

TESI DI COUNSELING

ANNA BRUDZEWSKA

PULSAZIONE VITALE- REBALANCING E STRUTTURE PSICO CORPOREE DI LOWEN NELL' APPROCCIO INTEGRATO DI COUNSELING



Sono una bodyworker da oltre 10 anni, il mio lavoro consiste nell' accompagnare le persone alla scoperta del proprio corpo ridando maggiore vitalità, rilassamento e sentire il ritorno nella propria casa, per alcuni un sentimento distante ma allo stesso tempo desiderato. La mia personale esperienza come ricevente ha cominciato con l'Ayurveda, in seguito c'è stato un viaggio in India nel Kerala , grazie al quale nel rientro ho deciso d'intraprendere questo percorso professionale.

Questa dinamica dell' apprendimento unita all' esperienza del viaggio dopo alcuni anni è diventato il mio stile di vita e oggi condivido la mia esperienza spostandomi con regolarità in varie regioni italiane , facendo base in Sardegna, Sicilia, Emilia Romagna e Puglia condividendo sessioni di lavoro con il corpo, meditazione e crescita personale Sono una nomade olistica, bodyworker e tantrica, come mi definisco spesso. Ero al secondo anno della formazione di Tantra con l'istituto di Maithuna e venivo da un' interessante e formativa esperienza di lavoro con il respiro quando ho conosciuto il Rebalancing . Al seguito di un Training durato 2 anni, il mio approccio con il tocco, ma anche con me stessa è cambiato radicalmente portandomi ad un nuovo livello di relazione con il cliente, dove piano fisico, emozionale hanno trovato uno spazio in cui esprimersi e sostenersi grazie al processo di sostegno dell' individuo.

Ho scelto di riportare il tema del Rebalancing nella mia tesi perché grazie alla mia esperienza di bodywork e cliente lo valuto come uno degli approcci più completi che abbia mai sperimentato dove si uniscono tecnica, empatia e presenza meditativa, coinvolgendo nel processo di trasformazione e presa di coscienza sia operatore che ricevente, in più trovo la struttura delle sezioni approccio e tecnica di interessante e notevole potenziale di lavoro su un individuo insieme alla integrazione degli strumenti di Counseling appresi durante la formazione.

Nelle seguenti pagine mi dedicherò ad alcuni aspetti del Rebalancing per poi proseguire con l'analisi bioenergetica dei tipi caratteriali di Lowen e infine riportando alcuni casi di lavoro con i clienti relativi agli argomenti trattati e scelta dell'approccio applicato.

PERCHE' LAVORO SUL CORPO?

Oggi sempre più persone riconoscono la necessità di dedicare più attenzione al benessere fisico, per poter trovare rilassamento e riposo dalle tensioni interne. Un trattamento del corpo che sia globale e meditativo, risponde a questo bisogno in modo completo. Il lavoro sul corpo è una via per comprendere l'uomo attraverso il suo aspetto organico, fisico e i processi energetici che avvengono al suo interno. Con esso si cerca di liberare il corpo dai condizionamenti che lo limitano e di dargli una nuova integrazione.

Il nostro corpo produce energia mediante il respiro e il metabolismo e poi libera questa energia con il movimento (PULSAZIONI).

Entrambe queste funzioni sono fondamentali e vitali. La quantità di energia a nostra disposizione ed il modo in cui la utilizziamo determinano la nostra capacità di affrontare le diverse situazioni nella vita. Possiamo affrontare le occasioni che la vita ci presenta in modo tanto più efficace quanto più ampio è il potenziale di energia a nostra disposizione.

Questo possiamo sperimentarlo tutte le volte che sentiamo di avere una maggiore vitalità. Concetto basilare del lavoro integrale sul corpo e la indispensabile unità tra corpo, mente e spirito (cuore). Questo significa che qualsiasi emozione suscitata dalla mente si ripercuote sul cuore e viceversa. In altre parole il nostro corpo è la creazione di ciò che il nostro cuore prova.

I processi energetici del nostro corpo sono in diretto rapporto con la nostra vitalità. Più siamo vitali, più le energie sono a nostra disposizione.

Le tensioni croniche smantellano le nostre energie e limitano la nostra vitalità. Le conseguenze del corpo sono un portamento disarmonico ed una limitazione dei movimenti. Ciò va di pari passo con i nostri sentimenti non espressi e con i condizionamenti mentali siamo limitati in tutte le direzioni, nella nostra espressività e mobilità, ciò può portare dolori e malattie.

MA COS'È IL REBALANCING?

Il Rebalancing è una forma del massaggio profondo creata dai terapisti intorno la figura del mistico indiano Osho Rajnesh e presentata nella forma che conosciamo oggi nell'aprile 1980. Il focus del Rebalancing è riportare la persona allo stato di unicità tra aspetto fisico-organico, emozionale e spirituale e per far ciò si utilizza la lettura del corpo proveniente dalla analisi bioenergetica, tocco sul tessuto connettivale, mobilità delle articolazioni, tecnica cranio sacrale, tecniche del respiro e di bioenergetica. Quello che distingue questa tecnica dalle altre che le hanno preceduta, tipo Rolfing o l'integrazione Posturale, è la consapevolezza di non essere molto diverso dalla persona su cui lavora e che lavorando da uno spazio di cuore e di mediazione sia possibile creare uno spazio di fiducia in cui chi riceve può abbandonarsi, lasciarsi andare, aprirsi alle forze di guarigione che sono dentro ognuno di noi. Questa innata naturale forza è solamente ricoperta da blocchi energetici, tensioni che si sono formate per difenderci dal contesto sociale o relazione in cui viviamo. Lasciando emergere le emozioni represses, ieri o nei primi anni della nostra vita, e che sono immagazzinate da qualche parte nel corpo, è possibile riappropriarsi di una nuova voglia di vivere, della nostra vera energia.

PULSAZIONE VITALE

Il nostro mondo fisico analizzato a livello subatomico, non è fatto solo di materia solida ma di campi di energia o schemi ritmici di informazione. Esiste una continua pulsazione tra il mondo della non forma e quello della forma attraverso un ordine costante. Accade però che nel porsi un'ottica direzionata solamente verso l'esterno, verso il sapere, si perda la pulsazione verso un'altra polarità - quella interiore, la consapevolezza di se stessi, la percezione della propria realtà. In un momento di crisi come quelli in cui stiamo vivendo la consapevolezza della pulsazione, della vibrazione, del radicamento nella vita sono più che mai un'esperienza a cui tendere. Possiamo dirigerci con i nostri sensi, sia verso l'esterno che verso l'interno. Può esistere come in natura una pulsazione tra l'andare fuori e l'andare dentro e se ciò avviene c'è armonia, equilibrio dinamico. È importante cominciare con l'espansione della propria sensibilità e pertanto con la capacità di vedere, sentire e di ascoltare. I nostri sensi sono un portale e a seconda di come è direzionata la nostra attenzione, possiamo muoverci in superficie o in profondità. Diventiamo consapevoli di come la percezione permette di sentire libertà dallo spazio e dal tempo, ovvero dalla mente ma nello stesso tempo come le funzioni che le appartengono possano essere purificate dal contatto con una dimensione più profonda, naturale e non descrivibile, ovvero quella del Cuore. Vedere, sentire, ascoltare. La realtà corporea, fisica e sensoriale diventa fondamento di una pratica che conduce a diventare totalmente sensibili a come la Vita vuole farsi strada attraverso la nostra realtà e riconoscere ciò che da artificioso e imposto vuole ne vuole ostacolare il libero fluire. Il corpo diventa luogo di approfondimento delle sensazioni, un modo di entrare in contatto con se stessi. Scendere nel corpo e investire in se per arrivare ad essere ciò che si è. Avere Grounding, o meglio avere i piedi per terra, presenti con se stessi e con gli altri. Questo è fondamentale perché implica il fatto che qualsiasi sensazione è molto più importante di un qualsiasi pensiero o teoria si possa avere nella testa, salvo che pensiero o teoria non impediscano di essere presenti veramente al proprio sentire. Partire dal corpo significa partire anche dai suoi processi basilari - produzione di energia attraverso la respirazione e il metabolismo e la scarica di energia attraverso il movimento. Ne consegue che la vita viene vissuta con piacere e gioia tanto maggiore è la qualità e quantità di energia da utilizzare per realizzare ed esprimere il proprio potenziale e affrontare situazioni. I processi energetici basilari del corpo sono in relazione con lo stato di vitalità nel corpo. Più si è vivi e più si ha e viceversa. Un corpo sano e un corpo pulsante, vibrante anche durante il sonno. Solo da morto il corpo è veramente immobile. Il movimento è l'espressione dell'attività spontanea di un corpo vivente. La rigidità e la tensione cronica abbassano il livello di energia nel corpo e le sue funzioni si inibiscono nella loro capacità di pulsare. Le persone sono tese e i loro corpi sono tesi. Vale anche per la dinamica dell'energia collassata, per il vuoto. Le loro tensioni, collasso, vuoto creano loro destino perché perdere la capacità pulsante di un muscolo è inibire la sua capacità espressiva nel tempo e nello spazio.

Le persone si rendono conto delle loro tensioni quando iniziano a rilassarsi. La vita incomincia a farsi strada. Ciò che è teso non sente. Ciò che è riconosciuto crescere in Amore. Questo aspetto si amplifica ancor di più nella dimensione di contatto fisico e in particolare modo quando un essere umano riceve un sostegno di un bodyworker nel cui tocco ci sono tutta l'amorevolezza e il rispetto che attraverso la dimensione fisica palpabile, confluiscono con l'espressione di una corrente vitale che chiede di tornare a vedere il sole e poter essere. Nel massaggio di Rebalancing ciò avviene, in un crescendo di profondità fisica e intimità emotiva. Il percorso è strutturato in 10 sessioni, ogni una di esse è modalità per riconoscere e ridare pulsazione ad una funzione

fisica ,mentale,emozionale. Il tocco è focalizzato su diversi segmenti corporei che richiamano delle memorie cellulari seguendo dinamica della pulsazione vitale basata sui principi di bioenergetica.

1. Prima sessione
lavora sull'apertura del respiro e su come trattenendolo inibiamo le emozioni .Area interessata è principalmente torace
2. Seconda sessione
lavora sulle gambe ,radicamento,sulla forza di essere se stessi ,capacità di intraprendere la propria direzione.

1-2 Relazione tra la prima e seconda sessione stimola fenomeno di pulsazione tra i segmenti apparentemente distanti come torace e gambe ,instaurando una comunicazione tra di loro

3. Terza sessione focalizza sui fianchi e braccia per poter meglio andare incontro ai altri

4,5,6 . Quarta,quinta e sesta agiscono in modi diversi sul nostro bacino ,per smuovere la sorgente della nostra energia vitale

7. Settima sessione porta attenzione sul viso e sulla maschera che nasconde e protegge il nostro volto originario

8. Ottava sessione si concentra sul fenomeno della divisione del corpo tra lato sinistro e destro emettendo in circolazione informazioni legate al femminile e maschile

9. nona sessione mette in comunicazione parte inferiore e superiore del corpo portando nel suo focus finale l'energia nell Hara .Secondo la tradizione orientale l'hara o centro del nostro essere si trova a circa 4 centimetri sotto l'ombelico.

10. Decima sessione usa lo strumento del craniosacrale per portare esperienza di integrazione ai suoi piani più sottili.

Le ultime tre sessioni sono di integrazione e vanno nella direzione in cui le parti possono coordinarsi fra di loro e organizzarsi in un tutto più armonico creino confini chiari e fluidi capaci di pulsare con la vita

IL RESPIRO

Mi ricordo la mia grande scoperta del respiro durante training di tantra con istituto Maithuna .Per l'esattezza durante modulo intitolato "intimità e carattere" la mia presa di coscienza della separazione che vivevo dentro di me ogni volta che l'ho trattenuto e a seguire una curiosità verso la ricerca dei possibili modi che potevano aiutarmi a recuperare la sua presenza nella mia vita e nel mio corpo. Dopo alcuni mesi ho partecipato al "Training del Respiro" dove per 21 giorni ho sperimentato rilascio dinamico delle emozioni con uso come strumento principale il respiro. Durante questo periodo

ho assaporato diverse Upersonale del equilibrio quotidiano. Nel approccio del Rebalancing il respiro è il protagonista della prima sessione ma in realtà è uno strumento di costante relazione tra intervento del tocco e la percezione che ne deriva. La consapevolezza del respirare ,comincia riportando l'attenzione dal mondo esterno al tempio del nostro corpo. Il corpo è la nostra verità. È come un bambino innocente che esprime lo stato del nostro essere. Inoltre è in esso che,del respiro ,possiamo riconoscere le vie del passaggio,i centri e gli effetti e gli effetti rivitalizzanti. Il semplice percepire il flusso energetico del respiro ,ci dà delle meravigliose sensazioni e ci apre gli occhi alla realtà del nostro corpo.

Torniamo alle sensazioni che si hanno quando un amico ,invece di ignorarci ,ci dà la sua amorevole attenzione – riceviamo uno sguardo affettuoso,un tocco gentile o una parola di incoraggiamento e siamo subito pronti a fare qualsiasi cosa per lui .Allo stesso modo ,quando siamo amorevoli e solidali verso il nostro corpo ,esso farebbe di tutto per noi.

Il corpo è un lussuoso contenitore e un meraviglioso veicolo per il respiro. Se osservassimo il corpo sapremo a che punto stiamo nella relazione con noi stessi .La mente facilmente ci inganna ,e mentendo ,mostra di noi una falsa immagine,cui tra altro ci piace credere,per poterci sentire bene con noi stessi e accettati dalla società.

Il corpo invece rivela una verità più profonda -non sa mentire .È triste che si sia dimenticato come leggere il suo linguaggio e che non si ascoltino più i suoi segnali ,quando esso ci avverte che qualcosa non va e quando ci chiede un sostegno amorevole. Se riconoscessimo i tempi queste espressioni del corpo ,prendendoci cura dei suoi squilibri ,potremmo prevenire molte malattie. Il corpo possiede un ampio spettro di modi differenti per respirare e per riequilibrare la nostra vita .L'esplorazione di queste modalità è un'eccitante avventura che non ha fine .Essa ci dà intensità e anche parecchie rivelazioni sull'arte del vivere e del godere sé stessi ,lungo il sentiero della vita ,dalla nascita alla morte.

Dopo la nascita ,la vita comincia con una profonda inspirazione e poi con una respirazione rapida che ci permette di sopravvivere e rimanere vivi. Quando ci si avvicina alla morte ,la vita si conclude con un rallentamento del respiro e alla fine con un'ultima lunga espirazione .Fra questi due estremi, si sperimenta un'ampia varietà di frequenze respiratorie-dal respiro veloce ,di caricamento,terapeutico e attivo ,atletico o sessuale ed emozionale,a quello naturalmente rilassato ed estremamente equilibrato,lento,meditativo.

Inoltre è possibile sintonizzare la nostra respirazione in modo più raffinato-modificandone l'intensità,nelle varie aree toccate dal flusso, la profondità e il ritmo ,dimensioni che sono interconnesse. Come si può vedere per esempio in una semplice attività fisica come corsa-prima il respiro diventa più profondo,poi cambia il ritmo e infine si espande nella maggior parte delle aree del corpo.È simile a quello che succede quando si entra in forti espressioni emotive.

Il respiro cosciente e amorevole può produrre l'ho stesso effetto che fa dal l'esterno il tocco durante il massaggio. Il respiro crea una nutriente connessione con noi stessi.

CORPO E EMOZIONI

Da un punto di vista medico-scientifico possiamo definire l'emozione come un evento che coinvolge un sistema nervoso simpatico determinando una variazione delle funzioni vegetative . Si genera sulla base di uno stimolo percepito e mandato al cervello dove

attiva una risposta straordinaria che richiama le nostre funzioni di sopravvivenza e in particolare quelle legate alle condizioni definite "attacco e fuga". questa risposta straordinaria è legata alla parte più istintiva e animale del nostro organismo che ha la sede nel sistema limbico del cervello. Studi sul controllo delle emozioni hanno evidenziato in questi termini il ruolo centrale di una piccola ghiandola chiamata Amigdala. Si tratta di una struttura in due nuclei, dalla forma di mandorla, localizzata in due emisferi cerebrali. Il suo ruolo è mediare e controllare emozioni basandosi sul suo archivio emozionale dove sono raccolti dati che permettono di rispondere, sulla base delle esperienze precedenti, in modo pronto alle situazioni di emergenza.

La corteccia pre-frontale invece, ha un ruolo fondamentale invece nel definire il "carattere" di una persona, in quanto controlla l'umore, lo stato emotivo, il senso di responsabilità e anche le capacità superiori di ragionamento.

Il rapporto tra queste due parti del nostro cervello incide sul nostro modo di vivere emozioni.

Il nostro corpo è un contenitore di memorie emozionali. Gli eventi più significativi della nostra vita hanno lasciato dei ricordi indelebili nei nostri tessuti e nelle nostre cellule. Molto spesso nel momento in cui vivevamo queste situazioni ci trovavamo ad essere inconsapevoli e passivi, incapaci di esprimere e sentire realmente quello che stava accadendo dentro di noi. Magari semplicemente perché eravamo dei bambini. Lavorare sul nostro corpo con consapevolezza e intenzione può permetterci di sciogliere le tensioni e rilasciare l'energia emotiva che è stata bloccata. Attraverso Rebalancing andiamo a stimolare nel profondo il tessuto connettivo invitando il cliente a respirare profondamente per entrare in contatto con sé, con i propri vissuti e esprimersi con libertà. Una delle caratteristiche di questo metodo è creare consapevolmente gli spazi in cui il corpo possa muoversi, vibrare, scuotersi stimolando a lasciar andare le forme di controllo che generano gli squilibri su vari livelli. Spesso basta iniziare a respirare profondamente, magari contattando consapevolmente una situazione presente che ci crea disagio, per percepire con chiarezza e intensità emozioni che non sapevamo nemmeno di aver trattenuto. Per questo motivo bioenergetica è una base importante del lavoro con Rebalancing. Mantenere consapevolmente attivo il nostro corpo è la chiave per usare quotidianamente l'energia emozionale e poter vivere e condividere i propri sentimenti in modo aperto e onesto.

TESSUTO CONNETTIVO-NETWORK DI SUPPORTO E COMUNICAZIONE?

Tessuto connettivo si manifesta in forme diverse a seconda della funzione fisiologica che è chiamato a svolgere, ma definisce e sostiene sempre la struttura. Gli elementi primari ossa, legamenti e tendini si sviluppano da cellule sotto forma di nuclei. A mano a mano che unità prendono forma, il residuo meno differenziato forma gli involucri guaine di tessuto areolare intorno ai centri di sviluppo. La prima funzione di queste guaine sembra essere la protezione, più tardi si trasforma in sostegno. Questa è la fascia. La fascia è uno dei componenti che formano il tessuto connettivo. Nel intero sistema miofasciale, ciascun muscolo, ciascun organo, è avvolto nella sua fascia. Tutte queste parti avvolte e collegate tra di loro formano come una ragnatela di tessuto che sostiene mentre avvolge, connette mentre separa, tutte le unità funzionali del corpo. Infine questi strati elastici, robusti, formano anche un involucro superficiale che serve come contenitore e supporto di sostegno per l'intero corpo – questa è la cosiddetta fascia superficiale, che si trova appena sotto la pelle. La fascia superficiale è molto elastica, grazie alla sua rete di fibre incrociate. È chiaro che il tono di questo tessuto è un fattore essenziale per il benessere ed equilibrio di tutto. Questo tono può essere modificato in molti modi – il danno di un incidente o conseguenze chirurgiche sono spesso significativi, perché il tessuto fasciale guarendo, tende a diventare più denso e più corto, come ognuno può verificare osservando cicatrici nuove e vecchie. In più, essendo interconnesso anche il piano emozionale – vari traumi, shock emozionali e intensi stati emotivi hanno una diretta influenza sullo stato di salute del tessuto connettivo e sulla fascia. Tessuto fasciale si connette e comunica attraverso tutto il corpo, aree più dure trasmettono le tensioni in diverse direzioni e fanno sentire la loro influenza in punti distanti, così come tirando un filo in una maglia si distorce la maglia intera.

TIPI PSICOLOGICI NEOREICHIANI

Nelle seguenti pagine mi dedicherò ai tipi di corpo neoreichiani, che sono uno strumento molto utile per avere un'idea della direzione in cui andare nel lavoro con le persone sia per quanto riguarda Rebalancing ma anche sessioni di counseling. E come una bussola che serve ad avere un punto di orientamento sia nel mare aperto che in prossimità di un porto ma senza rinunciare ai altri strumenti utili durante la navigazione.

La forma del nostro corpo rivela in che modo le nostre esperienze hanno influenzato, quali modelli di azione, quali condizionamenti ricevuti seguiamo e perfino quale concetto abbiamo di noi stessi.

Ho messo insieme informazioni sui vari tipi basandomi sulle esperienze del Rebalancing ma anche sulle opere dei terapisti neoreichiani, fra cui principalmente Alexander Lowen, il creatore di bioenergetica.

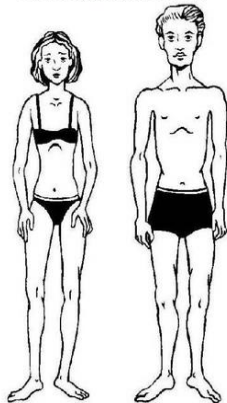
L'analisi bioenergetica fu messa a punto da Lowen psicoterapeuta e psichiatra americano, paziente e allievo di William Reich ed è una rielaborazione e uno sviluppo delle teorie e della pratica da quest'ultimo. Le persone sono interpretate sulla base della loro armatura caratteriale e dei processi energetici che la sostengono. L'armatura caratteriale si forma a causa del insieme delle tensioni croniche che vanno a influire sulla struttura neuro-psico-muscolare delle persone e trae origine dalla negazione di uno dei cinque diritti fondamentali di essere nutriti.

1. STRUTTURA SCHIZOIDE - negazione del diritto di esistere - ferita da rifiuto
2. STRUTTURA ORALE - negazione del diritto di avere bisogno - ferita da abbandono
3. STRUTTURA MASOCHISTA - conflitto tra intimità e libertà - negazione del diritto di imporsi ferita da umiliazione
4. STRUTTURA PSICOPATICA - negazione del diritto di essere autonomo - ferita da tradimento
5. STRUTTURA RIGIDA - negazione del diritto di amore che gli farebbe perdere la testa - ferita della mancata resa all'amore

Nessun essere umano corrisponde perfettamente ed assolutamente ad un'unica tipologia, ma in ognuno di noi c'è una predominanza di una o più caratteristiche di alcune di esse. Esaminiamole ad una ad una:

LA STRUTTURA SCHIZOIDE – IL FUGGITIVO

Fisico del fuggitivo(ferita da rifiuto)



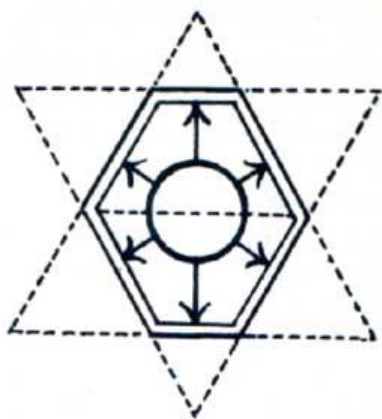
Storia probabile

Questo carattere si forma prima, intorno o subito dopo la nascita, per un serio pericolo di vita dovuto all'ostilità della madre. L'ambiente nel utero era estremamente sensibile all'umore e l'ostilità della madre era tale e pensava forse di sbarazzarsi del bambino. C'era paura della vita ancora prima di nascere. È il figlio non voluto. Questo rifiuto viene percepito come una minaccia alla propria esistenza e la difesa del bambino è quella di ritirarsi in sé, di assentarsi. Può darsi che la madre non abbia mai avuto l'intenzione di rifiutarlo, ma ci può anche essere stato un atteggiamento, una frase che il bambino ha percepito come un rifiuto. La persona rifiutata rischia di sentirsi respinta anche quando ad un'osservazione obiettiva non vi è stata alcuna forma del rifiuto, questo perché filtra gli eventi attraverso la lente della sua ferita. È così che il bambino comincia a costruirsi la maschera del fuggitivo. La sua volontà è quella di scomparire, di essere visibile il meno possibile. Il suo corpo è contratto, striminzito, il corpo che cerca di occupare il meno spazio possibile. Il volto e gli occhi sono piccoli e vacui, persi nel vuoto, questo perché la persona tende a fuggire alla realtà e non radicarsi.

Caratteristiche comportamentali.

Il suo sistema di difesa è la ritirata, quasi come volesse uscire dal corpo, è per questo che persone che più hanno facilità di andare nel astrale sono quelle che soffrono di questa ferita. La più grande paura del fuggitivo è quella di essere colto dal **panico**, perché teme di restare bloccato e non poter fuggire; quindi il disturbo dominante è la **paura, l'ansietà**. Ha spesso mani e piedi freddi e nelle relazioni spesso rifiuta gli altri prima di essere rifiutato. Per il fatto che l'intento tipico di questa figura è quello di scomparire essa è la più predisposta ad ammalarsi di anoressia oppure a diventare dipendente da tutto ciò che gli favorisce l'astrazione: droga, alcool, fumo, gioco, sesso eccessivo. Nel suo linguaggio usa spesso parole quali: nullità, niente, inesistente, scomparire e per comunicare usa spesso il linguaggio impersonale parlando spesso per concetti assoluti. A causa della frammentazione di questa struttura e del profondo terrore in cui vive, l'ego cerca di fuggire sia alla realtà interna che quella esterna, per cui, in aggiunta alla vaghezza, la difesa principale di questa struttura è una fredda superiorità.

Lettura bioenergetica



Nell'essere umano l'energia dal punto di vista della bioenergetica, attraverso faccia, mani, piedi e genitali, che nel diagramma della figura sono appunto gli apici della stella. Nel tipo schizoide, nelle parti periferiche del corpo, faccia-mani-piedi-genitali, non c'è energia, questi organi non sono energeticamente collegati al centro dell'essere, ma il fluire energetico è bloccato dalle tensioni croniche muscolari alla base del collo, nelle spalle, bacino e le anche. Le azioni di queste parti periferiche sono dissociate dai sentimenti che avvengono al centro. La carica interna tende a raggelarsi al centro. Data la sua compressione la carica è esplosiva e

può manifestarsi con violenza. Questo accade quando le difese non riescono più a trattenere e nell'organismo fluisce una carica energetica che lui stesso non può più contenere. La personalità a va in pezzi e si sviluppa uno stato schizofrenico.

Struttura del corpo.

E' possibile che una spalla sia in su e la testa di lato. Il corpo tende ad essere angolare. Spesso c'è spaccatura orizzontale con una area marcata di tensione alla vita appena sotto il diaframma. Si notano anche tensioni alle articolazioni. Il modo di muoversi e meccanico quasi come se non ci sia una persona lì. In una situazione estrema sono anche più contratti, la paura e di cadere in pezzi, per cui si attaccano a quello che hanno ottenuto

La loro forza

Sono sensitivi, spesso pensatori innovativi e brillanti con immaginazione, spesso artisti o comunque creativi, con una vita di fantasia molto creativa. Estremamente percettivi e spirituali comprendono molto bene il mondo simbolico

Nelle relazioni

Molto sospettosi ad avere relazioni, falliscono nei approcci, ti lasciano sconcertati. Le loro risposte sono inappropriate, non predicabili, tendono a ritirarsi

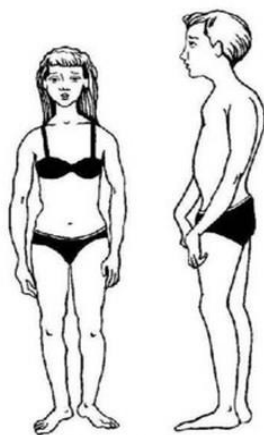
Come lavorare con loro

Affrontare il terrore e la furia. Affermare il diritto di essere al mondo, il diritto di esistere

Attività utili e terapie del corpo

Esercizi del grounding, massaggio del intero corpo, lavoro sui piedi, muovere energia verso estremità, aumentare circolazione sanguigna, nuotare, Feldenkreis

LA STRUTTURA ORALE -IL DIPENDENTE



Storia probabile

Questa tipologia si forma nei primi anni di vita. In quel periodo compito di un genitore è quello di accudire i bisogni di un bambino, protezione, affetto, amore in modo da farlo sentire al sicuro. Se i genitori, in particolare la madre non sono in grado di dare l'appoggio e l'affetto necessario al bambino questo sperimenta vissuti di insoddisfazione e deprivazione

Struttura del corporea

Il sistema muscolare è sottosviluppato in particolare quello dei arti. Corpo magro sottosviluppato sia fisicamente. Ha un corpo allungato, piccole mani e piedi. La parte superiore è incurvata in avanti. Il bacino collassato e ruotato in avanti con ridotta eccitazione sessuale. La testa è pure in avanti. Corpo infantile. Nessun energia verso l'altro, tende a prendere energia.

Lettura bioenergetica



Dal punto di vista energetico individuo con questa struttura ha la metà inferiore del corpo che è energeticamente meno carica rispetto alla metà superiore. Di conseguenza le gambe sono lunghe e sottili e sembra quasi che non riescono quasi reggere peso del corpo. Poca carica energetica. L'energia non è raggelata al centro dell'essere come nello schizoide ma fluisce debolmente verso le periferie del corpo con risultato di un corpo lungo e magro. Gli occhi sono deboli con tendenza a miopia

Caratteristiche comportamentali

A livello psicologico la caratteristica principale è il vissuto di deprivazione, di vuoto interiore che riflette soppressione di intensi sentimenti e desideri. Altri tratti tipici sono uno scarso senso di indipendenza e la tendenza di aggrapparsi ai altri. Infatti la maschera indossata da chi ha questa ferita è maschera di dipendente. Questa condizione è spesso mascherata da un atteggiamento di indipendenza esagerata che però in condizioni di stress non regge perché la persona orale è poco capace di stare da sola e ha continuamente bisogno di appoggio e affetto dei altri. Tipica di queste persone è oscillazione tra euforia e depressione. Altro atteggiamento tipico del dipendente è quello della vittima. La cui strategia viene usata per attirare attenzione e per avere quel calore, quel affetto, quel contatto, quella vicinanza di cui ha sempre bisogno e di cui è voracissimo. A tal scopo usa drammatizzare, crea oppure ingigantisce i normali problemi e inconvenienti della vita assumendo il tono lamentoso attraverso il quale ottenere il sostegno. Molte volte capita che svolga il ruolo opposto cioè quello che aiuta che è sempre disponibile e altruista. In realtà il suo altruismo non è mai incondizionato ma è sempre volto a ottenere le attenzioni di cui necessita. Questo altruismo in alcuni casi viene anche ostentato e seguito sempre da un vittimistico lamento che lui fa tanto per umanità e l'umanità cattiva non l'ho ricambia.

Nelle relazioni

Nelle relazioni interpersonali e affettive è un gran divoratore di energia con i suoi maligni, con i suoi guai e ingiustizie subite e paradossalmente tende ad essere per questo abbandonato perché è impossibile non sentirsi spossati dopo i suoi continui lamenti. Gli altri all'inizio vogliono magari prendersi cura di loro per poi sentirsi prosciugati, arrabbiati o con sensi di colpa, hanno problemi di ascoltare. Possono rivolgere molte domande senza poi ascoltare. Interessati ad incontrare i propri bisogni, sono gelosi e non mostrano apprezzamento. La più grande paura del dipendente è la **solitudine**. La sua debolezza è l'**avidità**. Nel suo vocabolario ci sono spesso le parole: assente, mi sento solo, non reggo, mi mangiano, mi stanno col fiato sul collo,

Come lavorare con loro

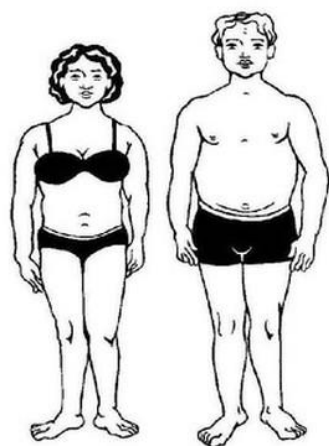
Affrontare la paura di restare da solo. Per lavorare con loro c'è bisogno di loro cooperazione attiva altrimenti se ne vanno (cut off, split off)

La loro forza

Sono interessati ai altri, vanno in sintonia con bisogni altrui

Attività utili e terapie del corpo

Incoraggiarli a rinforzare il proprio corpo, correre va bene, sollevamento pesi, karate, danzare, incoraggiare i respiri profondi lasciando entrare, energizzando respiro, massaggio profondo, incoraggiare la consapevolezza della propria postura - l'espansione del torace, le ginocchia sbloccate, lavoro su gambe, caviglie, piedi



LA STRUTTURA MASOCHISTICA

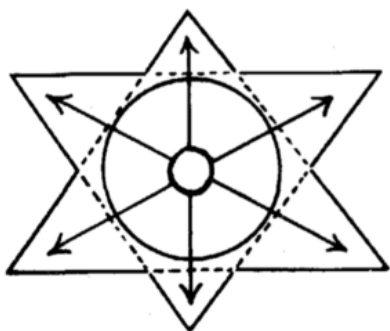
Storia probabile

Da piccolo cresce forte e al età di 3-4 anni comincia naturalmente dire no ai genitori ,si sente molto bene nel dirlo,gode di questi momenti in cui resiste e dice no,comincia ad avere confidenza in se stesso nel capire la propria forza d volere. Questa sua resistenza viene spezzata via,completamente distrutta spesso in una sola volta e violentemente .Uno dei genitori è prepotente,altro è sottomesso. Ogni tentativo di mostrare volontà da parte del bambino viene soppressa e così il bambino diventa bravo e buono.

Caratteristiche comportamentali

Ferita da umiliazione. La struttura masochista si sviluppa in famiglia dove l'amore e accettazione sono combinati con una forte pressione. Siccome in questo caso entra in ballo il diritto del bambino di imporsi,cioè il diritto di poter affermare la propria libertà anche con comportamenti negativi ,accade che ogni tentativo di autoaffermazione da parte del piccolo viene regolarmente frustato con rimproveri e colpevolizzazioni e se il bambino reagisce facendo dispetti o con scoppi di rabbia arriva la punizione .si arriva così ai tratti tipici del masochista che sono la **remissività e compiacenza**. L'aggressività è limitata e viene sostituita da un atteggiamento provocatorio e mira a suscitare la risposta dalle altre persone così che il masochista si sente giustificato a reagire in modo esplosivo e violento .Mentre a livello conscio ci sono dei comportamenti di compiacenza a livello inconscio dominano intensi sentimenti di ostilità,infatti la debolezza/difetto di questa figura caratteriale è **l'odio**. Finche tali sentimenti non vengono liberati il carattere masochista ha sempre sensazione di sentirsi impantanato poiché da bambino è stato umiliato e si è sentito inferiore da adulto coltiva illusione di sentirsi superiore ai altri .Sviluppa così sentimenti di disprezzo e astio per gli altri,in particolare chi in realta occupa una posizione superiore. Il suo corpo è grasso,tondo,non tanto alto ,collo grosso e rigonfio , occhi innocenti come quelli di un bambino ,il suo linguaggio è sempre molto educato. A volte dietro si nasconde una manipolazione indiretta ,in casi estremi le sue parole e atteggiamenti tendono ad essere molto servili .E bene sottolineare che se anche questa persona soffre,piagnucola e sembra sottomessa esternamente i realtà non si sottomette mai e continua a bloccare al suo interno i già citati sentimenti di spregio, negatività,ostilità e negatività .Siccome è stato oppresso sente bisogno di indipendenza e libertà ma paradossalmente la sua paura più grande è la libertà :fare quello che gli pare significherebbe rivendicare il diritto di **autoaffermazione** per il quale da bambino è stato rimproverato,criticato o punito. Le critiche e rimproveri altrui continuano a ferirlo molto .Inconsciamente,quindi,pur desiderandolo, fa di tutto per non essere libero .Compensa e si gratifica con cibo e gli piacciono alimenti grassi. Ci tiene molto ad essere degno di dell'altrui approvazione .

Lettura bioenergetica



In contrasto con tipo orale questo tipo è pienamente carico energeticamente .Questa carica è trattenuta al interno ma non congelata (come nello schizoide) .Per il grande trattenere gli organi periferici sono caricati debolmente e, dato che non c'è scarica ,l'azione espressiva è limitata. Il trattenere è così forte che risultato è compressione ed un collasso del intero organismo al altezza della vite. Gli impulsi che muovono verso alto e verso il basso sono tagliati al collo e dalla vite e hanno come risultato una forte tendenza al **ansietà**.

Struttura del corporea

L'ho spazio tra la cassa toracica e bacino è accorciata,il collo è spesso .Il tronco va a volte sopra il bacino ,come se fosse stato pigiato giù da sopra. Un corpo muscoloso,condensato e compatto. La parte superiore del braccio e la coscia sono spesso accorciate.

Tende ad essere sovrappeso. C'è fin troppa energia. Sembra come se dovesse scoppiare. Somiglia ad un sughero conficcato in una bottiglia

Nelle relazioni

Non ti daranno ciò che vuoi. Posso provare a deprimere altro prendendolo in giro. Gli altri così si arrabbiano. Vogliono che gli gli facciano sentire meglio. Provocano gli altri così si spazientiscono. Tendono a **resistere**.

La loro forza

Grande potenziale, spesso molto simpatici, sono affidabili, si può contare su di loro. Perseveranti, grandi lavoratori e leali. Capaci di grande amore

Come lavorare con loro

Affrontare la paura di affermare, consolidare la propria indipendenza.

Attività utili e terapie di contatto

Ogni genere del movimento è buono: ballare, giochi di movimento. Ottimo è massaggio profondo e tutto ciò che aumenta flessibilità, stiramenti, ginnastica, lavoro corporeo con le gambe

STRUTTURA ISTERICA O APPESANTITA SOTTO(GENERALMENTE DONNA)



Storia probabile

Si forma quando la bambina ha l'età per cominciare a rendersi conto che vi siano differenze sessuali. I genitori non trattano la bambina come una persona con i suoi diritti, non le prestano attenzione. Non prendono seriamente i suoi stati d'animo, non l'ascoltano e la bambina deve alzare la voce per essere udita. Il padre precedentemente amabile ora si raffredda di fronte alla sessualità della bambina, perché magari ha paura che gli si smuova la propria sessualità.

Caratteristiche comportamentali

tende a restare infantile e mantenere la protezione dei genitori. I suoi stati d'animo vengono facilmente feriti e reagisce in modo esagerato, specie quando si sente rifiutata. Dall'incazzatura facile, è nervosa, drammatica e teatrale. Non gliene frega niente dei dettagli e di una compressione intellettuale. E' sensibile e piange facilmente. Tende ad essere confusa e a non focalizzare i problemi. Altamente suggestionabile e inconsistente tende ad un comportamento inaspettato e non intenzionale, con cambiamenti emotivi. ha paura di richiedere i suoi diritti, di fare richieste dirette. Si sente incapace di competere alla pari. Può usare l'attività sessuale come difesa contro un coinvolgimento più profondo. Può essere promiscua, magari sessualmente da una parte e con il cuore da un'altra. Si rifiuta di accettare cambiamenti, vuole vicinanza. Crea drammi per evitare rotture. Brava a manipolare usando a volte un atteggiamento da ragazzina, a volte la sua sensualità. Ricerca situazioni che confermino i suoi meriti e il suo essere donna.

Il suo tono di voce è spesso sexy, come pure i suoi movimenti.

Struttura del corpo

Ha un corpo seducente. La metà inferiore è sviluppata molto rispetto alla parte superiore. Fianchi, gambe e bacino sono larghi, torace e spalle piccole. Un corpo da bambina su un bacino da donna. Le spalle sono tese per lo sforzo di bloccarsi, per evitare di andare verso l'altro a cercare amore e accettazione, che sono associati alla paura di essere rifiutata. Questa stessa paura è la causa del torace stretto che protegge, ma anche soffoca il cuore. L'ampio bacino è il tentativo di compensare emozioni bloccate del cuore e raggiungere un vero calore femminile.

Lettura bioenergetica

L'energia è marcatamente rivolta in direzione del bacino e delle gambe. La parte inferiore del corpo appare quindi più sviluppata. C'è un restringimento all'altezza delle spalle e del collo.

Nelle relazioni

Generalmente seduttiva, può essere materna o infantile. Tende a idealizzare l'altro. Può provare a sabotare le relazioni facendo richieste irragionevoli, come a cercare le prove che ti curi di lei. Non può tollerare la distanza e non può essere obiettiva. L'altro si può sentire intrappolato, sotto pressione, manipolato. Ha un bisogno disperato di vicinanza ma con difficoltà di avere sesso e cuore in equilibrio.

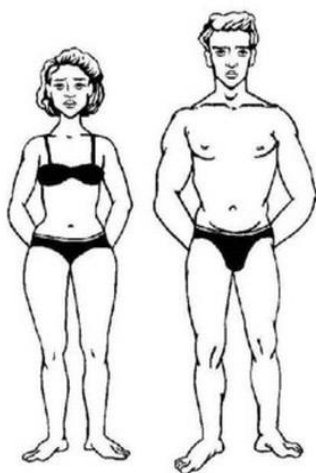
Come lavorare con loro

L'obiettivo è affrontare paura e la rabbia. Unire cuore con la sessualità. Sostenere apertura alla volontà.

Attività utili e terapie del corpo

Sport competitivi, judo, aikido, karate; massaggio profondo, incoraggiare l'energia, proporre le attività per rinforzare le braccia

STRUTTURA PSICOPATICA NARCISISTA



Storia probabile

Ferita da tradimento. Il quarto diritto che si manifesta al momento della nascita è il diritto di essere indipendenti e autonomi, cioè di non essere soggetto del bisogno degli altri. Questa condizione non si può concretizzare se il genitore del sesso opposto è seduttivo. Un genitore seduttivo e un genitore manipolatore, che usa il bambino per soddisfare le proprie mancanze o i propri bisogni facendoli credere che quello che fa l'ha fatto per il suo bene. Questo spinge il bambino a dover assumere il ruolo più grande di lui di appagatore dei bisogni di un genitore, il che stimola il bambino prematuramente all'autonomia.

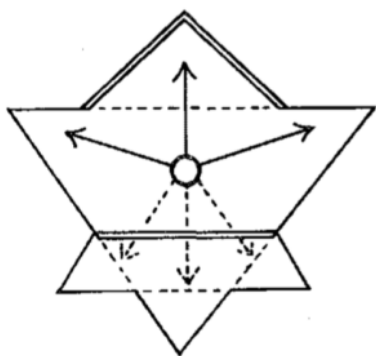
Caratteristiche comportamentali

Dal punto di vista psicologico ,peculiarità di questa struttura è la **negazione dei sentimenti e la dissociazione dai sentimenti nel corpo , in particolare quelle sessuali**. C'è invece un enorme investimento di energia nella propria immagine, che si riflette nel bisogno del potere e di dominio .Tale bisogno è collegato alla paura di essere controllato .soggetto psicopatico significa essere usato .Le modalità attraverso cui ueste persone cercano di avere il dominio sugli altri sono due : la prima è quella della sopraffazione e del comportamento aggressivo ,la seconda è approccio seduttivo. In loro esiste una fortissima ansia .di potere e un grosso bisogno di dominare sui altri. Anche la sessualità è ostile ed è accompagnata da molte fantasie , sia etero che omosessuali. Il forte senso di superiorità e disprezzo che hanno sui altri serve a capire una profonda sensazione di inferiorità. Quando un carattere psicopatico partecipa a qualche discussione o a qualche attività non l'ho fa mai con l'ho spirito di unione o scambio o collaborazione ,ma partecipa per vincere , mentre nei dibattiti o nei dialoghi le sue argomentazioni volgono all'unica meta che è quella del : "io ho ragione,tu hai torto. **Il più grande difetto dello psicopatico è l'insincerità**. Abile mentitore , la menzogna è uno dei ingredienti predominanti che al fine di costruirsi l'immagine di se che offre ai altri, e il suo se è identificato esclusivamente con quest'immagine , per mantenere la quale è costretto continuamente a mentire ,tagliando del tutto i ponti col proprio sentire e con la propria anima. **La più grande paura dello psicopatico è il fallimento o la sconfitta** .Nonostante sia un mentitore seriale e anche un abile commediante a volte molto teatrale,è ferito se qualcuno manca in fiducia lui e la sua abilità nel recitare il ruolo a seconda di come vuole apparire fa sì che nei casi estremi di abuso riesca sempre a far credere di essere estraneo e innocente .Se viene smascherata la sua menzogna reagisce con isteria. Nei casi estremi e gravi potremo identificare questa tipologia caratteriale con la frase:**delirio di onnipotenza**

Nelle relazioni

Nelle relazioni affettive non dà mai nulla di sé e molte volte sminuisce o tratta con sufficienza o disprezzo il partner con una sordità psichica dovuta al fatto che come egli considera sé stesso un'immagine ,così crede siano gli altri ,e un'immagine non ha sentimenti in prova sensazioni per cui la si può ferire come si vuole. Il sottile piacere che prova nel sminuire gli altri soddisfa le sue carenze interiori e il suo bisogno di controllo e di dominio. Non ama perché amare vuol dire arrendersi e mollare il controllo ,cosa impossibile per questa tipologia caratteriale , che oltretutto avendo vissuto un rapporto seduttivo con genitore del sesso opposto , non ha probabilmente mai risolto il complesso di Edipo. Anche la sessualità non è mai abbandono ma gioco del potere nel quale vuole,ovviamente essere il vincitore.

Lettura bioenergetica



Guadagnare potere sull'altro si ottiene sovrastandolo .In questo tipo l'energia è chiaramente disposta in direzione della testa,con conseguente riduzione della carica nella parte inferiore del corpo. Le due parti ,inferiore e superiore sono quindi sproporzionate ,con la parte superiore in apparenza più ampia e dominante. c'è generalmente una costrizione energetica all'altezza del diaframma che il fluire energetico verso la parte inferiore del corpo. La testa è sovraccaricata energeticamente,il che significa che c'è una ipereccitazione del apparato mentale che continuamente cerca di capire come controllare e tenere in pugno la situazione. Gli occhi sono attenti ma diffidenti ,non realmente aperti .

Struttura dl corpo

Peso e forza in torace .La parte bassa manca di energia. Area del bacino molto tesa e gambe molto rigide ,c'è spesso magrezza ed il corpo da impressione di essere tirato verso l'alto. La tensione nel diaframma porta alla sensazione come se individuo in una costante stato d'inalazione ,manca l'esalazione .Le spalle sono come trattenute all'insù. Il bacino è stretto e le spalle larghe e grandi

La loro forza

Sono buoni leaders ,sanno come gestire e trattare le persone .Abili a stare in pubblico e ad usare le parole ,sono oratori di potere. Carismatici , creativi ,versatili,generosi,affascinanti capaci di intrattenere e percettivi. Calmi nella tempesta.

Tendono a

INGANNARE

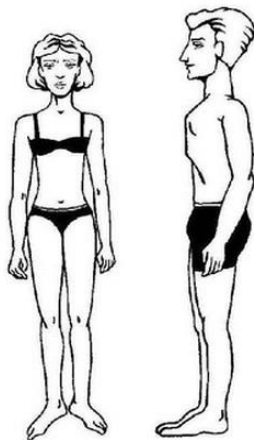
Come lavorare con loro

Obiettivo: affrontare la rabbia e la paura di aver bisogno.

Attività utili e terapie del corpo

thai chi. Massaggio profondo, Feldenkrais. Attività che aiutano a sviluppare buon Grounding. Da evitare le sostanze,piante etc che espandono la mente .Nel lavoro sul corpo focalizzare nel rilassamento delle gambe,focus sul rilassamento e tocco profondo delle fasce del viso,collo,testa

STRUTTURA RIGIDA -FALLICO /ATTIVO



Storia probabile

La ferita da ingiustizia. La struttura caratteriale rigida ha subito sofferenza e delusioni meno gravi rispetto altre tipologie caratteriali .Le circostanze che portano alla formazione del carattere rigido sono dovute alla negazione del quinto diritto del bambino: quello di provare sentimenti d'amore che a quell'età includono e integrano vari aspetti:cuore,emozioni ,affetto ,sessualità.I bambini dai 3 a 6 anni non distinguono sesso dal cuore e quindi per loro un sentimento d'amore non è scio dal emozione sessuale, qui vista non come genitalità fine a se stessa ma come un insieme armonico di tutte le componenti che sono racchiuse nell'espressione dell'amore completo. Il rifiuto da parte del genitore del approccio del bambino considerato troppo aperto o rimproveri vengono vissuti da bambino come u tradimento nel suo naturale protendersi verso l'amore .La difesa che svilupperà è quella **del controllo di se stesso** e di non esprimere troppo apertamente i suoi sentimenti .La maschera che svilupperà è quella del **rigida**. Da cui la paura di cedere e di abbandonarsi al altro.

Caratteristiche comportamentali

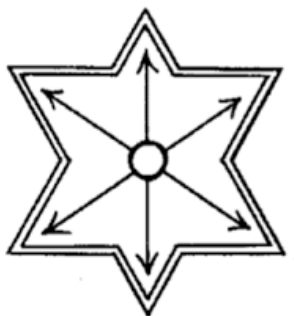
Il rigido ricerca la giustizia e l'esattezza ad ogni costo e sarà diventato perfezionista che tenderà di essere sempre giusto .Crede che .se quello che fa e dice sarà perfetto ,sarà necessariamente anche giusto -Manifesta una certa ansia se gli standard di perfezione che si prefigge non vengono soddisfatti .E se siccome questi standard vengono richiesti anche ai altri,ciò può causare difficoltà nelle relazioni. La sua debolezza /difetto è **l'orgoglio** mentre la sua paura più grande è quella di **lasciarsi andare** .Ha molta eccitazione e tende ad ottenere la perfezione .Desidera riuscire ,essere ammirato per ciò che fa .E' molto insistente,competitivo,inflexibile e determinato. Non si piega come tutti i cocciuti e può essere piuttosto aggressivo. Si rifugia nell'azione e può essere un grande

lavoratore .Ha problemi di rilassarsi .La sua enfasi è sulla realtà e si preoccupa dei dettagli .E' logico,serio,razionale. Ha paura di cedere ,trattiene le emozioni e sta costantemente in guardia. E' produttivo, la passività è vista come vulnerabilità .Ha paura di essere spontaneo e vede la vita come un problema da essere risolto. Da cui ha origine il comportamento controllato ,piuttosto rigido e formale. C'è una forte pressione che lui conosce e di cui è consapevole.

Struttura del corporea

A primo impatto si nota una struttura forte e tonica del muscolo che sostiene la spina dorsale .Molto teso trapezio e i muscoli lungo il collo.Il bacino è ruotato all'indietro ,quasi come volesse allontanare l'area genitale dal cuore e con questa postura comunica:**non mi avrai mai più,non avrai più il mio amore ,mi hai fatto soffrire troppo e non voglio più sentire tanto dolore.** Inoltre si presta tensione in torace che va all'indietro ,il collo va in avanti nella dinamica in cui si accorcia ,la pancia va in avanti. L'energia è nel bacino ,genitali,nei occhi e nelle mani. C'è un sacco di energia che si manifesta nel tono di corpo e in modo particolare nei occhi .Gambe e bacino sono potenti,ma l'energia non fluisce nella parte superiore del corpo che a volte ha un aspetto giovanile

Lettura bioenergetica



Dal punto di vista energetico, gli organi che stabiliscono il contatto con il mondo esterno sono carichi , ma tenuti sotto controllo, l'espressione delle emozioni è limitata. La forte carica nella periferia del corpo favorisce l'abilità di testare la realtà prima di agire. L'area principale dove c'è la tensione sono i muscoli lungo il corpo. C'è una combinata spasticità degli estensori e dei flessori che produce rigidità. Ci sono naturalmente diversi gradi di rigidità e quando il trattenersi è attenuato ,la personalità è viva e vibrante

Nelle relazioni

Per il rigido innamorarsi significa tornare a vivere l'esperienza che l'ho ha distrutto, per cui si impone di essere freddo e insensibile .Nel intimità fa fatica a lasciarsi andare alle tenerezze(baci,abbracci carezze)che molte possono essere fatte meccanicamente oppure se ne astiene volentieri. Nelle relazioni è una persona controllata , che può apparire quasi fredda e che impressione di non abbandonarsi mai completamente e di non fidarsi mai completamente dell'altro:per lui lasciarsi andare evoca la paura di apparire stupido,per cui si controlla. E la paura di apparire stupido si riflette in tutto ciò che può dare adito a un giudizio da parte degli altri :esprimere un'opinione in un dibattito , parlare in pubblico,anche l'atto sessuale può essere visto come una prestazione in cui bisogna essere bravi per non essere ritenuti sciocchi Il sesso quindi viene usato p.er far bella figura,scindendo sesso e amore; il rigido se soddisfatto sessualmente non ama, se ama non riesce essere sessuale .La trasformazione del rigido avviene nel momento in cui riesce a **riconnettere mente, cuore, genitali.**

Tendono a.

ALL'AZIONE

La loro forza

Grandi realizzatori, di successo. Lavoratori veloci, portano le cose al termine .Responsabili coi piedi per terra .Hanno confidenza in se stessi ,è stimolante stare con loro.

Come lavorare con loro

Affrontare paura e la rabbia, unire il cuore con ciò che sentono e genitali, aprire il volere

TABELLE RIASSUNTIVE

Eziologia

tipo caratteriale	SCHIZOIDE	ORALE	MASOCHISTA	PSICOPATICO	RIGIDO
età del bambino	dalla nascita ai 6 mesi di vita	dai 6 ai 18 mesi	dai 18 mesi ai 3 anni	dai 18 mesi ai 3 anni	dai 3 ai 6 anni (fase edipica)
area somatica psichicamente rilevante	telerecettori (occhi, naso, orecchie)	bocca, petto, braccia	petto e busto	testa, petto e busto	gambe e genitali
diritto fondamentale (affermazione di sé)	esistere	avere bisogno	imporsi	essere autonomo	amare sessualmente
risposta negativa dell'ambiente	freddezza, fino all'ostilità minacciosa	deprivazione, insufficiente appagamento	sottomissione, invasione	manipolazione e/o umiliazione	freddezza e rifiuto oppure seduzione e rifiuto
reazione naturale dell'organismo	terrore e rabbia distruttiva	rabbia vorace	sfida rabbiosa	furia	profonda sofferenza

A questo punto del processo, il genitore «abbastanza buono» (Winnicott) modifica la propria risposta rispetto al figlio: il bambino vede esaudite le proprie esigenze e il suo processo di sviluppo può proseguire. Se invece il genitore non modifica la propria risposta, il bambino, per sopravvivere, è costretto a negare se stesso, la propria affermazione vitale e la propria reazione organismica naturale.

Processo di autonegazione

tipo caratteriale	SCHIZOIDE	ORALE	MASOCHISTA	PSICOPATICO	RIGIDO
negazione di sé	non ho il diritto di esistere; se vivo morirò	non ho bisogno	non posso impormi: sarò come tu mi vuoi	non ho bisogno di supporto per essere autonomo	non posso amare
espressione corporea	contrazione spastica di collo, diaframma e giunture; torsione della colonna vertebrale; sguardo vitreo, che sfugge e non comunica emozioni	tensione nella mascella e nella gola; petto scarno; braccia deboli; sensazione generale di denutrizione; sguardo richiedente, che comunica aspettativa	tensione nel collo e nella gola; torace compresso; diaframma teso e spinto verso il basso; pelvi rigida e scarica; forti tensioni perianali; sguardo che esprime sofferenza	spalle e torace ipertrofici; diaframma contratto verso l'alto; pelvi contratta; gambe relativamente deboli; sguardo potente, controllante e diffidente	sensazione generale di armonia e tonicità; tensione nell'addome, nella colonna vertebrale (si tiene indietro), nella mascella e nel diaframma; sguardo luminoso, sfumato di tristezza
pattern energetico	frammentazione	collasso	contenimento viscerale	spostamento verso la testa e il petto	focalizzazione sull'area genitale

Ora l'investimento energetico del bambino, ritratto dal Sé reale, sarà volto in direzione di un «falso Sé» (Winnicott) e servirà a elaborare un insieme di strategie che gli consentano di adattarsi, oltre che alla negazione di sé, anche alle frustrazioni ambientali, che presumibilmente continuano a essere attive. Queste strategie si cronicizzano, dando forma all'armatura, cioè al carattere.

Processi di adattamento intrapersonali

tipo caratteriale	SCHIZOIDE	ORALE	MASOCHISTA	PSICOPATICO	RIGIDO
difesa caratteriale (compromessi dell'Io)	vivrò senza sentire il corpo; io sono le mie idee, i miei ideali	vivrò senza chiedere; se non avrò bisogno, il mio bisogno sarà soddisfatto	sarò estremamente comprensivo, rinunciando all'autoassertività	non ho bisogno di supporto; sono potente	sarò attraente, gli altri verranno verso di me
ideale o illusione dell'Io	sono speciale	so amare, so dare	sono bravo	sono il migliore	se avrò successo sarò amato
illusione di contrazione («Se mantengo la difesa»)	penso dunque esisto	non ho bisogno; gli altri hanno bisogno di me	se sarò bravo sarò amato	posso ottenere qualunque risultato	se sarò attraente e avrò successo sarò amato
illusione di scioglimento («Se mi lascio esprimere il mio vero Sé»)	sarò annichilito	avrò bisogno, chiederò e sarò abbandonato	mi imporrò e sarò schiacciato e umiliato	sarò manipolato, umiliato, sopraffatto	amerò e sarò respinto

Processi di adattamento interpersonali

tipo caratteriale	SCHIZOIDE	ORALE	MASOCHISTA	PSICOPATICO	RIGIDO
comportamento caratteristico	elude i rapporti di intimità, intellettualizza	è convinto di dare, ma il suo obiettivo inconscio è ricevere; alterna momenti di depressione e momenti di euforia	è convinto di sacrificarsi per compiacere gli altri (anche il suo terapeuta)	tenta di ottenere supporto controllando, seducendo e manipolando gli altri	a seconda del tipo di rigidità, cerca il successo come succedaneo dell'amore; è inflessibile e poco tollerante; tende a erotizzare ogni aspetto della quotidianità
caratteristiche funzionali	creatività, spiritualità, idealismo, sensibilità	attività sociale di sostegno dei diritti altrui; altruismo, recettività, accettazione, dolcezza	resistenza prolungata allo sforzo; comprensione dei bisogni degli altri	attitudine al comando; imprenditorialità, autoassertività, opportunismo	a seconda del tipo di rigidità: capacità di realizzare progetti; fascino, oblatività incondizionata
caratteristiche disfunzionali	ritiro, estraneità, senso di irrealtà, frammentazione (psico-energetica); mancanza di abilità pratiche	incostanza, crollo, scarsa autoassertività, incapacità di mantenere le proprie posizioni	provocazione passiva, lamento, ambivalenza (remissività/testardaggine), difficoltà a concludere ciò che ha iniziato	manipolazione, controllo, reificazione, cinismo, senso di irrealtà, grandiosità, onnipotenza, perfezionismo	a seconda del tipo di rigidità: difficoltà ad «andare verso» l'altro; separazione tra sentimenti e sessualità; ossessività, moralismo, sessuofobia

Processo terapeutico

tipo caratteriale	SCHIZOIDE	ORALE	MASOCHISTA	PSICOPATICO	RIGIDO
obiettivi	dissolvere la frammentazione interiore; rafforzare i confini	sviluppare bisogni propri; reggersi sulle proprie gambe	affermarsi, essere libero, giocare, essere leggero, sdrammatizzare; scarica energetica focalizzata sull'obiettivo; assumere la responsabilità di sé invece che degli altri	sviluppare fiducia; riconoscere i limiti e confinare l'onnipotenza; riconoscere i bisogni orali umiliati	connettere mente, cuore e genitali

Fonte: Stephen M. Johnson, *La trasformazione del carattere*, Astrolabio, Roma 1986.

ESPERIENZE DIRETTE CON DELLE PERSONE

CASI POST LOCKDOWN

Comincio questa parte legata al lavoro diretto con le persone dal periodo della riapertura dell'Italia nel maggio/ giugno 2020. Le persone hanno vissuto per un periodo prolungato il drastico cambiamento delle loro attività, abitudini, spazi, senso di libertà, sicurezze e credenze. Tre mesi di limitazioni, cambiamenti, paure hanno inciso notevolmente sul loro stato di salute mentale, sulla percezione del proprio sé e il corpo. Il paese ha subito uno shock, trauma. Qual'è il significato dello shock, trauma in relazione ad un contesto collettivo? Trovo interessante fare una piccola sintesi del suo significato nell'approccio della psicologia

TRAUMA PSICOLOGICO

Il termine trauma deriva dal greco *trayma* e significa *trafittura, perforamento*.

La parola *trauma* indica la frattura di un tessuto prima intatto, sia esso un tessuto fisico (*trauma fisico*), oppure psichico (*trauma psicologico*).

Trauma fisico e trauma psicologico: le differenze

Il **trauma fisico** indica una categoria ampia, che comprende anche i piccoli incidenti. Infatti, dal punto di vista fisico, anche la stortura di una caviglia può essere considerata evento traumatico.

Il **trauma psicologico**, invece, soprattutto nel nostro immaginario, è qualcosa di grave, complesso e non sempre comprensibile.

Come descrive il Professor Massimo Ammaniti, uno dei più noti psicoanalisti dell'età evolutiva in Italia,

Il trauma è una rottura dell'esperienza quotidiana e della memoria, un evento non rappresentabile nella nostra mente, la quale per natura ha bisogno di incasellare i fatti nell'universo dei significati umani. Questa ferita psicologica si presenta come stordimento ed amputazione delle emozioni e la sua concretezza perdura nel tempo, provocando sofferenze mentali destabilizzanti.

Conseguenze di un trauma psicologico

Il trauma psicologico coincide quindi con **un'interruzione dolorosa ed imprevedibile dello scorrere regolare degli eventi**. Più la rottura è incomprensibile, più è distruttiva.

Se lo *stordimento* prodotto dal trauma non viene elaborato, ricostruito e condiviso attraverso la parola, può tradursi in **stress** che spesso si concretizza in alcuni sintomi.

Questi sintomi, se non affrontati, possono diventare stabili e provocare il **Disturbo Post Traumatico da Stress (DPST)**, che può durare anche anni dopo che l'evento traumatico si è svolto.

Caratteristiche dell'evento traumatico

L'evento in grado di produrre un trauma psicologico (cd. *evento traumatico*) è un evento **straordinario**.

La straordinarietà non è data tanto dalla rarità in termini di frequenza, ma da quanto l'evento è in grado di **scardinare le normali capacità dell'individuo di adattarsi alla vita**.

L'evento traumatico è una **situazione che comporta una minaccia alla vita o all'integrità del corpo dell'individuo**.

Possono essere fonte di trauma anche avvenimenti che riguardano altri, ma che prevedono comunque una componente di violenza o morte. Un esempio sono le catastrofi naturali, o le guerre.

Quello che accomuna gli eventi traumatici, di qualsiasi natura essi siano, è il fatto di sconvolgere i sistemi che permettono all'individuo di avere un senso di controllo su ciò che succede, e di attribuire a questo un significato.

Attacco o fuga: le possibili reazioni all'evento traumatico

L'evento traumatico viene subito letto dall'individuo come un pericolo a cui dare una risposta.

La normale risposta umana al pericolo è messa in atto attraverso l'attivazione del sistema di *attacco o fuga*.

Si tratta di una serie di reazioni che coinvolgono il corpo e la mente. Esse modificano lo stato di **allerta, attenzione, emozione e percezione**.

Tutte queste modificazioni (cd. *adattive*) producono un'azione, che può essere

- **attacco**: un avvicinamento diretto al pericolo
- **fuga**: un allontanamento dal pericolo

Se però la portata dell'evento che si sta vivendo è troppo intensa, può diventare impossibile attivare una normale risposta *attacco-fuga*. La persona si trova cioè in uno stato di impotenza totale.

Ed è proprio quando ogni azione diventa impossibile che si verifica la reazione traumatica.

Dall'evento traumatico al trauma

Di fronte a questo *black out* delle azioni e della mente, si fa strada una terza tipologia di risposta, quella del congelamento (cd. *freezing*).

Non trovando una reazione efficace agli eventi che si stanno vivendo, il nostro corpo e la nostra mente si bloccano. L'immobilità diventa cioè la difesa estrema.

Per tutelarci dal dolore e dallo shock, il nostro intero sistema psichico e fisico entra in uno stato di ipoattività temporanea. Questa sospensione è un tentativo di *sottrarci* dal pericolo che però non ci permette di evitarlo realmente, ma solo dal punto di vista cosciente.

Effetti corporei, cognitivi ed emotivi

Chi ha vissuto una situazione traumatica sente, e agisce, come se il suo sistema di reazioni fosse scollegato dal presente, e avesse vita propria.

1. Dal punto di vista **corporeo**, il trauma può produrre *sovrareccitazione*, ovvero uno stato di allerta permanente. In questa condizione, anche la più piccola sollecitazione provoca un ulteriore allarme.
2. Dal punto di vista **cognitivo**, i ricordi del trauma possono restare attivi e intrusivi, interrompendo in modo problematico la vita quotidiana della persona. È come se l'evento non fosse del tutto trascorso, ma si ripresentasse di continuo, attraverso *flashback* e incubi ricorrenti, caratterizzati dal fatto di essere particolarmente reali.
3. Le **emozioni** si svuotano di significato, sono scollegate dagli eventi che le hanno prodotte. Sono emozioni al di fuori dell'esperienza ordinaria, e ingestibili. Chi le ha sperimentate fa di tutto per evitarle. Sono emozioni che restano senza parole, che non possono essere dette, perché non possono essere sperimentate consciamente.

L'impatto sulla quotidianità

Il trauma ha un effetto potente anche in termini di **progettualità di vita**.

Cercare di dominare la paura e di ristrutturare il senso di controllo e di sicurezza perduto, significa, in molti casi, restringere il proprio orizzonte di vita.

Le persone traumatizzate arrivano così a **negarsi opportunità di agire in modo nuovo e positivo**, allo scopo di evitare situazioni che ricordino il trauma passato, o che prevedano la costruzione di un piano per il futuro.

Pianificare il futuro, vivere, significa assumersi nuovi rischi, che potrebbero potenzialmente rigettare in situazioni traumatiche.

Le esperienze centrali del trauma psichico sono l'impotenza, l'incomprensibilità, e la privazione del controllo su di sé e sulle situazioni.

Guarire dal trauma significa ricostruire, pezzo per pezzo, il senso di controllo perduto e la capacità di dare significato agli eventi.

In base a ciò che riporta la sintesi della psicologia, sul campo, nella realtà empirica con i clienti quali erano gli effetti diretti che ho potuto osservare? Nel periodo direttamente dopo il mio rientro dall'Asia (ho passato là il periodo tra marzo e maggio) ho trattato circa 25 persone a Roma, spostandomi successivamente in Sardegna (a Cagliari -circa 40 persone e Sassari – sui 35).

Le sessioni che ho condiviso a Roma erano prevalentemente marcate da una presenza su diversi piani del tipo strutturale schizoide. Indifferentemente dalla predominante struttura fisica la sensazione era che energia vitale era "fuggita" al interno del corpo lasciando fuori un involucro tagliato in pezzettini e scomposto. In molti casi era notevole la tensione nella nuca, muscoli facciali e sguardo disorientato tipico dello Split Off. Quasi in tutti i casi il respiro era bloccato al livello toracico. Con le persone che venivano per singole sedute creavo le sessioni nutrenti focalizzandomi sul rilassamento muscolare e creando uno spazio di protezione a modo "utero materno" con cuscini morbidi, luce e brani della musica. In alcuni casi ho visto che dopo 20-25 minuti il respiro era più visibile e cambiava la temperatura corporea in particolare parte periferiche. In genere la regola che seguivo era di stare con quello che c'era e si manifestava. Con le persone che ho visto più volte il focus era di riportargli nella presenza con campo e respiro. Fargli percepire il proprio campo in particolare nei momenti di piacere ed espansione (ho applicato esercizio con delle corde appreso

durante il modulo "l'Intimità e carattere," con alcuni invece ho ballato scegliendo musica che aiutava a focalizzarsi sui piedi e bacino. Sul respiro ho lavorato usando la prima sequenza del Rebalancing a volte ripetuta anche nei successivi incontri dove notavo che respiro era comunque trattenuto. Con gran parte delle persone la sensazione era che si godevano (in quanto gli era possibile) di una presenza di qualcuno che era lì per loro e gli ascoltava, vedeva, toccava in modo nutriente e rispettoso come avrebbe fatto la mamma. Ho percepito da parte di loro un forte transfert dove appunto assumevo ruolo materno di colei che accudisce, nutre, crea un spazio, un momento in cui ritirarsi, rigenerarsi e stare al sicuro. Le conclusioni che ho tratto che situazione di shock o trauma suscitano un forte regressione verso spazio del bambino interiore, creando nel corpo a livello fisico stato di ritiro e congelamento. Nella prima parte dei incontri cercavo di creare un dialogo empatico ma notavo che con le persone con maggiore Split Off era difficile instaurare un dialogo a livello verbale.

Nel mese di giugno, con apertura delle regioni mi sono spostata in Sardegna, isola che abitavo già prima della mia partenza per Asia. Nella mia esperienza di quel mese ho notato una interessante dinamica tra tipologie delle persone che trattavo a Cagliari e quelle che ho invece ricevuto a Sassari. La prima curiosità in comune per entrambe le località è il fatto di aver ricevuto principalmente le persone che non avevo mai visto prima, nonostante 6 anni in cui frequento l'isola per lavoro e dato il contenuto numero di abitanti pensavo di aver conosciuto quasi tutti che potenzialmente potevano essere interessati ai miei trattamenti. Molti di loro mi hanno anche confessato di non aver mai ricevuto prima una sessione di massaggio olistico o di non esserci mai rivolti a una figura di sostegno o consulto. In questa dinamica noto che probabilmente il periodo di isolamento e chiusura ha risvegliato un forte bisogno del contatto e del tocco tipico della struttura orale, anche se, considerando le tipologie valutate per aspetto fisico, ho visto in quelle settimane a Cagliari molti corpi del tipo rigido dove la cosa che potevo osservare principalmente era una forte tensione di tutto il corpo a livello muscolare. A differenza di Roma non ho notato particolari o diffusi blocchi a livello del respiro toracico. La dinamica era piuttosto del tipo "ho bisogno di te". A seguire di alcuni incontri ho scoperto in nelle varie persone i tratti del carattere difensivo, dell'abbandonato (che nella lettura bioenergetica di Lowen corrisponde ai tratti del tipo orale) che al livello fisico ho trattato con la seconda sessione dove il focus di lavoro è sulle gambe, unendolo alla deframmentazione con l'aiuto dei relativi messaggi di "buona madre" e di "buon padre". Una buona parte delle persone ha condiviso che era cambiata la loro percezione del corpo anche grazie all'intensificata attività fisica al aperto. Ho notato che dopo una buona parte delle sessioni ricevo feedback nel quale clienti avevano una chiarezza del vissuto e dello stato di loro corpo prima e dopo trattamento. Erano ben disposti al dialogo, condivisione la cosa che nei altri periodi di lavoro a Cagliari era molto più rara. La situazione è cambiata notevolmente con mio arrivo a Sassari. Durante lock down città di Sassari ha accolto numero maggiore di tutta isola dei casi di covid19. La sola atmosfera in città era ben diversa. Dopo una città dove gli abitanti sembravano esserci trasferiti in spiaggia di Poetto (Cagliari), a Sassari sulle strade regnava lo sguardo di insicurezza dello schizoide e il respiro era talmente trattenuto nelle persone che incontravo per strada che più delle volte mi trovavo anche io in apnea. Come erano invece le sessioni a Sassari, quale era la dinamica in comune che si era instaurata come conseguenza del lock down e quali strumenti ho sperimentato a livello pratico? Quello che ho notato principalmente nelle persone che ho trattato era un certo livello di frammentazione interna, carica emotiva tendente alla rabbia e una specie di anestesia generale del corpo. Per frammentazione interna intendo per esempio una discontinuità dei movimenti o delle risposte al tocco, il respiro in alcune zone aperto, in altre trattenuto, un feedback di alcuni dove mi dicevano di "sentirsi a pezzi". In alcune persone ho riscontrato tensioni a livello addominale insieme al blocco del diaframma e una disarmonia tra movimento pelvico e respirazione, anche essa trattenuta e appiattita al livello toracico. Dopo aver fatto un paio di cicli del respiro di caricamento l'emozione che risaliva in superficie era la rabbia. Con alcuni siamo andati avanti esprimendola in una catarsi, con altri ho proposto un movimento dinamico del bacino per liberarsi dalla trattenuta carica, alcuni hanno rinunciato al proseguire mantenendosi stretta la loro maschera del "bravo ragazzo/ragazza" senza usare corpo in profondità -con quelli ho partecipato in una espressiva camminata insieme a "Gibberish" (una lingua creata al momento senza senso e significato razionale con lo scopo di bypassare la mente analitica e liberare dalle emozioni trattenute). Dopo la scarica emozionale notavo in cambiamento del respiro e della colorazione della pelle, altri invece dopo qualche momento di silenzio si ritiravano nel proprio spazio interiore. Per quanto riguarda i clienti con poca sensibilità nel corpo ho applicato approccio simile a quello di Roma -stando con quel che c'è, creando sessioni di nutrimento e invitando al respiro addominale. Di questo periodo mi viene in mente il caso di Carlo.

LA BARCA DI CARLO

Carlo, uomo di 58 anni, avvocato. Struttura tendente tra psicopatico e rigido. Nella prima sessione mi dice di affidarsi alle mie mani e io scelgo di fare molti elementi della prima sessione del Rebalancing insieme al tocco nutriente un po' ovunque. Noto tensioni nel collo e quando arrivo all'addome una percezione della fascia più profonda parecchio tesa che non si lascia penetrare. Devo dire che la sessione è anche un po' difficile in quanto Carlo inspira ma la sua espirazione è un po' a metà -sensazione e che trattiene qualcosa a sé e non lascia andare completamente. Glielo faccio notare. Mi dice che si rende conto e che la cosa è legato al suo malessere nella parte addominale che l'ho accompagnata da parecchio tempo. Nella prossima sessione mi inizialmente sul viaggio guidato dove l'ho portato alla scoperta della connessione tra il respiro e onde di mare. Noto che mi segue a parte la parte addominale un po' indietro rispetto il resto del corpo. Una volta terminata visualizzazione gli chiedo il feedback. Mi dice che si è sentito rilassato e leggero e che il mare gli ricorda la sua barca e navigazione gli mancano perché a causa della situazione "covid" non ha potuto mettere in acqua. Sento che questa sua condivisione è una piccola svolta nei nostri incontri, il dialogo va un po' ancor avanti dove Carlo contatta la sua parte vulnerabile e che ha bisogno dell'intimità con se stesso. L'intimità che fa fatica a contattare e vivere all'interno della propria relazione e a causa del lavoro. Passo al lavoro sul corpo, prendendo nota della sue parole. Mi focalizzo sul rilassamento del collo e sposto lavoro verso le gambe che sento rigide, in particolare con le articolazioni bloccate. La seconda

parte del' incontro dedico alla parte addominale. Il Suo feedback e che durante il tocco ha percepito delle parti che non si rendeva conto di"avere" spesso con sensazione di dolore e malessere. Lo invito a respirare in queste parti e la sessione si conclude qua. Nelle prossime due sessioni il mio lavoro e focalizzato sul addome che pare rilassarsi un pò alla volta .All' ultimo nostro incontro propongo a Carlo di visualizzare il malessere nel addome e facciamo un viaggio tra le sensazioni psico corporee che lo portano ad un certo divertimento da una parte ed a un patto di convivenza da altra .Le parti sono Carlo e il "malessere" . Il "malessere" promette di non disturbare più di tanto Carlo a patto che lui accetta inviti dei suoi amici di un giro in barca da loro oppure in alternativa Carlo fa un ora di passeggiata al mare tra zona di Stintino e Platamona.

IL GATTO DI PATRIZIA

Donna,51 anni,imprenditrice. Per la prima volta ho incontrata Patrizia insieme al suo compagno. Erano venuti per un rituale tantrico di coppia. Lei magra,bionda tipo tra struttura rigida ,lui tra rigido struttura psicopatica. Devo dire che in tutta mia oltre decennale esperienza di lavoro con il corpo poche altre volte mi sono sentita in difficoltà come con loro. Sembravano due estranei uno all'altro, piuttosto colleghi di lavoro che compagni di vita .Ho visto i loro corpi piuttosto congelati, dove il respiro era più un' idea che esperienza e l'intimità abitava più nei club privè e loro fantasie che nel' abbraccio o tocco gentile . Riporto il loro caso perché forse per la prima volta tutte le mie conoscenze ,tecniche ,esperienze ed empatia sono diventati in giro di pochi minuti una bella carta bianca. Per uscire dal giudizio che mi ero creata dentro di me mi sono ripetuta il mantra " Ti accetto per come sei e non per quello che fai" . Il mantra mi ha reso presente e aperto uno spazio di accettazione verso il presente. E' stata una sessione creativa dove ho capito che ciò che per me può essere una goccia per un altro può essere una scoperta importante. Così è stato con Patrizia .Il suo corpo trasformato dalla chirurgia estetica era una sfida al mio tocco .la prima erano le zone Off Limit dove da una parte Patrizia non voleva essere toccata , da un' altra erano le zone dove lei stessa percepiva maggiori tensioni viso , collo e la testa . A seguire sembrava impossibile far respirare un petto magro e trattenuto dove la gran parte di superficie era occupata dalla protesi dei seni. Ho rispecchiato Patrizia un paio di volte in queste limitazioni e lei mi ha sorriso dicendomi qua è qua apposta per rilassarsi. Il punto di svolta è nato quando ho notato il tatuaggio del gatto sulla sua schiena. Lei ammise che gli piacciono molto gatti e che a volte anche lei si sente come gatto. Gli ho chiesto cosa farebbe o direbbe adesso il suo gatto guardando lei .mi risponde che si potrebbe lasciar andare. E movimenti farebbe ? E come respirerebbe ? E così via ho fatto nascere questo gatto nel nostro spazio che mi ha fatto da tramite dei messaggi con Patrizia. Ho invitato Patrizia a un paio di sessioni individuali dove ho inserito elemento del dialogo interiore con il gatto attraverso quale Patrizia riceveva consigli su quello che "normalmente" non si permetteva..Le volte che faceva rientrare gatto nel suo corpo avevo sensazione che ritornasse per un attimo ad essere anche la bambina .Ho in mente se le sessioni con Patrizia continuano di proporle un lavoro sullo scenario familiare.

ESPERIENZE PERSONALI

Quando ho deciso di intraprendere l'avventura della tesi di Counseling e ho scelto l'argomento del Rebalancing ho sentito quasi subito un impulso di farmi la mia personale esperienza con il ciclo di sessioni .E così è stato. Era inizio di settembre ,distesa sulla spiaggia di cala Sinzias nel sud della Sardegna stavo preparavo le idee per la tesi e riorganizzavo mio stile di vita per creare un terreno più fertile allo studi,evitando continui spostamenti e fermandomi in Romagna per circa un mese ,ho deciso di contattare il mio insegnante di Rebalancing Aseel Roberto Barison chiedendogli la disponibilità per un ciclo di sessioni. Motivo? Mi sentivo tesa e separata dal corpo. A causa dei eventi legati al senso di autonomia,cambio macchina e casa il mio diaframma sentivo come una rigida lastra. In quel periodo avevo anche intrapreso esercizi giornalieri del Sosteining ma con una scarsa soddisfazione in quanto mi sentivo bloccata nel respiro toracico. A seguire anche di alcuni sessioni del counseling con miei colleghi ho scoperto di aver vissuto in uno stato di profonda frammentazione dallo "scenario familiare" per delle settimane intere. Per me era chiaro che avevo bisogno di un supporto e che sentivo bisogno di integrità nel mio corpo. Abbiamo fissato appuntamento per il venerdì due giorni dopo mio rientro dalla Sardegna.

PRIMA SESSIONE IL RITMO. Abbiamo cominciato con la mia condivisione di come sto ,cosa mi ha portato etc. Ho detto ad Aseel di avere percezione di vivere la vita a tre ritmi. Il primo ritmo è il mio pensiero ,accelerato ,acuto,programmatore .in quel ritmo contegno azioni,movimenti,visioni dei collegamenti tra vari eventi. Il secondo ritmo e quello del corpo che cerca di inseguire desideri della mente ma più delle volte non gli sta dietro. Ciò comporta una frustrazione e delle tensioni. Il terzo ritmo è quello del desiderio di stare nel piacere,nella semplicità e nella lentezza che si gusta il momento presente. Sembrava un tema perfetto per il counseling ma il passo successivo mi avrebbe portato nel corpo. Ho sentito l' invito da parte di Aseel di respirare con la presenza. Ho sentito che stando in questo respiro ero per me e con me. Le tre parti hanno deciso di parlarci. La sessione è stata una discesa verso contatto con me stessa .Ho sentito tenerezza ,dispiacere e tristezza nel petto .Una mia difficoltà nel lasciarsi toccare in profondità sul lato sinistro della torace e una gioia nel percepire pulsazione del diaframma. Ero andata a casa felice di essermi incontrata con me stessa. La mattina seguente il mio respiro durante il ciclo di esercizi di Sosteining era più aperto nel petto

SECONDA SESSIONE- IL NON ABBASTANZA Abbiamo cominciato per prima cosa con una chiacchierata in qui ho condiviso se sto sfruttando questo periodo per prendermi cura di me ,facendo piscina,allenamento ,riguardando la mia relazione con il cibo e con il significato del nutrimento e di nutrirsi. Gli dico che viaggiando spesso e un po' per abitudine delego ai altri(bar,ristoranti) la cura del mio nutrimento mentre in realtà vorrei occuparmene io così come succedeva durante i tre mesi in qui abitavo in

Thailandia. Passiamo alla sessione e noto che una parte di me è un po' scocciata per aver speso così tanto tempo nelle chiacchiere. Ricevo il tocco in collegamento con la prima sessione sul torace e a seguire un tocco di scioglimento sulle gambe, infine una lunga e consistente presenza intorno l'osso sacro includendo un lavoro su cranio-sacrale. A seguire ho una netta sensazione del mio corpo emozionale tanto da chiedere ad Aseel di allontanare la mano perché la percezione del corpo sottile intorno me era chiara, piena e nitida. Esco da una parte con sensazione del non abbastanza per quanto riguarda memoria della sequenza della sessione e da altra parte incuriosita di quanta energia si muove nel osso sacro e quanto rilassante effetto ha su di me il lavoro cranio sacrale. Tornata a casa ho una sensazione di iperpressione oculare piuttosto spiacevole e quasi preoccupante come se tutta l'energia smossa nella parte inferiore del corpo volesse trovare una via d'uscita e scelse i miei occhi per farlo. Un'altra sensazione abbastanza marcata era la vibrazione intorno al bacino e all'addome, sensazione che tutte le cellule stessero vibrando al di fuori del corpo fisico.

TERZA SESSIONE-FIANCHI

Ci vediamo dopo fine settimana. Arrivo alla sessione con 15 min di anticipo e decido di godermi una fantastica passeggiata lungo il mare. Ci sono poche persone, il cielo ha tipica luminosità dovuta ai venti del nord, il colore del acqua e sfumature del cielo non hanno quasi nulla da invidiare alla Sardegna. Mi immergo in piena contemplazione della bellezza che mi circonda sento la vita che scorre dentro e fuori di me. Ad Aseel dico che i tre ritmi forse cominciano a trovare una frequenza in comune. Gli dico anche mi sento più presente nel corpo con la sensazione di integrità. In effetti nei giorni precedenti nostro incontro ho dato molto spazio ai miei bisogni e al mio corpo. Il risveglio matutino seguito

In questa sessione il tocco si divide tra la parte sinistra e destra del corpo. Sento dentro di me a seguire del tocco profondo la diversificazione tra lato destro e sinistro del corpo. Noto come allo strock profondo corrisponde sul fianco sinistro il mio silenzio, accettazione passiva del dolore e una impossibilità della comunicazione verbale. Invece la parte destra è più propensa alla comunicazione diretta, ha un facile dialogo interno, fedele alle proprie sensazioni che comunico ad Aseel. Alla fine della sessione dopo essermi alzata in piedi o cmq una sensazione di maggior grounding -connessione con il suolo e percezione dei miei piedi e una scavatura sui fianchi con a seguire piacevole sensazione di apertura verso su. Vado a casa con la sensazione fisica di allungamento dei fianchi e leggerezza del respiro ma con perplessità al riguardo del mio femminile come e se reagisce nei momenti di stress. Mi torna in mente figura di mia madre che ho vista sempre passiva nei confronti della vita e le sue sfide. Mi vengono in mente episodi in cui il mio io femminile veniva aggredito e la mia reazione dove chiamavo il mio guerriero con la spada pronto a difendere. Rifletto sulle figure femminili nella mia vita e mi stupisco come un semplice tocco possa evocare i più profondi collegamenti quasi a livello archetipico.

QUARTA SESSIONE- VULNERABILITÀ E TRANSFERT

La mattina rischio di arrivare in ritardo – ma sono anche contenta di essermi concessa la crostata biologica ai frutti di bosco nel bar del paese con tutta calma e gusto. Al arrivo condivido con Aseel la mia voglia di rientrare in comunicazione con altri Rebalancers visto probabile incontro a fine ottobre a Venezia e che se il tempo me lo permetteva sarei venuta durante weekend per il corso della conduzione di meditazione. Mi sento presente nel corpo, sento varie parti di me a comunicare: piedi, gambe, collo, respiro. Dopo un breve rilassamento e joint release Aseel si avvicina al piede e adduttori della mia gamba sinistra. Sento tensioni nel piede e dolore a salire la gamba che aumenta in modo notevole intorno articolazione del ginocchio e in corrispondenza delle cicatrici del intervento sul menisco e legamento crociato. Il lavoro prosegue lentamente mentre respiro e cerco di creare dentro di me spazio di accettazione a questo tocco, alla sua presenza. Sento che si smuove parecchia energia trattenuta in questi tessuti e viaggia lungo il corpo raggiungendo il resto della gamba ma anche il bacino, la schiena e la mascella. Ad un certo punto Aseel introduce uso del Aurasoma scegliendo quella che agisce sulle memorie corporee legate al trauma. Un po prima mi collego al ricordo del mio intervento e del difficile periodo della ripresa. Sento il profondo lavoro che ho fatto in quel periodo sulla figura del mio padre (deceduto un anno prima del intervento nel 2013) con le costellazioni famigliari. I miei ricordi mi riportano allo stato di vulnerabilità che ho sperimentato e anche alla lotta interna con il corpo che non sembrava in una parte mio e che aveva bisogno dello STOP. Mi giro su un altro fianco e ricevo tocco simile su un'altra gamba. Noto che questo lato contiene un NO al tocco più profondo e mi osservo in questo. La sessione prosegue, il dolore diminuisce e a volte si trasforma in una sensazione simile al piacere dovuta al sentire molto profondo e un rilascio delle fascie. Una volta in piedi a fine sessione noto un invisibile filone energetico che risale lungo il tronco e va verso collo e testa. Ho sensazione che si mosso parecchio. Sento le gambe più snelle e dinamiche -potrei correre anche se non lo faccio mai. Nel feedback Aseel nota la mia parte vulnerabile che esiste nonostante la mia apparente apertura nel corpo e scelta delle pratiche tantriche. Ascolto Aseel ma dentro di me sale un NO piuttosto automatico e sensazioni del giudizio. Per fortuna nel pomeriggio ho un incontro con uno dei miei colleghi del corso di counseling dove scopro le origini della mia frammentazione. Mi rendo anche conto del fatto della regressione in una piccola bambina che vissuto nei confronti di Aseel che ha assunto ruolo della mia madre e dei messaggi mancati da parte della mia madre in infanzia. Mi rendo conto della mia parte abbandonata che emerge nei momenti di vulnerabilità fisica. Mi meraviglio dei tesori nascosti che risalgono quando il tocco si unisce alla profondità fisica ed emotiva. Quella presenza amorevole e empatica tipica delle sessioni del Rebalancing ma che mi ritrovo anche nel approccio del Counseling che accendono un processo di autotrasformazione.

CONCLUSIONI DELLA MIA ESPERIENZA PERSONALE

Anche se per ora è stato un viaggio di soli quattro sessioni (nei confronti del ciclo di dieci) mi ha permesso di recuperare la sensazione di integrità fisica ed emotiva .Ho visto in me diversi strati caratteriali .In una iniziale sensazione di frammentazione interna ho riconosciuto alcuni tratti del schizoide . Nella parte che ha subito il dolore alcune mie tendenze ancora oggi attuali della struttura masochista. Infine una predominante struttura rigida che entra in processo di trasformazione una volta trovata chiave di accesso alla vulnerabilità e autoascolto ,nel mio caso tocco cranio sacrale e la memoria del trauma del intervento sul ginocchio.

CONCLUSIONI DELLA TESI

Prendendo in considerazione in particolare la parte esperienziale con clienti sento di aver messo in atto sia la parte derivante dall'approccio di bioenergetica e del Rebalancing sia quella dei metodi di counseling. Ho trovato utilità nella relazione più fisica alternata agli esercizi ed esperienza più mentali e di auto osservazione. Trovo la multi direzionalità di entrambi una risorsa a cui attingere ,in particolare nel momento dello stress collettivo in cui viviamo. La dinamica parallela tra processo del mio cliente e quella mia personale permette di creare una relazione unica dove l'empatia è un filo conduttore a cui affidarsi .Lasciare uno spazio in cui è benvenuto anche l'inaspettato ,accettando lo sconosciuto.

Riferimenti bibliografici

L.Marchino –M.mizrahi –“Il corpo non mente”

B.A.Brennan “Mani di luce”

L.bourbeau “Le 5 ferite e come guarirle”

Devapath “La potenza del respiro”Urta

Alexander Lowen “ Bioenergetica”,Universale Economica Feltrinelli/Saggi

Alexander Lowen “ il linguaggio del corpo” ,Universale Economica Feltrinelli/Saggi

Shuny R.Deretta “ Osho rebalancing –un modo di toccare e d essere toccata profondamente”,Edizioni Re nudo”

Appunti del training del Rebalancing con istituto Rebalancing Italia

Appunti della formazione di tantra e counseling con Istituto Maithuna