questa seduta è continuata la ricerca di connessione alla Linea Mediana attraverso il collegamento etmoide-bacino. Durante l'ascolto dell'anca dx Alessia mi ha toccato la mano perché all'improvviso ha sentito "premere da fuori". Nel momento in cui me l'ha detto mi sono scusata. Ricordando l'intento di spazio e di essere oltre l'orizzonte che ho mantenuto, ho l'impressione che abbia sentito energeticamente quello che avviene nella sua vita. Attraverso questo "sentire premere" e la forte necessità di spazio il sistema stava esprimendo un sentire profondo che andava accolto. Dopo la sensazione di sprofondamento al bacino e l'ascolto delle fluttuazioni laterali all'occipite che si sono sintonizzate fino a trovare una quiete al centro eravamo sostenute da una forza presente e silenziosa. Per il sistema era sufficiente quello che si era manifestato. Parlando abbiamo toccato una cosa importante che riguarda l'attaccamento di Alessia verso il padre che è morto da tempo. La stimolo a verbalizzare o scrivere al padre permettendosi di lasciarlo andare. Lei si è messa a piangere: lo farà quando si sente pronta.

Sessione del 14/12/12

Alessia mi ha raccontato che si sentiva più rilassata e gestiva meglio le situazioni difficili con il marito. Durante la seduta ha manifestato una connessione più forte con le risorse (linea primitiva) e diversi stati di quiete in cui l'essere si è potuto esprimere attraverso immagini simboliche forti che hanno espresso un cambiamento olistico del sistema: un sole nella zona del cuore. Si è mostrato il lato sx come lato di nascita di Alessia, permettendo il completamento dei movimenti che il sistema si sentiva di fare la sensazione avvertita era di rilassamento, approfondimento. Alessia ha percepito la zona del cuore e la parte dx del corpo durante il primo contatto ai piedi. Durante la posizione al cuore ha visto due bebè: uno attivo e uno che dormiva. Ha visto l'immagine di tante persone che camminavano e poi una sensazione di liberazione dove non c'erano più le persone : il cielo era sereno.

Sessione del 18/12/12

In questa seduta Alessia ha espresso più facilmente l'aspetto energetico che stava vivendo: una forte sensazione del chakra 1 che si espandeva, si è mostrato il canale energetico centrale (sushuma) come se attorno ad esso si esprimesse la materia, la forma. Prendendo contatto con la zona del cuore (T4-T8) è avvenuto uno Still Point che si è manifestato come stato di quiete. Sensazione di essere in un ascensore che tende a salire per trovare pace. Quando scendeva in profondità, si mostravano sensazioni forti legate al cuore. Sono andata all'orizzonte con il cuore. Scendeva ancora e poi si è manifestata un'onda diversa (non era Marea Fluida o Lunga) lenta, silenziosa che portava in sé una manifestazione di difesa dal mondo esterno: tendenza all'isolamento. Verso la fine del trattamento il sistema ha mostrato una ricerca delle risorse in Marea Lunga. Mi sono collegata con il cuore all'orizzonte, il senso di spazio

infinito per permettere al sistema questa nuova connessione. La Marea Fluida era più ampia e profonda. Alessia mi ha detto che altre volte sentiva un po' di tristezza, questa è la prima volta che si sentiva molto serena dopo la seduta.

Damiano

Al primo incontro mi sono accorta dello sguardo assente di Damiano. La sua storia raccontata parzialmente porta alla luce un incidente in moto in cui ha riportato una frattura ossea nella zona dei parietali. Manifesta episodi di emicrania nella zona frontale che si verificano soprattutto quando è stanco. La moglie ha aggiunto alcune informazioni riguardo la dipendenza da alcool di Damiano, di cui lui non ha fatto nessun cenno. Il suo desiderio è di ritrovare la voglia di vivere, fare sport, andare alle terme.

Sessione del 10/11/12

Nella prima seduta Damiano ha presentato una Marea Fluida poco ampia e potente, diversi fulcri inerti che riducevano fortemente lo spazio (sensazione di Linea mediana più flebile dal plesso solare per scomparire al foro occipitale). Ho dovuto restringere il campo come richiesto dal sistema per poi, quando lo ha permesso, allargarlo gradualmente. Nell'affidarmi al Respiro di Vita si sono manifestati nella zona sx posteriore laterale della scatola cranica dei turbini che si assorbivano e creavano spazio. La Linea Mediana più presente e la Marea Fluida più ampia, potente in Inspirazione, più dolce in Espirazione mi hanno mostrato la possibile integrazione da parte del sistema. Damiano si è rilassato molto. Alla fine della seduta ha sentito una forte pesantezza alle braccia e una sensazione di "brividi energetici" nel corpo. Damiano si è rilassato molto, ha preso il suo

tempo per riprendere coscienza del proprio corpo.

Sessione del 19/11/12

Damiano ha manifestato tensione muscolare e diversi fulcri inerti (T8-T10 e T12-L2). Il corpo sembrava ritirato come per esprimere tutto il suo dolore. La struttura muscolare ha donato una sensazione di matassa tesa, carica, ispessita che nel prendere spazio si ammorbidiva. Ho chiesto di contattare le risorse di Damiano. Si è mostrato il periodo dell'8° mese di gestazione. Ho accolto la sensazione di dolcezza e di forza. Nell'affidarmi ho avvertito la manifestazione del Respiro di Vita che riconnetteva cellule del cervello come "addormentate" salendo piano piano all'interno del cranio come a riempirlo, donandomi un senso di leggerezza e ampiezza. Damiano ha sentito pesante tutto il corpo e l'ho stimolato dolcemente per ricontattarlo.

Sessione del 26/11/12

In questa seduta si sono manifestate il fulcro inerte alla T8, fluttuazioni laterali dissociate dx-sx allo sfenoide e fluttuazioni di compensazione a dx dello sfenoide e a sx dell'occipite. Forte necessità di spazio alla scatola cranica che il sistema riusciva a prendere in modo graduale. Diverse manifestazioni di sprofondamento e riorganizzazione dello spazio all'interno del cranio. Quando mi sono collegata al fulcro di Sutherland ho avvertito una sensazione di bilanciamento. E' arrivata la chiara sensazione che per il sistema la dinamica era iniziata e che era sufficiente per questa seduta. Nella posizione iniziale ai piedi Damiano ha sentito prurito all'orecchio sx e successivamente a quello dx. Alla fine ha sentito braccia e gambe pesanti.

Sessione del 3/12/12

Dopo la lettura dell'ultima sessione ho riflettuto sull'importanza della centratura. Prima che arrivasse Damiano ho fatto la centratura e ho ascoltato la mia respirazione primaria. Durante la sessione ho dato attenzione al campo fluido e alla sintonizzazione con il corpo fluido di Damiano. Abbiamo lavorato sulle risorse: Damiano le contattava con difficoltà facendo fatica a riconoscerne l'effetto sul proprio corpo. Il sistema si esprimeva poco, sembrava che non avesse sufficienti risorse, energie per contattare la salute. Mantenendo il campo e la forte sintonizzazione con il sistema sono apparse alcune antiche risorse di Damiano. Nella posizione ai piedi ho avvertito una sensazione di lievitazione come se Damiano fosse a 10 cm dal suo corpo. Ho chiesto al sistema di contattare il corpo fisico e ho sentito che piano piano "rientrava".

Sessione del 10/12/12

In questa seduta il lavoro si è incentrato sul senso di integrità, unione : integrazione dello spazio come Uno attraverso l'ascolto delle membrane a tensione reciproca. Il sistema ha mostrato di non avere risorse a sufficienza per trovare un altro equilibrio. Ho contattato il respiro polmonare ed ho inspirato profondamente durante l'inspirazione di Damiano. Poi quando il sistema lo ha permesso ho chiesto a Damiano di fare un profondo inspiro durante l'inspirazione della Marea Fluida. Ho avvertito un'espansione della scatola cranica e della fluttuazione longitudinale. Il collegamento al senso di apertura, di unione ha permesso al sistema una nuova opportunità di spazio che si è verificata con una sensazione di sprofondamento, di centratura, di stabilità. Damiano ha dimostrato una difficoltà a cogliere coscientemente i benefici del trattamento craniosacrale, oltre al rilassamento.

Sessione del 17/12/12

Damiano mi racconta di sentirsi fisicamente stanco, stressato dall'ambiente di lavoro e dal rapporto con la moglie. Nell'ascolto del sistema ho percepito la danza continua della Marea Fluida e della Marea Lunga : era come tuffarsi da una percezione all'altra inebriati dallo stato di vuoto, semplicità in cui si esprimevano i corpi fluidi. La sensazione era di toccare veramente un corpo fluido che si modificava continuamente senza consistenza fisica, fatto di luce densa. Io mi sono sentita dentro il tutto sostenuta in questa manifestazione di correnti dove c'era armonia, comprensione. In tutto questo esistere si sono mostrati a tratti alcune espressioni come se venissero puntati dei fari per illuminare, fare luce in un particolare. Si è mostrato il cuore, il fegato e immagini che ho accolto sostenuta dalla manifestazione del Respiro di Vita.

Le emozioni

Nel percorso fatto con questa famiglia, dai primi contatti, è emersa che la componente emotiva influiva sulle relazioni, riducendo il senso di spazio individuale, ciascuno "reclamava", a modo suo, uno spazio dove poter esistere, esprimersi. La percezione delle risorse era condizionata da questo bisogno. L'intero sistema famiglia aveva perso l'equilibrio che portava alla salute rischiando di fatto la possibilità di allontanamento del padre, che in difficoltà, riversava il proprio disagio nell'alcool. Dopo un forte avvertimento della moglie, la situazione era rientrata. Il sistema si era dato la possibilità di cambiare. Ecco che si è potuto avere le condizioni per elaborare, dando lo spazio necessario, gli stati emotivi che condizionavano l'intero sistema e per questo motivo ho approfondito il mondo delle emozioni.

La parola "emozione" deriva dal latino *e-movere*, che significa smuovere, portare da dentro a fuori. Le emozioni sono delle reazioni psicofisiche che si attivano all'interno del corpo e nella mente di un individuo mentre recepisce, elabora e risponde ad una situazione o un evento. Si attiva la manifestazione di una catena complessa di eventi, in cui l'interazione tra sensazione, modificazione fisiologica e cognizione può modificare la percezione della realtà esterna ed interna di un individuo. Le modificazioni a livello vegetativo (fisiologico e viscerale), psichico e somatico possono intervenire sullo stato di consapevolezza con la possibile temporanea manifestazione d'incapacità di astrazione dal contesto emozionale. Nel corso del tempo sono state classificate le emozioni primarie anche se ci sono diverse opinioni in merito, in linea generale sono:

interesse-eccitazione, gioia-godimento, allarme-sorpresa,

paura- terrore, vergogna-timidezza, colpa-rimorso

da cui derivano per esempio altre emozioni secondarie come sollievo, felicità, beatitudine, divertimento, fierezza, esaltazione, estasi, soddisfazione, capriccio, sdegno, risentimento, ira, indignazione, irritazione, ostilità, odio, pena, dolore, spavento, malinconia, solitudine, disperazione, ansia, timore, nervosismo, preoccupazione, accettazione, benevolenza, fiducia, gentilezza, adorazione, infatuazione, meraviglia, disprezzo, avversione, ripugnanza, imbarazzo, rammarico, umiliazione, rimpianto, mortificazione, costrizione, euforia, devozione ecc.

L'emozione è il punto di incontro fra il corpo e la mente, la quale veicola la rappresentazione mentale della realtà.

Un'emozione non è mai neutra, è piacevole o spiacevole. Funzione che ha origine da alcuni presupposti, che determinano la competenza emozionale della persona. Il primo presupposto, in ordine di importanza, è la capacità di riconoscere le emozioni.

Le emozioni stimolano la persona all'azione, stabilendo le priorità di fronte ad un obiettivo.

La maggior parte delle nostre emozioni implica delle risposte fisiche. Sono quindi le risposte fisiche a rendere le emozioni diverse dagli altri stati mentali, non emotivi. L'emozione, e la sua espressione facciale, ha un carattere transculturale in effetti ognuna di esse contrae e rilassa i muscoli facciali più o meno nello stesso modo quando viene esposta ad uno stimolo che evoca un'emozione tipica. Cultura ed educazione influiscono sulle regole di manifestazione delle emozioni riducendo o modificandone il loro manifestarsi in base alla situazione e alle persone presenti.

Le reazioni fisiche che rivelano le emozioni possono riguardare: ritmo cardiaco, respirazione, temperatura del volto e delle mani, cute, tensione muscolare.

Le risposte integrate (fuga, blocco) provengono da reazioni al pericolo stimulate nel cervello rettiliano dall'istinto di sopravvivenza che mette in atto una serie di risposte fisiologiche per facilitare la possibilità di "mettersi in salvo" come l'accelerazione del battito cardiaco e del respiro, sudorazione, pallore, il sangue viene convogliato ai muscoli per la fuga o la lotta insieme alla produzione di adrenalina e cortisolo, funzioni di minore importanza durante l'emergenza come la digestione rallentano o si arrestano. Attraverso l'intervento della neocorteccia il meccanismo si completa concretizzando l'azione più sensata per la sopravvivenza e l'organismo può ritrovare l'equilibrio. Quando si vive un'esperienza troppo forte o troppo veloce a tal punto da invadere violentemente la sensazione di protezione e sicurezza personali queste reazioni si ripresentano, in forme più o meno evidenti, perché si ricollegano a memorie custodite nei gangli della base che rinviano ad esperienze o situazioni simili. Possono essere collegate ad un senso di sopraffazione, impotenza se non si è potuto mettere in atto la fuga o la lotta, e in qualche modo non avere utilizzato le energie attivate. Una terza possibilità è l'immobilità che si può innescare richiamando l'antica reazione di "fare il morto" per far perdere interesse, per non sentire dolore. La coscienza abbandona il corpo (dissociazione) e il sistema nervoso è stato allertato ma non scarica l'energia prodotta completando l'azione.

Il **trauma** si verifica quando il ciclo di attivazione non è stato completato lasciando uno stato generalizzato di allerta, che si può risvegliare anche in situazioni stressanti di minore entità. Esiste una stretta correlazione tra stato fisiologico, emotivo, mentale e corpo fisico.

“Se i tessuti si contraggono per una reazione protettiva a uno stress o a un trauma, i pensieri e le sensazioni che abbiamo in quel momento possono diventare un importante elemento interno a questa contrazione.

In particolare, emozioni forti e opprimenti come la paura o la disperazione tendono a contribuire allo sviluppo dell'inerzia e possono quindi avere un ruolo significativo nel suo mantenimento. In questi casi un fulcro può comprendere i tessuti, i fluidi e le potenze insieme alle emozioni bloccate, alle sfumature delle sensazioni, alle considerazioni di sé e alle convinzioni.”

Michael Kern

Reinsezein (1983), che ha condotto diversi studi in ambito psicofisiologico, definisce l'emozione una "sindrome reattiva multidimensionale", la quale comporta una risposta fisiologica, tonico-posturale, motoria, espressiva, accompagnata poi da un'elaborazione cognitiva. Il maggiore studioso dello sviluppo emotivo (Sriufe-1985) afferma che per la comprensione dello sviluppo emozionale non si può prescindere dalla considerazione di come si sviluppa la capacità dell'anticipazione degli eventi, di come il bambino acquista la consapevolezza di sé e degli altri e quindi, come arriva all'intenzionalità.

Si può parlare di vere e proprie emozioni solo dal sesto mese, quando

il bambino possiede queste capacità. La *“teoria della differenziazione”* (Bridges- 1932) prevede che nel neonato esista uno stato emotivo indifferenziato che si evolve in stati e tempi sempre più differenziati. Ogni emozione (gioia, paura, rabbia) emerge attraverso stadi paralleli a quelli riguardanti lo sviluppo dell'intelligenza senso motoria e origina da un precursore (piacere, circo spezione, frustrazione) della futura emozione. Molto presto però compare nell'essere umano la capacità di usare le emozioni non solo per esprimere uno stato d'animo. All'uso espressivo delle emozioni e delle loro componenti motorie e mimiche si accompagna presto anche l'uso strumentale. L'emozione dunque non implica solamente l'integrazione di fattori emotivi e cognitivi, ma un ruolo altrettanto importante è assolto anche dal contesto delle interazioni e relazioni sociali e affettive nelle quali è coinvolto il soggetto. Sicuramente dobbiamo tenere conto di questi aspetti, se vogliamo parlare delle emozioni legate ad un contesto così sfaccettato dal punto di vista emotivo come quello familiare.

Lo sviluppo emotivo ed affettivo non può secondo le più recenti teorie essere disgiunto da quello sociale e cognitivo. Le emozioni possono cominciare a manifestarsi fin dalla nascita ed è ***la qualità della relazione tra il bambino e chi si prende cura di lui a far sì che la loro espressione si articoli in pensiero armonico.***

A sostenere certe emozioni, piuttosto che altre sono, per esempio le aspettative, le previsioni più o meno consapevoli del piccolo sulle probabili risposte dell'adulto allevante ai suoi segnali. Non solo, l'espressione delle emozioni nel bambino è anche influenzata dalle

reazioni agli stessi eventi da parte della figura più significativa per il bambino.

18

L'ansia

Tratto qui lo stato dell'ansia perché Alessia ha mostrato chiari segni di ansia e agitazione già all'inizio del percorso. Il suo comportamento permetteva poco spazio di espressione del figlio e di se stessa. Una volta accolta la nuova possibilità di spazio il sistema famiglia ha potuto rielaborare un altro equilibrio emotivo.

L'ansia ha diverse manifestazioni.

Gli stati ansiosi sono osservabili a livello fisiologico (tachicardia, aumento della ventilazione, ...), emotivo (ansia, insicurezza, paura, stanchezza) e comportamentale (postura, movimenti, mimica). In particolare si è visto che c'è una relazione tra:

- performance e ansia di stato cognitiva
- performance e ansia somatica
- performance e fiducia nelle capacità personali (autostima).

La reazione fisiologica che sta alla base della preoccupazione è la vigilanza nei confronti del potenziale pericolo. Una reazione essenziale per la sopravvivenza nel corso dell'evoluzione. Quando la paura mette il cervello emozionale in uno stato di agitazione, parte dell'ansia che ne risulta fissa l'attenzione sulla minaccia contingente costringendo la mente ad escogitare un modo per controllarla ignorando qualunque altra cosa. La preoccupazione è ripercorrere mentalmente gli eventi in modo da isolare quello che potrebbe andare male e decidere come affrontare il problema. Un'analisi attenta della preoccupazione cronica mostra che essa ha tutti gli attributi di un "sequestro" emozionale di bassa intensità. Quando questo ciclo di preoccupazioni persiste e si intensifica sfuma in veri e propri sequestri emozionali. Le preoccupazioni vanno viste come un sistema per affrontare minacce e pericoli. La funzione della preoccupazione è identificare mentalmente questi pericoli e riflettere sulle strategie per affrontarli. Le immagini innescano l'ansia fisiologica in modo molto più potente dei pensieri e quindi l'immersione nelle preoccupazioni allevia almeno in parte l'ansia. La preoccupazione cronica funziona positivamente solo per certi versi : allevia almeno un poco l'ansia senza risolvere il problema. Le preoccupazioni croniche sembrano episodi di leggera intensità innescati a livello dell'amigdala che si presentano spontaneamente, ma che per loro natura una volta comparse nella mente vi persistono. L'ansia è lo stato emozionale, caratterizzato da sentimenti di apprensione e tensione, associato ad attivazione dell'organismo e a emozioni negative. E' una condizione transitoria e fluttuante nel tempo, si manifesta spesso in situazioni specifiche. L'ansia può diventare una particolare predisposizione soggettiva a percepire certi stimoli ambientali come potenzialmente pericolosi, ed è una caratteristica

stabile della personalità. Ovviamente l'una influenza l'altra. Similmente anche l'autostima influisce positivamente o negativamente sulle prestazioni. Il tipo di attivazione dipende, quindi dagli stati emotivi, dalle caratteristiche individuali della personalità e dalla valutazione personale da parte del soggetto della situazione in cui si trova.

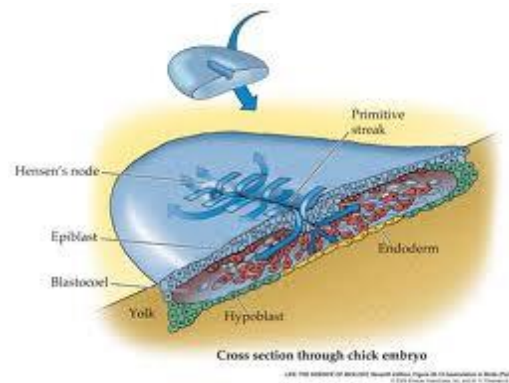
Il ruolo del sistema nervoso

Come sottolineato da Michael Kern nel suo libro *Craniosacrale principi e esperienze terapeutiche*:

“La traumatizzazione rimane finché non riusciamo ad accedere alle risorse per completare il processo di risoluzione e dissipamento. Non è essenzialmente un ricordo del passato, ma un'esperienza del passato trasportata nel presente che può avere le sue radici nel passato. Le esperienze traumatiche che non hanno ancora raggiunto un livello soddisfacente di completamento e di risoluzione vengono trasmesse come schema fisiologico. Sembra che molta energia irrisolta di una persona traumatizzata finisca per essere bloccata nel suo sistema nervoso. Si è scoperto che il mesencefalo (in particolare il sistema limbico) e il tronco cerebrale controllano molte delle reazioni fisiologiche allo stress e al trauma. Queste aree contengono nuclei e altri centri nervosi che vengono *facilitati* (cioè irritati) in condizioni perpetuate di sopraffazione. Quindi il sistema nervoso di una persona traumatizzata può sembrare “drogato” poiché viene mantenuto in stato perenne di eccitazione, e allo stesso tempo quest'energia non riesce a essere incanalata. Questi effetti della traumatizzazione si possono avvertire come perdita di movimento respiratorio primario in questi centri vitali. Anziché riuscire a esprimere la sua naturale motilità in cicli di inspirazione ed espirazione, aree del sistema nervoso centrale divengono sedi d'inerzia.”

Lo sviluppo embriologico del sistema nervoso

Il sistema nervoso si sviluppa dall'ectoderma, uno dei foglietti primitivi embrionali. Verso la terza settimana, momento in cui si va a formare l'abbozzo della cute, l'ectoderma si introflette lungo la linea mediana del dorso. Attraverso un fenomeno chiamato "doccia" l'ectoderma si trasforma in tubo neurale, e poi si separa. Dal tubo neurale hanno origine l'encefalo e il midollo spinale. Le cellule delle creste neuronali si differenziano in vari elementi che vanno a comporre il sistema nervoso periferico.



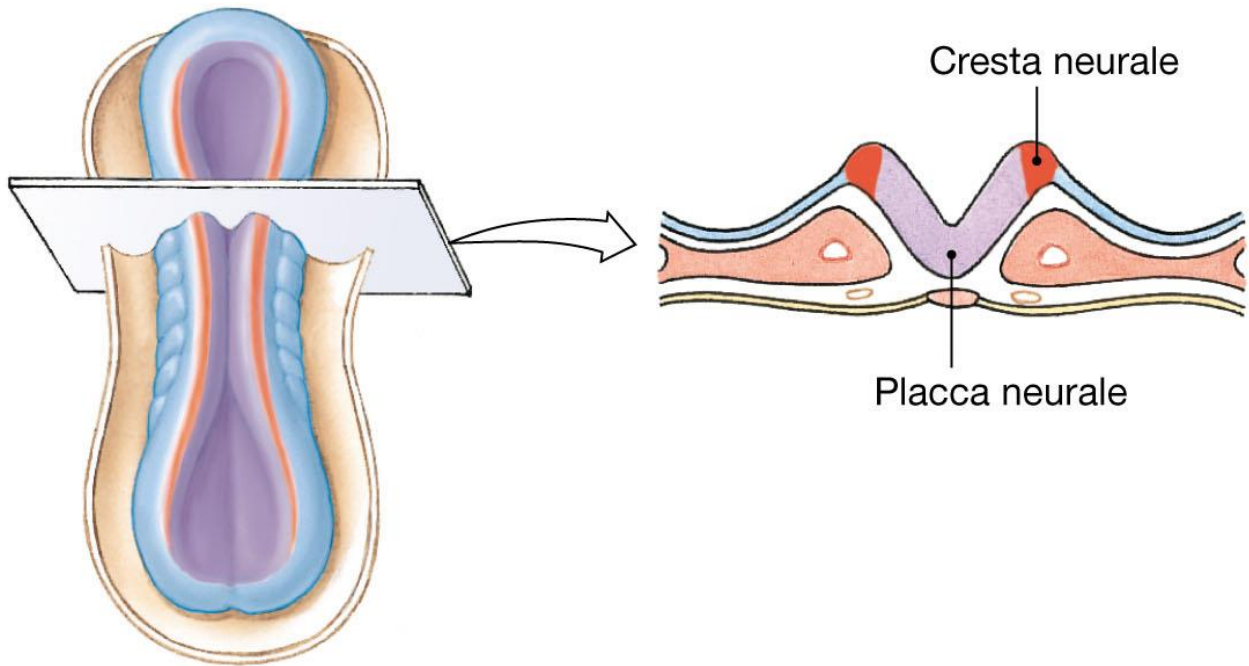
Il mesoderma va a formare l'apparato scheletrico, cartilagini, tendini, membrane (dura madre), fasce, l'apparato muscolare, l'apparato cardiovascolare (sangue, cuore, vasi sanguigni), l'apparato linfatico, l'apparato urinario (la parte alta: reni, ureteri), il derma, l'apparato riproduttore. La notocorda è una struttura cilindrica, flessibile che forma lo scheletro assile dell'embrione. Viene sostituita dalla colonna vertebrale e nel nucleo polposo dei dischi intervertebrali si possono ritrovare elementi che originano da essa.

L'endoderma partecipa alla formazione dell'apparato respiratorio, digerente, urinario (la parte bassa: vescica, uretra).

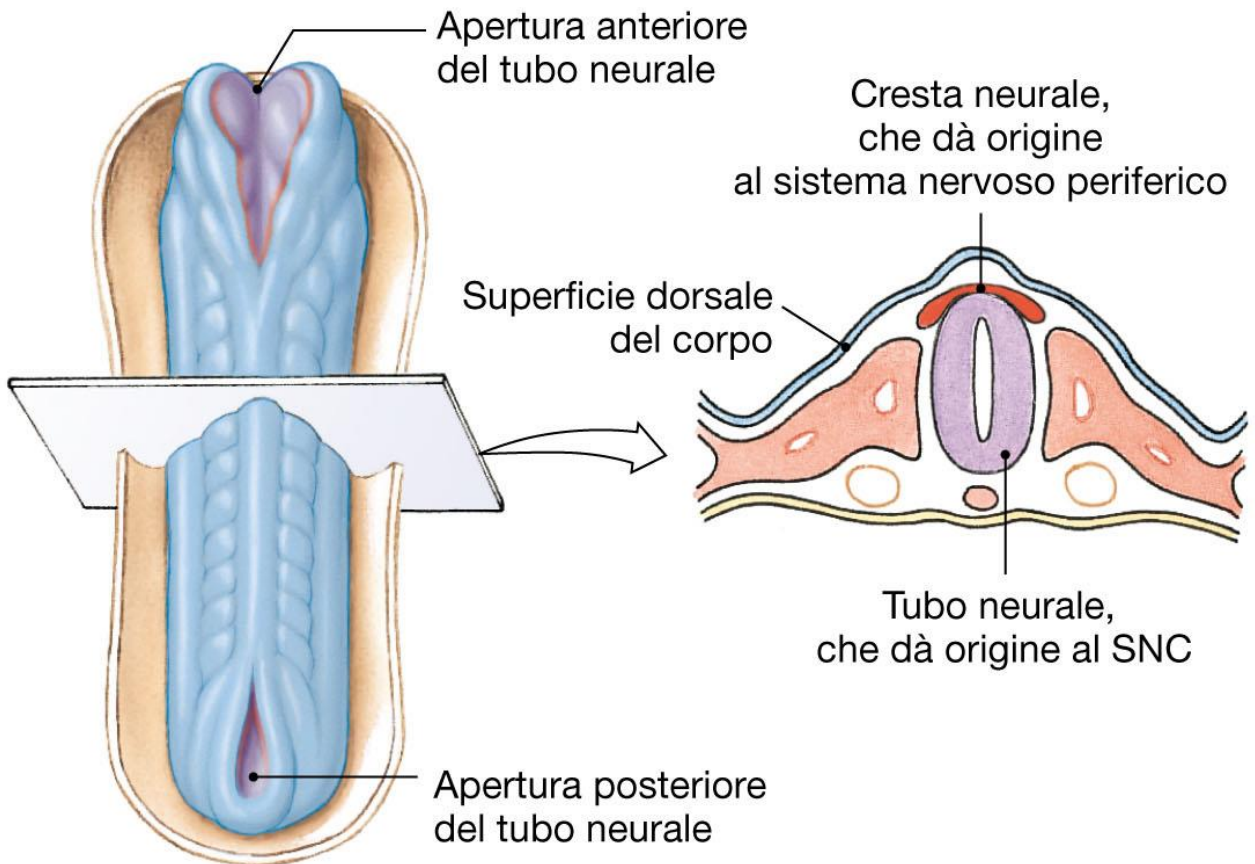
Quindi componenti derivati dall'ectoderma sono il sistema nervoso centrale e quello periferico, le meningi (aracnoidea, pia madre) le ghiandole esocrine (sebacee, sudoripare, mammarie), le ghiandole endocrine, e gli organi di percezione: la cute, occhio, l'orecchio, il

naso, la cavità orale (di quest'ultime l'origine è in parte ectodermica e mesodermica).

(a) Embrione di 20 giorni (visione dorsale)



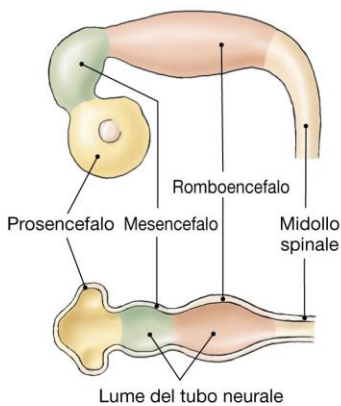
(b) Embrione di 23 giorni (visione dorsale)



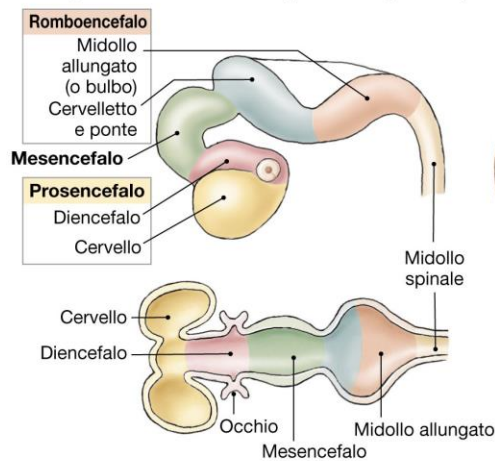
Se consideriamo le suddivisioni del cervello dal punto di vista embriologico, il sistema limbico fa parte del prosencefalo, che a sua volta è suddiviso in telencefalo e diencefalo.

Più precisamente nel telencefalo localizzeremo la corteccia prefrontale, l'ippocampo e l'amigdala. Nel diencefalo localizzeremo il talamo, l'ipotalamo e l'ipofisi.

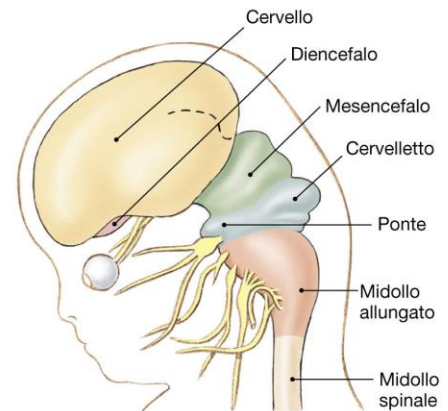
(a) Embrione umano di 4 settimane, in cui è visibile l'estremità anteriore del tubo neurale che si è suddivisa in tre regioni.



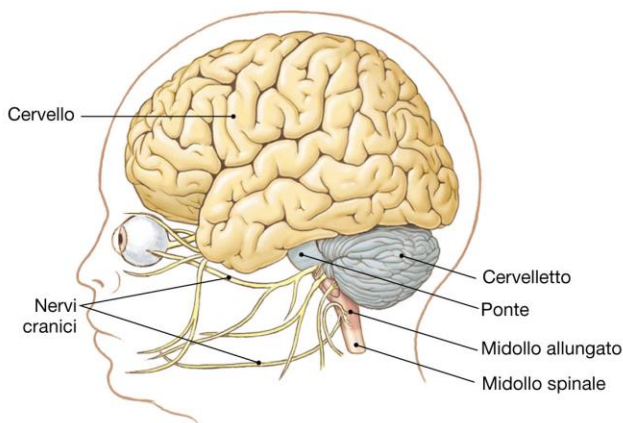
(b) A 6 settimane il tubo neurale si è differenziato nelle regioni cerebrali che saranno presenti alla nascita. La cavità centrale, che è visibile nella sezione, darà origine ai ventricoli cerebrali. (Si veda la figura 9-5.)



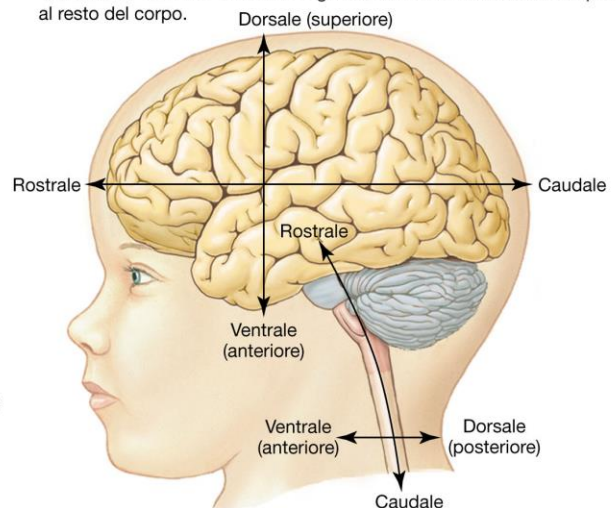
(c) All'undicesima settimana di sviluppo embrionale la crescita del cervello è notevolmente più rapida di quella delle altre regioni dell'encefalo.



(d) Alla nascita il cervello ricopre la maggior parte delle altre regioni dell'encefalo. A causa della sua rapida crescita nello spazio confinato del cranio, la superficie cerebrale diventa convoluta e solcata.



(e) A causa della flessione del tubo neurale durante lo sviluppo, le direzioni "dorsale" e "ventrale" hanno un significato diverso nell'encefalo rispetto al resto del corpo.



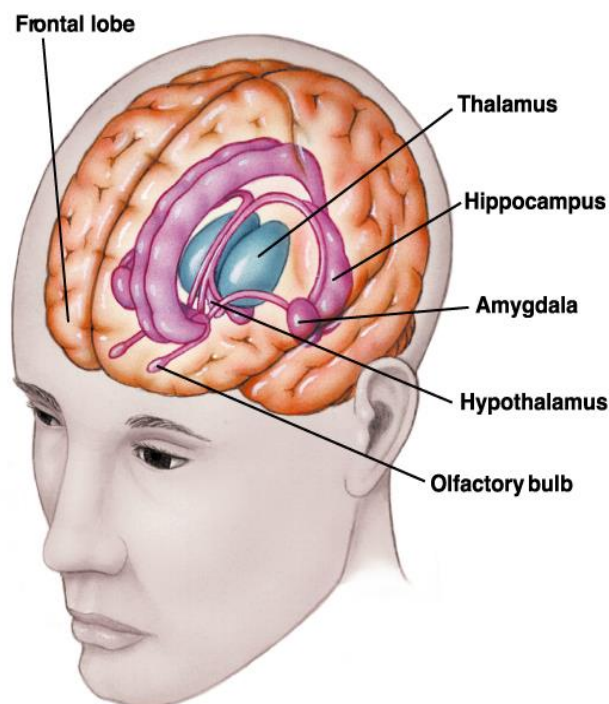
Il sistema limbico

Durante le sessioni con Brian si è manifestato il sistema limbico come chiave di elaborazione per ritrovare la salute. E' stata l'intelligenza del sistema a permettere una nuova integrazione nel sistema nervoso. In una rinnovata connessione con il Respiro di Vita Brian ha potuto ritrovare le sue risorse.

L'approfondimento che segue ci permette di cogliere la complessità del sistema limbico e le sue inter-relazioni nell'organismo, ricordando comunque che il mistero della vita avvolge ogni forma vivente.

Il sistema limbico è l'insieme delle strutture cerebrali localizzate nella regione intermedia e profonda del cervello, che rivestono un ruolo importante nel meccanismo della memoria, dell'apprendimento, dell'attenzione, delle emozioni, oltre che nell'elaborazione del comportamento stereotipato e istintivo e dei ritmi vitali.

Il sistema limbico, che forma una sorta di anello continuo di corteccia (limbo significa cerchio) nella parte interna di ciascun emisfero cerebrale, presenta cinque strutture principali: le vie olfattive, formazioni nervose chiamate amigdala temporale, ippocampo e nuclei del setto, e la circonvoluzione del cingolo, a sua volta composta da due circonvoluzioni, quella del corpo calloso e quella paraippocampica. Il sistema limbico ha continue interazioni nervose e biochimiche (ormoni) con la corteccia cerebrale e le sue strutture sono organizzate intorno al terzo ventricolo. Esso opera in associazione con altre zone cerebrali, in particolare con l'ipotalamo e la corteccia frontale. I principali comportamenti alimentari, sessuali e sociali dell'individuo sottostanno al duplice controllo dell'ipotalamo e del sistema limbico.



Il sistema limbico è l'area del cervello che aiuta a mantenere l'omeostasi, ossia un ambiente costante nel corpo.

I meccanismi omeostatici localizzati nel sistema limbico regolano funzioni come il mantenimento della temperatura corporea, la pressione arteriosa, il ritmo cardiaco, il livello di zuccheri nel sangue. Negli esseri umani l'amigdala (termine che deriva dalla parola greca che significa "mandorla") è un gruppo di strutture interconnesse posta sopra il tronco cerebrale nella parte inferiore del sistema limbico. Ci sono due amigdale ciascuna su un lato del cervello. E' legata alle funzioni come regolazione dell'umore, alle emozioni come rabbia, paura, agitazione, ansia e rilassamento, e alla memoria degli eventi recenti. L'ippocampo e l'amigdala sono due parti fondamentali del rinencefalo (ipotesi dell'antico collegamento con la percezione olfattiva) che poi dà origine alla corteccia primitiva e poi alla neocorteccia.

Il cervello ha due sistemi mnemonici: uno per i fatti ordinari, l'altro per quelli che hanno una valenza emozionale. Principale funzione dell'ippocampo sta nel fornire un ricordo particolareggiato nel contesto vitale per il significato emozionale, è l'ippocampo che riconosce il diverso significato, es. di un orso visto alla zoo o nel cortile di una casa. L'ippocampo ne ricorda i fatti così come sono, l'amigdala ne ricorda le emozioni e ne attribuisce la valenza positiva o negativa. L'informazione sugli stimoli esterni raggiunge l'amigdala da percorsi diretti provenienti dal talamo e da percorsi che vanno dal talamo alla corteccia dell'amigdala. La via talamo-amigdala è più breve. Il sistema di trasmissione è più veloce. Si tratta di un percorso di elaborazione veloce ed impreciso, che ci consente di rispondere a stimoli potenzialmente pericolosi prima di sapere esattamente cosa siano. Fondamentale nelle situazioni di pericolo. In alcuni casi la stimolazione di strutture ipotalamiche o limbiche fa sì che uno stimolo esterno venga mal interpretato o che la soglia di reazione agli stimoli si abbassi.

Il talamo è costituito da neuroni di collegamento, che formano due masse ovali che diventano le pareti del terzo ventricolo. Ha la funzione di coordinatore degli impulsi sensoriali che dal midollo spinale arrivano alla corteccia cerebrale e al sistema limbico.

L'ipotalamo si trova sotto il talamo, zona anteriore del terzo ventricolo e contribuisce a regolare e integrare il sistema nervoso autonomo controllando il senso della fame e della sete, la temperatura, la pressione del sangue, l'attività sessuale, il sonno, la funzione endocrina, il comportamento emotivo e l'attività del sistema nervoso viscerale.

L'ipofisi si trova nella sella turcica dello sfenoide e sotto lo stimolo dell'ipotalamo rilascia ormoni per regolare le funzioni degli organi bersaglio del sistema endocrino.

La memoria e l'apprendimento

Brian manifestava difficoltà di apprendimento collegato al linguaggio insieme a difficoltà di esprimersi davanti alle maestre, si sentiva insicuro. Durante i trattamenti il sistema era molto ricettivo e una volta riappropriatisi del proprio spazio individuale ha portato alla luce le proprie potenzialità, dimostrandosi anche più sicuro di sé. L'aspetto di insicurezza giocava un ruolo decisivo sulla sua possibilità di apprendimento. Lo stato emotivo può quindi influenzare l'apprendimento, la capacità di memorizzare.

La memoria è una funzione complessa che si può suddividere in **memoria dichiarativa o esplicita** che contribuisce a formare la memoria delle esperienze fatte e a mettere a disposizione dei ricordi coscienti, e **memoria non dichiarativa** che opera invece fuori dalla coscienza e controlla il comportamento, senza una consapevolezza esplicita dell'apprendimento avvenuto, per esempio a proposito di situazioni pericolose o comunque d'emergenza. Lo stimolo può essere anche non cosciente per attivare delle risposte emotive condizionate.

Un'altra possibile suddivisione consiste in **memoria a breve termine** o **memoria di lavoro** e la **memoria a lungo termine**. Il sistema cerebrale che forma i ricordi a lungo termine è diverso da quello che li immagazzina. Le informazioni della memoria a breve termine possono passare successivamente in quella a lungo termine.

L'ippocampo e aree affini della corteccia, sono coinvolte nella formazione e nel richiamo di ricordi espliciti.

L'ippocampo svolge la sua funzione in particolare nelle forme di apprendimento e di memoria, che dipendono da indicazioni spaziali e forma quindi delle rappresentazioni spaziali che hanno la funzione di creare il contesto in cui collocare i ricordi e in questa maniera rende autobiografici i ricordi collocandoli nello spazio e nel tempo.

Queste sono informazioni che l'ippocampo cede poco a poco alla corteccia, dove rimangono per tutta la vita.

Nelle situazioni traumatiche il sistema della memoria esplicita e quello della memoria implicita funzionano in parallelo.

Nella *memoria implicita o inconscia* si può inserire la **memoria** chiamata **procedurale** che consiste nell'apprendimento e memorizzazione delle abilità manuali.

La memoria procedurale è complessa e viene mediata da molti sistemi di memoria, mentre la memoria dichiarativa è mediata da un unico sistema collegato al lobo temporale.

Nella *memoria implicita* si può distinguere anche la **memoria emotiva** che comprende invece l'amigdala e le aree collegate.

La corteccia prefrontale gestisce l'emozione stimolata dall'amigdala organizzando una risposta coordinata con significative eccezioni nel caso delle emergenze e dei traumi.

Essa consente quindi di dare ai nostri impulsi emotivi una risposta più

analitica ed appropriata, smorzando i segnali di attivazione dell'amigdala e delle altre aree limbiche. I cosiddetti **sequestri neurali** avvengono nelle situazioni di pericolo e di emergenza che comportano la stimolazione dell'amigdala e la mancata attivazione dei processi neocorticali che normalmente mantengono l'equilibrio le risposte emotive.

Il lobo prefrontale destro è sede di sentimenti (paura, aggressività, gioia...) mentre quello sinistro è in grado di disattivare o almeno di smorzare tali emozioni.

Le connessioni tra corteccia prefrontale e sistema limbico possono avere un'importanza per l'evoluzione del comportamento, delle relazioni e del libero arbitrio dell'individuo.

Si può chiamare **sentimento** l'esperienza cosciente di un'emozione e la sua elaborazione e integrazione.

La capacità di provare sentimenti è direttamente collegata alla capacità di avere una coscienza di sé e alla relazione con il mondo.

L'individuo può diventare consapevole del sentimento, donando la giusta attenzione ai propri stati interni, imparando a conoscerli e a gestirli partecipando così alla propria crescita e all'evoluzione dell'umanità.

“Apprendimento

Tradizionalmente, nella nostra cultura l'apprendimento è considerato essere una funzione del sistema nervoso. Secondo la mia esperienza, il sistema nervoso riguarda solo un aspetto dell'apprendimento: essendo in primo luogo un sistema di registrazione, è il sistema che arriva per ultimo a “conoscere”. Registra e memorizza pattern di movimento e di comportamento che, una volta memorizzati, è in grado di recuperare, arrivando a controllare l'esperienza attraverso l'abito comportamentale, la memoria e la capacità proiettiva. Il sistema nervoso registra l'esperienza del momento, la integra con altre esperienze memorizzate in precedenza, la interpreta nel contesto della storia personale, la mette in memoria e coordina il tutto proiettandolo nel futuro sotto forma di aspettativa. Ecco perché, se vogliamo fare un'esperienza davvero nuova, è necessario che il sistema nervoso sia reso libero, in modo che vecchie abitudini non ci condizionino più e che sia possibile fare un'esperienza cellulare nuova. Per “esperienza cellulare” intendo un'esperienza in cui iniziativa e consapevolezza sono guidate localmente dalle cellule stesse. Le cellule acquisiscono la nuova esperienza e sollecitano potenziali pattern di comportamento immagazzinati in se stesse e nel sistema nervoso. Per me, l'apprendere consiste in questo dialogo fra presente cellulare, ed esperienza passata, del sistema nervoso.”

Bonnie Bainbridge Cohen, Sensazione, Emozione, Azione

Le risorse favoriscono le condizioni dinamiche per stimolare le forze di guarigione. Prima risorsa su cui fare affidamento è il Respiro di Vita e le sue manifestazioni: questa connessione permette di collegarsi agli schemi e memorie dei traumi in maniera più sana riconoscendo le forze e gli strumenti per la risoluzione. Nel percorso fatto con Damiano e Alessia i sistemi si sono espressi a più riprese mostrando che c'erano difficoltà di accesso alle risorse. Permettere, più o meno consapevolmente, questa ri-connessione ha creato le condizioni per iniziare una nuova dinamica di elaborazione degli schemi e alle forze inerziali ampliando le prospettive di fiducia e accoglienza della trasformazione.

LE RISORSE

“Cosa sono le risorse?”

Le Risorse sono quegli aspetti fisiologici, costituzionali, psicologici, emozionali, spirituali a cui una persona fa appello per muoversi nel mondo. Sono le energie a cui attingiamo quando dobbiamo processare traumi/shock che ci vengono dall'esterno come shock emotivi e incidenti o dall'interno come patogeni e tossicità.

Nel nostro lavoro la grande risorsa a cui possiamo accedere è la Potenza del Respiro della Vita.

Quali generi di risorse?”

Le risorse possono essere coltivate in molti modi e si trovano ovunque. Risorse esterne: la casa, gli amici che si frequentano, i colleghi, etc. Risorse interne: come reagisco alla paura o ad altre tonalità emotive. I propri processi di pensiero possono essere una risorsa. Il modo in cui si vive la propria dimensione spirituale ed il proprio viaggio interiore.

Risorse nel trattamento: Lo spazio

La qualità delle proprie sensazioni sentite può essere una risorsa per la persona. Se una persona è solo consapevole di sensazioni sgradevoli e fastidiose è più probabile che venga sopraffatta dagli effetti di traumi e shock che arrivano e probabilmente non riuscirà ad avere uno spazio in cui lasciare che le forze traumatiche si risolvano.

Lo spazio necessario perché gli effetti di forze inerziali e traumi si possano processare è associato a sensazioni di spazio, di calma, di calore e di apertura. Sensazioni di spazio e di apertura sono fondamentali perché una persona si possa sentire in grado di avvicinarsi ad esperienze irrisolte difficili e che spaventano senza sentirsi nuovamente sopraffatti.”

Franklyn Sills “Craniosacral Biodynamics, Volume 1

Durante le prime sessioni con Alessia e Damiano quando si mostravano diversi fulcri inerti collegati tra loro, la percezione era di impotenza, “situazione di stallo” in cui non si trovava la forza per stimolare una

nuova dinamica. In effetti emergeva anche a livello relazionale l'aspetto di identificazione con i problemi e i traumi. Anche se la persona può attingere alle sue risorse che sono sempre presenti, riconosce inconsapevolmente solo la parte di sé che è stata "ferita".

Il percorso richiede tempo, per stabilire un rapporto di fiducia che permette alla persona di aprirsi, per poter interagire in modo più attivo nella relazione e nella percezione di sé.

Lo spazio è in qualche modo il primo scalino da salire, una fase di enorme importanza senza la quale non si può passare alle altre. La percezione di spazio è strettamente collegata alla sensazione di calma, di sostegno, di pienezza. In quello stato di ascolto la nostra percezione

è dilatata e più ricettiva e si manifesta uno stato di equilibrio, che va oltre il sentire abituale, ci permette di accogliere quello che c'è, connettendoci a realtà sottili in cui sono presenti le forze di guarigione: il Respiro di Vita (Breath of Life).

Lo spazio crea le condizioni di "elaborazione" "riorganizzazione" del sistema dell'essere che in connessione con il Respiro di Vita riattiva le possibilità di ricontattare la Salute.

Nel "fare campo" l'operatore si sintonizza con diversi riferimenti: fulcri di radicamento, di relazione, fulcro interno. Avviene una "negoziante dello spazio" che esprime la relazione tra le due persone per consentire le condizioni di rilassamento, fiducia e benessere del cliente.

Questo è un valore aggiunto che offre il Craniosacrale Biodinamico: rendere cosciente l'operatore dell'importanza dei passaggi e delle sfumature nel contatto con la persona. Ogni cosa è importante, ogni movimento, silenzio, sguardo: ogni cosa parla della persona e delle sue relazioni con il mondo.

Nei primi trattamenti con Damiano e Alessia ho dato particolare importanza allo spazio che si creava nella relazione affinché si potessero esprimere. Con Alessia si è presentato in diverse situazioni la necessità di "contenere", limitare, lo spazio che lei prendeva come per dirigere la situazione. E' importante quindi riconoscere ciò che sta avvenendo per favorire le condizioni di relazione permettendo, nella neutralità, una nuova dinamica. Nonostante lo spazio e la disponibilità, Damiano in particolare si esprimeva con difficoltà, parlava poco e in modo stereotipato. Con Brian, il bambino di 7 anni, si è manifestato una stretta relazione con la madre che in qualche modo alterava il suo comportamento. Man mano che questa si affievoliva, restituiva spazio di libera espressione a Brian che ha potuto manifestare le sue risorse.

Riconoscere quello che si mostrava in questa dinamica familiare mi ha stimolato ad approfondire l'osservazione a tal punto da rendere lo spazio il senso del lavoro così da diventare "contenitore" neutro e accogliente durante le sessioni e preparandomi con maggior attenzione nella "centratura" prima dei trattamenti. Un lavoro che mi ha permesso

di rendermi conto dell'importanza dello spazio... ma allora cosa significa spazio? Non era sufficiente essere centrati, attivare i fulcri? Durante il percorso che stavamo facendo insieme, ora me ne rendo

conto, si stava creando una nuova consapevolezza.

La svolta è avvenuta con Alessia, aiutandola a riconoscere le sue risorse, mettendo in discussione e dinamizzando la modalità di relazione con gli altri componenti della famiglia, in cui c'erano anche sua madre e sua figlia Angie.

Tutto questo è avvenuto spontaneamente nel corso dei vari trattamenti, sostenuti dalla connessione con il Respiro di Vita e da un nuovo senso dello spazio.

Mi è capitato nel corso di questo periodo di vivere dei momenti in cui si mostravano sensazioni nuove, improvvise manifestazioni che arrivano proprio quando meno me l'aspettavo.

Il mondo delle relazioni, la percezione della realtà, tutto era in trasformazione riconoscendo il concetto acquisito tanto tempo fa dell'interdipendenza e integrandolo con maggior forza.

“Se tutto è impermanente, allora tutto si può definire “vuoto”, privo cioè di un'esistenza durevole, stabile, intrinseca. Tutte le cose, viste nel loro vero rapporto, si rivelano non indipendenti ma *interdipendenti* le une dalle altre. Il Buddha paragona l'universo a un'immensa rete intessuta di innumerevoli gemme, ognuna dotata di innumerevoli lati. Ogni gemma riflette tutte le altre, e di fatto è una cosa sola con tutte le altre gemme.

(...) La scienza moderna parla di un **sistema straordinario di relazioni**. Gli ecologisti sanno che un albero bruciato nella foresta amazzonica altera l'aria respirata da un abitante di Parigi, e che il volo di una farfalla nello Yucatan ha effetti su una felce delle isole Ebridi. La biologia sta scoprendo la fantastica e complessa danza dei geni responsabili del carattere e dell'identità, una danza che si espande in un lontano passato e rivela che ogni “identità” è un vortice di molteplici influssi. La fisica ci ha introdotto nel mondo delle particelle quantiche, un mondo sorprendentemente simile a quello descritto dal Buddha nell'immagine della rete splendente che si dispiega nell'universo. Come le gemme di questa rete, le particelle esistono potenzialmente in quanto combinazioni diverse di altre particelle.

Quindi, se esaminiamo realmente noi stessi e le cose che abbiamo sempre considerato così solide, così stabili e durevoli, scopriremo che non sono più reali di un sogno. (...)

La contemplazione della natura di sogno della realtà non deve in alcun modo renderci freddi, farci sentire impotenti o amareggiati. Ha anzi la possibilità di aprirci ad un caldo umorismo, a una compassione dolce ma robusta che quasi non sapevamo di possedere, a una sempre maggiore generosità nei confronti degli esseri e delle cose. Scrive il grande santo Milarepa: “Vedendo la vacuità, avere compassione”. Quando, attraverso la contemplazione, abbiamo visto realmente la vacuità e l'interdipendenza di tutte le cose e di noi stessi, il mondo si rivela sotto una luce più fresca, più nuova, più brillante, come la rete infinita di gemme di cui parla il Buddha.”

Sogyal Rimpoche, Il libro tibetano del vivere e del morire

Ogni cosa si allacciava al senso di *tensegrità* (tensione + integrità) nel Craniosacrale Biodinamico: “strutture che mantengono la loro integrità di forme e sostanza principalmente grazie all'equilibrio tra

forze tensili continue e forze compressive discontinue”. L'esistenza quindi può essere intesa come la manifestazione di forze polarizzate, ma complementari, coesistenti e fondamentali, al lavoro in noi ed intorno a noi, nell'universo. La percezione di sé e degli altri dipende anche da come noi ci sentiamo di fare parte di questa totalità o se noi ci sentiamo separati. La nostra salute e capacità di relazione è collegata alla nostra capacità di riconoscere quest'*intreccio, interconnessione*, che rende possibile la manifestazione della *matrice originale*, intimo e profondo Soffio Creativo di Vita.

“Il mandala... si tratta di un archetipo importante, che riguarda l'ordine interiore, sia nel senso di ordinamento degli infiniti aspetti dell'universo, cioè uno schema del mondo, sia nel senso della sistemazione dei complessi aspetti della nostra psiche entro uno schema. Sta a significare che c'è un centro ed una periferia, e il mandala cerca di abbracciare il tutto, come simbolo della totalità. ... Esso sta a significare un centro che non coincide con l'Io, ma con la totalità, essendo esso stesso totalità, la totalità che io chiamo Sé “

Jung, Psicoanalisi o psicologia analitica



Da quella sensazione provata inizialmente di forte interrelazione con gli altri, le percezioni si sono trasformate attirando la mia attenzione, in un momento di quotidianità, allo spazio che c'era tra me e gli altri, uno spazio fisico pieno, *vivo*, con una sua consistenza, che dimostrava

la continuità tra gli esseri, le forme viventi.

Dopo vari mesi sono venuta a conoscenza che Damiano riesce a passare le domeniche in famiglia senza occuparle lavorando.

Alessia è più serena anche se riaffiora ogni tanto la tendenza alla preoccupazione cronica, stato ansioso.

Brian ha risolto i suoi problemi scolastici, prende buoni voti anche in italiano, e sceglie volontariamente di leggere libri.

Per me è stata un'esperienza determinante per integrare, facendo miei, alcuni aspetti del Craniosacrale Biodinamico che sottolineano l'importanza dello spazio, dell'affidarsi al Respiro di Vita, del lasciare che le cose accadano "togliendosi di mezzo" celebrando e onorando la vita in ogni sua forma e manifestazione.

E' cambiato il mio approccio nella relazione, nell'ascolto diventando più facilmente testimone dei processi con più semplicità, neutralità, consapevolezza delle risorse. Si è ridotto l'attaccamento al risultato legato alle sessioni di craniosacrale e al mio senso di responsabilità: ciò che avviene è la manifestazione della infinita Grazia Divina del Respiro di Vita e sono grata di poterne essere testimone.

Questo è un dono inestimabile.

La storia di una persona è fatta di tanti attimi, carichi di emozioni, fin dal primo anelito di vita come embrione. Queste emozioni, percezioni ed esperienze ci hanno permesso di crescere, relazionarci con il mondo. Quando ci prendiamo la responsabilità di ciò che siamo, quando seguiamo il flusso che ci trasporta e ci solleva nella direzione del Cuore, le percezioni della realtà si modificano donando una visione ampia, un respiro nuovo.

Quello che percepiamo come *noi stessi* influenza il *senso di spazio*, colora le relazioni di tante sfumature, dà vita all'intreccio infinito delle manifestazioni del creato, consente di attingere alle risorse in modo più completo, spontaneo e naturale.

Bibliografia

Craniosacrale principi e esperienze terapeutiche, *Michael Kern*

Dal sistema limbico al cervello emotivo, *A. Marotta*
Conversazioni nella quiete, *Mike Boxhall*
Sensazione, Emozione, Azione, *Bonnie Bainbridge Cohen*
Il corpo della sciamana, *Arnold Mindell*
Il libro tibetano del vivere e del morire, *Sogyal Rimpoche*

Chi sono veramente

Nessun inizio, solo processo.
Lo Spirito reincarnato.

Nascita e Vita
L'incontro tra sviluppo ed esperienza
Strato dopo strato di illusione.
Io sono diventato Io e ho dimenticato
Ieri è stato e domani sarà, o così appare.
Non esiste l'istante presente.
C'è una marea,
Un oceano dunque.
Sotto le onde,
C'è solo Quietè.
La Madre.
Pura consapevolezza,
E mi ricordo chi sono.
L'Oceano si agita.
Vi è un solo processo.

Mike Boxhall

