



IL DESIDERIO

SENTIERO EVOLUTIVO

Dora Cazzadore
Formazione COUNSELING
ISTITUTO MAITHUNA
Anno 2019-2020

INDICE

INTRODUZIONE	Pag. 2
1 GUARDARSI DENTRO	Pag. 3
2 IO E L'ALTRO	Pag. 5
3 STRATI DELL'IO	Pag. 7
4 CARATTERISTICHE GENUINE	Pag. 10
5 CAMMINARE VERSO IL DESIDERIO	Pag. 11
CONCLUSIONI	Pag. 16
BIBLIOGRAFIA	Pag. 17

Introduzione

Perché parlare del DESIDERIO?

Perché ho scelto questo tema?

In verità c'erano molti altri temi che mi attraevano, ma in questo, mi ritrovo profondamente e sono convinta che riguardi anche molte altre persone

Persone che, come me, per educazione ricevuta e/o condizionamenti vari, hanno accantonato questo aspetto della vita, ritenendolo di secondo ordine, una perdita di tempo, quindi una chicca rara per pochi.

Visto e/o vissuto come capriccio, il DESIDERIO trova poco spazio nella frenesia abituale della nostra società e rinunciarvi genera stati d'animo tutt'altro che sereni

Prima di continuare vorrei esprimere che cosa rappresenta per me il DESIDERIO:

la Spinta in avanti alla ricerca della realizzazione, attraverso il raggiungimento di tappe sentite, che animano con passione e accendono il motore della curiosità e del coraggio. Spinta ad affrontare ostacoli e a liberare talenti e capacità ignorati o relegati nell'ombra

Ho raggiunto questa comprensione con il mio percorso iniziato più di vent'anni fa e che, con la scoperta del CORPO e la sua inclusione attraverso il TANTRA, mi ha permesso di arrivare al mio timone e comprendere che il DESIDERIO è una voce profonda, appartiene alla nostra AUTENTICITA', ciò che siamo e non conosciamo.

Il corpo è il suo ascolto è il nostro miglior alleato, ci dice a che punto siamo del nostro cammino, con le disarmonie comunica il "fuori-rotta" da aggiustare e se sappiamo cogliere le sensazioni, scinderle dalle emozioni, agevola l'allineamento delle azioni con il proprio percorso.

Il DESIDERIO invita a scoprirci, a manifestarci e realizzare il compito per cui siamo in questa Vita.

Questo è la mia comprensione di oggi, pronta a rimettere tutto in discussione e ad allargare l'orizzonte con l'esperienza ed il confronto.

Mi sento stimolata ad aiutare le persone ad inseguire la Spinta, muovendo i passi verso il cambiamento che come un seme aspetta di essere coltivato per portare alla luce il loro DESIDERIO

*La sola vera tristezza è nell'assenza di desiderio.
(Charles-Ferdinand Ramuz)*

1 GUARDARSI DENTRO

Tratto da CODICE DEI DESIDERI (Maria Elena Aimo)

Affrontare i desideri vuol dire GUARDARSI DENTRO e.....LIBERARSI

Nella vita ognuno è stato addomesticato per essere adeguato all'ambiente che lo accoglie, per cui ha iniziato nell'infanzia, talvolta già nel grembo materno a comprimersi e adattarsi per sentirsi accolto.

L'energia genuina e selvaggia che aveva bisogno di essere riconosciuta ed esprimersi viene rinchiusa in un contenitore, la personalità, in cui solo la parte percepita come buona, giusta, approvata dalla comunità (famiglia, scuola, società) può essere espressa, mentre il resto non deve emergere ed essere mostrato, ma viene nascosto all'interno.

I genitori, con grande amore, trasmettono il proprio sapere, guidati dall'intenzione di facilitare la vita dei figli, così come fanno gli insegnanti e tutti quelli che incontriamo nella nostra infanzia e adolescenza. Se queste imposizioni e indicazioni vengono trasmesse con convinzione ma senza favorire lo sviluppo di una riflessione critica, trasferiscono uno schema di pensiero rigido e l'interpretazione della realtà (avvenimenti, tappe da percorrere, relazioni, emozioni, significato delle cose)

Le convinzioni vengono accolte con fede, si vive con i paraocchi che non permettono di allargare lo sguardo oltre. Guardare lontano metterebbe in forse le sicurezze e le "verità" acquisite che costituiscono sentieri tracciati e conosciuti, gli schemi

SCHEMI

Uscire dagli schemi vuol dire muovere il terreno sotto i piedi ma anche intorno a sé, creando stupore, fastidio, dubbi, rifiuto in chi è vicino ed è abituato a vederci con il solito vestito della personalità, conosciuto e rassicurante.

Nell'avventurarsi in un terreno sconosciuto, spesso si prova solitudine, tentazione a ritornare "al prima".

Solo nell'ascolto e nel rispetto di se' stessi, è possibile trovare forza e coraggio per procedere.

Nell'adattamento agli schemi si perde l'unicità, la creatività, la possibilità di scambiare percezioni e visioni; l'evoluzione rallenta.

Certo c'è la comodità di una strada tracciata in cui non occorrono domande, anzi il tempo per domandarsi è sprecato, meglio impiegarlo nelle innumerevoli cose da fare, così da non pensare o far caso ai campanelli d'allarme che la vita intanto invia come piccoli incidenti o sintomi, perché... quella non è la nostra strada.

*“però mi hanno detto così,
tutti fanno così
perché dovrei fare qualcosa di diverso?”*

Il DESIDERIO bussa attraverso il malessere fisico o psicologico che qualcosa di ciò che vivo non corrisponde al mio piano originale.

Ad esempio:

che il lavoro che faccio non mi dà più entusiasmo e soddisfazione, magari mi piacerebbe trasformare la mia passione per un hobby in lavoro ma temo di non riuscirci

che la mia vita relazionale sta appassendo, andiamo d'accordo, il dialogo è buono, ci sosteniamo e fidiamo, ma il sesso non funziona, si è spento il fuoco; ma ho troppa paura di esplorare l'intimità

che vorrei imparare l'inglese, ma non ho molto tempo per un corso, perché lavoro e in famiglia si appoggiano tutti a me, pazienza mi sacrificherò, lo faccio volentieri perché li amo, ma a volte è pesante

....

VERITA'

Il DESIDERIO ci mette in relazione tra la realtà che viviamo e quella interiore, la mia VERITA'

E' difficile portare fuori la propria verità e sostenere con il mondo che la “verità” in cui siamo cresciuti, ci sta stretta. Ci troviamo davanti la giungla insidiosa delle nostre resistenze, timori e dubbi. Scegliere di attraversarla è veramente un viaggio affascinante e misterioso nell'ignoto. Richiede il coraggio di Indiana Jones ed è il passaggio dal ruolo passivo ad attivo, da attore a regista della vita

La capacità di stare nella verità diventa opportunità di conoscenza profonda di sé stessi, grazie all'attenzione di cosa accade e attraverso l'ascolto

ASCOLTO

Per riprendere l'ASCOLTO occorre essere aperti alle percezioni sensoriali del corpo e alla mente

Nell'ascolto si lascia l'idea che una certa condizione (causa) produce una situazione (effetto) e ci si addentra nello spazio dell'intuito e della connessione olistica, in cui tutto si riflette in tutto, come una rete che ci collega agli altri, alle cose e agli avvenimenti.

Possiamo riconoscere cosa sta succedendo, dove vogliamo andare, senza giudizi e pregiudizi ma con molta sincerità, accogliere l'unicità e tutto ciò che notiamo è degno di profondo rispetto, sia che ci piaccia o no.

Possiamo notare quali voci interiori si esprimono, alcune derivano dal software caricato dal sistema famiglia e società, per cui poco attendibili perché il loro messaggio nasce da un pensiero non nostro, mentre la voce che arriva inattesa dal silenzio, dal vuoto, spesso è una risposta, un'indicazione, può essere anche un'immagine, o giungere insieme ad una sensazione corporea di apertura, armonia, allineamento alla nostra Anima.

Diventa chiaro cosa è in sintonia con il proprio ESSERE e ciò che non lo è.

2 IO E L'ALTRO

Tratto da CODICE DEI DESIDERI (Maria Elena Aimò)

A meno di essere eremiti, cosa assai rara, siamo tendenzialmente animali sociali. Abbiamo bisogno di relazionarci con gli altri nostri simili e questo pone conflitto tra ciò che è il DESIDERIO genuino e quello che percepiamo come aspettativa di chi ci è vicino.

Soprattutto quando inizia ad aprirsi un ascolto più attento, si riconosce maggiormente il disagio della distanza tra ciò che si sente e ciò che si è

Può essere che questo accorgersi "acutizzi" il disagio, non permetta più di far finta di nulla. Quelle che potevano essere le fughe che lo tamponavano come ad esempio aggrapparsi a valori ereditati; aumentare il fare lavorando di più o dedicandosi agli altri; vivere relazioni parallele o stare molto tempo sui social, sono alcuni esempi; possono non funzionare più, restituendo un senso di insoddisfazione e smarrimento.

ASPETTATIVA

L'aspettativa è uno schema mentale in cui sono incasellati i comportamenti di una persona in determinate circostanze. E' rassicurante perché aiuta a prevedere ciò che può accadere, illudendo di avere il controllo sulla situazione.

Se le aspettative vengono disattese la tendenza è di sentirsi sbagliati se un nostro comportamento ha deluso l'aspettativa dell'altra persona o a considerare "sbagliato" chi ha disatteso la nostra.

La persona spesso rinuncia al suo progredire in nome dell'amore per i suoi cari, nel rispetto delle loro aspettative: non vuole essere la causa di delusione o preoccupazione.

Questo timore affonda le radici nell'infanzia, dal momento in cui per SOPRAVVIVENZA, TUTTI abbiamo avuto bisogno di modificarci per poter essere amati e nutriti. Non c'era

alternativa, dipendevamo dall'ambiente che ci sosteneva, in primis la madre e il padre, o chi sostituiva i loro ruoli

Il segnale di cosa ci si aspettava da noi, si è attivato con le prime percezioni.

Il bambino non ha scelta, è obbligato a nascondere quelle parti di sé e dei suoi comportamenti prima ancora di potersi sperimentare e conoscere.

O accetta il sistema e soccombe o rischia il rifiuto, la punizione, l'umiliazione e l'isolamento.

La relazione vissuta con i genitori nell'infanzia, traccia il modello su cui si vivranno le relazioni nella vita adulta e più la persona è condizionata, più avrà difficoltà a percepirsi e ad agire con chiarezza e fiducia.

Ogni messaggio negativo ripetuto dai genitori, come ad esempio:

“Tu sbagli, non avresti dovuto farlo”

“Non sei mai contento di quello che hai”

“Le bambine brave ubbidiscono, non sono come te”

viene registrato come:

NON SEI accettato per ciò che sei e amato semplicemente perché ci sei.

Se soddisfa i loro desideri, allora è amato.

Se li segue senza dubitare o disturbare, allora è apprezzato

L'Amore assume la “a” minuscola e diventa politica, manipolazione della propria Verità

Verso l'età di 7-8 anni il bambino cede definitivamente ogni tentativo per manifestare la sua parte più autentica e attua quello che è chiamato il GRANDE TRADIMENTO, nascondendola sotto strati protettivi

Il DESIDERIO genuino appartiene all'autenticità e chiede, nella sua realizzazione, il nostro ritorno a “CASA”, al contatto con il nostro NUCLEO e al riappropriarci dell'AMORE per noi stessi. Lo si avverte come benessere fisico e armonia con tutto ciò che ci circonda.

Ogni cosa facciamo, ogni anelito, ogni amore, il desiderio di successo, la passione creativa, la sete di successo e/o di potere, il darsi con tutto il cuore a un ideale, ha un solo scopo: conoscere chi sono io e cosa faccio qui (Tratto da La libertà di essere se stessi di Avikal Costantino)

Nel ritorno si affrontano le difese degli strati dell'IO

3 STRATI DELL'IO

Tratto da TANTRA-LA VIA DELL'ESTASI (Elmar e Michaela Zadra), appunti presi nei seminari "Comprendersi nel corpo" e "Intimità e carattere", Modulo teoria dello sviluppo IBP "Conseguenze di una buona relazione con i figli"

Secondo il modello IBP (Integrate Body Psychotherapy) che permette di acquisire velocemente consapevolezza sulle strutture che in ognuno si sviluppano, si possono distinguere tre livelli oltre il NUCLEO.

NUCLEO

Riconnettersi alla parte profonda di Sé, il NUCLEO, è comprendere che l'AMORE è esprimere ciò che sentiamo da questo spazio, con rispetto e fiducia che è collegato ad una trama più vasta, che include TUTTO.

La nostra evoluzione contribuisce all'avanzamento di QUALCOSA di più grande, di cui siamo servitori e il SENTIRE, a livello mentale con le intuizioni e fisico con le percezioni, guida le azioni che permettono la manifestazione di CIO' a cui siamo destinati

I DESIDERI sono l'anticipazione di cosa saremo, ecco perché sono importanti.

E' nel NUCLEO che risiede l'unicità, la bellezza e tutte le caratteristiche utili a realizzarsi con SUCCESSO

FERITE EMOZIONALI

Si tratta di ferite dell'ANIMA. Secondo alcuni studiosi, come Lise Bourbeau, arrivano da vite precedenti per essere accettate

"Lo scopo delle sue incarnazioni è sperimentare il vero amore e l'accettazione di sé, per riuscire infine a vivere la sua divinità"

Nel compito, che l'ANIMA si dà, nell'incarnazione, è inclusa anche la scelta dei genitori e/o delle situazioni che agevoleranno il risveglio delle ferite, ma gli strati di difesa intervengono per evitarci la sofferenza. Nell'intenzione di proteggerci alimentano le ferite.

Ritornando al modello IBP si distinguono i seguenti tre caratteri in cui c'è la difficoltà ad accettare una certa emozione o stato interiore:

Abbandonato: non vive la sua forza e la sua rabbia

Invaso: non vive l'affetto e tutti i sentimenti di tenerezza

Come se: non si accetta così com'è

...queste difficoltà sono la sfida nascosta nel DESIDERIO

CARATTERE

Questo è lo strato con cui ci si identifica facilmente “sono fatto/a così”, invece di osservare che è una parte che abbiamo sviluppato ma non siamo solo il nostro carattere

Il carattere è difesa dagli attacchi esterni, crea una barriera che allo stesso tempo impedisce agli impulsi profondi di emergere.

Come già citati prima, il modello IBP ne distingue tre:

Abbandonato Si forma in chi ha vissuto prevalentemente l'abbandono nel periodo da 0 a 6 mesi, fase detta “bonding”. Può aver avuto una madre distaccata, fredda o poco presente, che lo ha lasciato prima del dovuto creando in lui un senso di vuoto. Ha difficoltà a fare le cose da solo e ha molta paura della solitudine. Cerca la presenza e l'attenzione, il contatto. Ha bisogno di sentirsi sostenuto da chi gli sta attorno. Tende a fare funzionare sempre le cose, anche quando la situazione è molto sofferta e difficile, fa molta fatica a staccarsi, soprattutto nella relazione. Tende a non sentirsi mai appagato abbastanza, anche quando riceve molto dagli altri, vive facilmente la mancanza. La sua frase-chiave è “Faccio quello che vuoi purché tu non mi abbandoni”

Invaso All'opposto dell'abbandonato, ha vissuto un'infanzia in cui il suo spazio non è stato rispettato. Si forma nella fase “rispecchiamento” che va dai 6 ai 18 mesi, in cui il bambino inizia a desiderare di esplorare, scoprire, toccare il mondo che lo circonda, ma in questo suo andare, viene bloccato e iperprotetto, vivendo un senso di “pieno, troppo”. Tenderà ad evitare il contatto, la vicinanza e sarà distante dalle sue emozioni e sentimenti, eviterà l'intimità corporea e tenderà ad aver un corpo rigido. Prediligerà la solitudine, la praticità e lo stile sobrio, essenziale. La corazza emozionale conterrà i sentimenti e avrà difficoltà ad amare. Per sentire le emozioni avrà bisogno di stimolazioni forti come ad esempio: sport pericolosi e sesso pesante.

Come se E' in mezzo agli altri due. Vissuta nel periodo dai 18 ai 36 mesi, fase del “riavvicinamento” e tra i 3 e 4 anni, fase di “introversione, narcisismo sano, identità, costanza dell'oggetto”. In questo periodo scopre le proprie emozioni, che se non vengono accolte e riconosciute creano nel bambino la sensazione di “essere sbagliato”, non sentirsi riconosciuto. Oscilla tra il sentirsi abbandonato e la paura di essere invaso, esagerando la percezione delle situazioni, in uno o nell'altro senso. Automaticamente dirà “no” alle proposte, tratterà gli altri e sé stesso come oggetto, ha un'idea di come devono essere le cose, per apparire in un certo modo, avrà difficoltà ad avere un contatto reale con gli altri e vivrà diviso da sé, dal corpo, dai suoi sentimenti e vitalità.

Quando nell'infanzia non gli viene permesso di essere quello che è, inizierà a compiacere e a mostrarsi come “dovrebbe essere” per ricevere attenzione e amore.

AGENCY

Questo è l'ultimo strato e corrisponde a quando una persona, fa qualcosa per qualcun altro, diventando d'importanza primaria rispetto a sé.

Nell'agency si è proiettati totalmente verso l'esterno, gli altri e i loro bisogni, perdendo di vista i propri e ciò che si sente e desidera.

Il messaggio registrato è "che possiamo venir amati soltanto se prima ci preoccupiamo degli altri e facciamo qualcosa per loro (genitori, fratelli, amici e ...)"

E' una persona premurosa, sempre ben disposta ad aiutare e ad esserci per gli altri, si fa anche carico di impegni e doveri altrui, talvolta neanche richiesti direttamente, è molto attenta agli altri: se stai bene tu, sto bene anch'io; se tu stai male, soffro anch'io

Manca di onestà verso di sé, delegando all'esterno il riconoscimento della sua disponibilità che, se non arriva, sfocerà in rancore e rabbia. Sentimenti che vivrà di nascosto per evitare di perdere l'amore e la stima dagli altri.

Si sacrifica per gli altri, senza pensare a sé stesso, ma quando capita che se lo concede, vive poi il senso di colpa e il rimorso, perché crede di aver danneggiato gli altri, preferendo sé stesso.

Vive male nella convinzione che la sua gentilezza e disponibilità siano amore verso il prossimo, non riconosce che sotto c'è il suo bisogno di ricevere amore e riconoscimento.

Ha bisogno degli altri, di sentirsi utile per non fare i conti con il senso di vuoto e inutilità. Quando arriva a metà della vita si rende conto dei limiti delle proprie forze e può arrivare la comprensione che non ha ricevuto quanto si aspettava e di quanto ha investito in termini di energia, tempo e rinunce.

Qui può iniziare a vivere andando decisamente all'opposto, con un forte desiderio di riscatto, non è più così disponibile per gli altri, tuttavia, anche in questa posizione, non è ancora nell'ascolto reale di sé.

Egoista è colui che risponde a quanto la gente gli chiede, per sostenere il proprio ego che, grazie all'approvazione, avrà la possibilità di vantarsi
(Igor Sibaldi)

4 CARATTERISTICHE GENUINE

La caratteristica principale perché sia efficace è che DEVE ESSERE UN DESIDERIO SOLO DELLA PERSONA

Quindi niente desideri che appartengono alle aspettative degli altri su di sé

E' importante ed è facilmente riscontrabile se quando la persona lo descrive, sorride. Il SORRISO è indicatore che anima, entusiasmo, mette in moto le risorse della persona. (Igor Sibaldi – video 1 della serie Scuola dei desideri su Youtube)

Seguire le proprie istanze, vuol dire disobbedire all'esterno e dire SI a sé stessi: la disobbedienza è il risultato dell'ascolto delle proprie istanze interne, attraverso la messa a fuoco di ciò che distingue quello che proviene dall'esterno e quello che proviene dall'interno e che porta ad azioni che si discostano dalle aspettative dei "seguaci del dovere" (Maria Elena Aimò – Codice dei desideri pag 41)

Il percorso di desiderare inizia quando si entra in contatto con ciò che manca.

Dall'etimologia della parola: con le stelle che mancano nella nostra vita, con quel buio che spaventa e la mancanza di punti luminosi di riferimento, con ciò che indica la direzione.

L'insofferenza è la spia che segnala che non stiamo vivendo pienamente il nostro essere e ciò che può indirizzare verso il proprio DESIDERIO è il PIACERE, cosa ci piace, cosa ci accende all'idea di pensarlo reale

Il piacere è l'altra caratteristica, perché è la forza più grande che guida i cambiamenti e vive nel CORPO che sa. Non ha dubbi, nel riconoscere il piacere materiale e quello degli stati d'animo

DESIDERIO e PIACERE che si esprimono nella sessualità sono la stessa energia che permettono di "CREARE" la propria vita. Senza il piacere mancherebbe il fuoco che alimenta la perseveranza a non rinunciare nelle difficoltà, a retrocedere davanti alle sfide. Sostiene le cadute, aiuta a rialzarsi e a vedere l'esperienza invece che l'errore

Il piacere è legato alla felicità, una persona non può essere felice se è incapace di provare piacere e godersi la vita. Nel piacere c'è la gioia profonda di fare, di essere e di mettere in atto azioni nuove che permettono di scoprire la bellezza.

Il DESIDERIO invita ad uscire dal mondo dell'addomesticamento per esplorare ed entrare nel "nostro" mondo, sfida a diventare sé stessi.

Non può restare desiderio per sempre però, senza azione perché, come una stella, perderebbe luce fino a spegnersi, e noi cadremmo nella delusione, nello sconforto, nella rassegnazione

I desideri sono la cosa più importante che abbiamo e non si può prenderli in giro più di tanto. Così, alle volte, vale la pena di non dormire per star dietro ad un proprio desiderio.

(Alessandro Baricco)

5 CAMMINARE VERSO IL DESIDERIO

Tratto dagli appunti nella scuola di formazione counseling Elmar e Michaela Zadra

Intanto occorre capire a che punto si trova la persona oggi e dove vuole arrivare, se ha già fatto dei tentativi, cercato delle strade per realizzare ciò che desidera.

Il counseling fornisce gli strumenti di indagine per verificare se il desiderio è realmente della persona, se è chiaro e fattibile, quali passaggi sono necessari.

ACCOGLIENZA

1) Prima di accompagnare la persona avrò bisogno di verificare:

- come sto io prima di ogni seduta sul piano corporeo, emozionale, cognitivo e spirituale
- se sono presente con il respiro
- facendo attenzione se tendo ad essere in Agency perché prima di amare l'altro, ho bisogno di amarmi per non urtare il cliente e farlo andare in carattere sentendosi sovrarispecchiato o mandarlo in confusione mettendoci la mia storia o facendo paragoni
- ripetermi il mantra: Ti vedo, ti sento e ti accetto così come sei
- essere neutrale, evitando il giudizio

Anche durante la seduta sarà utile verificare la mia presenza, soprattutto il RESPIRO

2) Quando arriverà il cliente, verificherò con il cliente se la distanza tra noi va bene. Nel caso sentissi che per me non lo è, gli chiedo se è possibile per lui allontanarsi o avvicinarsi o se preferisce che lo faccia io in base alla distanza che sentirà anche opportuna per sé

3) Prima di iniziare la seduta, gli chiederò se è disposto a fare dei respiri per rilassarsi, entrare in confidenza con la stanza, sentirsi a suo agio. La proposta sarà di fare insieme cinque respiri profondi inspirando dal naso ed espirando dalla bocca

SEDUTA

Nella prima seduta la prima domanda che farò sarà: DI COSA HAI BISOGNO?

Nella seconda seduta invece inizierò con: COME TI SENTI? COM'E' ANDATA DALL'ULTIMA VOLTA CHE CI SIAMO VISTI?

Il cliente racconta il motivo che lo porta in consulenza

1) CANALE PREFERENZIALE

Osservo qual è il suo canale comunicativo preferenziale dalle parole che usa.

Può essere **VISIVO** se esprime i concetti descrivendo le immagini, gesticolando molto, parlando veloce e dalla tendenza a guardare verso l'alto. Lo sguardo andrà verso l'alto a destra se creerà un'immagine, inventando eventi non accaduti; mentre se è verso sinistra, prenderà immagini dalla memoria visiva relative a fatti accaduti. Userà parole come: M'IMMAGINO CHE...; VEDO CHE...; E' CHIARO CHE...

Si tratta di un **AUDITIVO** se invece avrà una voce costante, tenderà ad inclinare la testa di lato per sentire meglio cosa sto dicendo, userà parole che evocano i suoni, l'ascolto: MI DICO CHE; HO SENTITO DIRE CHE; C'ERA UN RUMORE ASSORDANTE.... Gli occhi guarderanno all'altezza delle orecchie verso destra se cerca eventi legati a ragionamenti di pura fantasia. Guarderanno a SX se ricorderanno fatti accaduti attingendo dalla memoria auditiva

Infine il **CINESTETICO** che prediligerà le sensazioni, parlerà in modo calmo e rilassato facendo pause tra un discorso e l'altro. Conta il feeling, si ricorderà di persone e luoghi in base a come si è sentito, registrerà le sensazioni. Guarderà verso il basso a destra per accedere al dialogo interiore o verso sinistra per accedere alla mappa legata alle sensazioni, emozioni vissute

Sarà più facile per me entrare in relazione con lui se adeguo il mio parlare utilizzando maggiormente i termini relativi al suo canale preferenziale.

2) SPLIT OFF E CUT OFF

Sarà importante anche notare se il cliente tenderà a muoversi in automatico e non essere totalmente presente al suo corpo.

Ad esempio potrebbe essere in **SPLIT OFF**, con lo sguardo incerto, è separato dal corpo e ha l'attenzione altrove, forse sta evitando un'emozione o con i pensieri pensa al passato o al futuro. Occorre riportarlo nel "qui e ora" quindi in uno stato di presenza invitandolo a guardarsi intorno con attenzione e nominare a voce alta, focalizzandosi, gli oggetti e il loro colore. Se lo fa piano, può mantenere uno stato di split off, invitarlo nel caso ad essere più veloce

Oppure

Potrebbe essere in **CUT OFF**. Il suo sguardo è diretto per cui sembrerebbe presente ma evita di sentire le emozioni e le sensazioni nel corpo, da cui si distanzia irrigidendo la muscolatura. Presta poca attenzione anche a dolori e fastidi, evita il contatto con la sua parte più profonda e sensibile. Per riportarlo a “sentirsi completamente” l’invito è di muovere le dita dei piedi, stringerle e poi rilassarle, sentendole e ripetendo la frase “sono consapevole delle dita dei piedi” e poi procedere con le altre parti del corpo ripetendo la frase nel momento in cui percepisce tocca, sentendola, quella parte del corpo. Potrebbe essere sufficiente anche fargli toccare le gambe, le braccia stringendosi e rilassandosi.

3) Altro elemento importante nell’osservazione del cliente è il **RESPIRO**, che potrebbe essere corto e presente solo nella parte alta del busto, troncando quindi il collegamento con la parte bassa del corpo. Stimolarlo a respirare in modo più ampio e rilassato facendogli fare 5 respiri addominali e fargli notare tutte le volte che “respira poco”: Noto che respiri poco

Nella seduta ci sarà **ASCOLTO EMPATICO** con l’utilizzo del **RISPECCHIAMENTO**, riportando le parole dette dal cliente (esattamente le stesse, è importante perché se ha un carattere **COME SE** potrebbe andare in reazione con il “no automatico”).

Nel caso parlasse veloce, posso chiedere al cliente di parlare più adagio per poterlo rispecchiare e ricordare le parole dette.

Sarà anche utile ascoltare il tono, il timbro, il volume della voce, perché potrebbe esprimere uno stato che a parole non viene espresso

Oltre alla voce e alle parole, anche il corpo e il suo linguaggio vanno rispecchiati. Mentre i primi due sono utili al cliente per renderlo più consapevole, rispecchiare il corpo serve a me.

Riprendendo il suo movimento posso immedesimarmi in ciò che prova e/o comunicando al cliente quello che vedo che fa, soprattutto ogni piccola variazione che riesco a cogliere, può aiutarlo ad andare sempre più in profondità

Nella seduta è importante far sentire il cliente **ACCOLTO** e **COMPRESO** e fargli domande per capire se il **DESIDERIO** (cambiamento interiore e/o obiettivo concreto) è **PROFONDAMENTE** suo.

“Come ti sentiresti una volta che realizzi il tuo desiderio?”

Quale emozione proveresti?

Riesci a immaginare come cambierebbe la tua vita?

Nel momento in cui risponde rispecchio le parole e ciò che noto nel cliente (occhi, viso, spalle, tono di voce)

Lo invito a immaginarlo già attuale, quale emozione o pensiero sorge e dove lo sente nel corpo, com'è il battito del cuore (più forte, non è cambiato nulla) e il respiro è più ampio, rilassato?

OBIETTIVO

L'immaginazione deve essere più dettagliata possibile, perché il **DESIDERIO** deve corrispondere a un bisogno effettivo la cui soddisfazione, gratifica e fa sentire bene.

Il **DESIDERIO** diventa obiettivo chiaro che il cliente deve poter sentire o vedere o udire. Deve essere **sensoriale**, non astratto perché più saranno intense le sensazioni nell'immaginarlo e più il processo per realizzarlo sarà veloce ed efficiente.

TI PUOI IMMAGINARE COME TI SENTIRAI QUANDO LO AVRAI RAGGIUNTO?

Serve anche definirlo in una frase che descrive un'**azione**. Ad esempio: voglio imparare l'inglese, diventa "m'iscrivo ad un corso di inglese". Evitando i verbi servili: voglio, vorrei, posso, devo. Utilizzando invece verbi che mirano all'azione e/o comportamenti, mai a sentimenti e pensieri

Si evita anche di utilizzare le negazioni, per cui la frase sarà formulata in **positivo** perché verrà registrata nella mente subconscia che percepisce le cose in modo semplice e non distingue la negazione.

La frase formulata, diventa affermazione che se fatta al **tempo presente** dà alla mente l'input di aver già ottenuto ciò che si desidera, predispone quindi con più facilità a raggiungere l'obiettivo.

Un compito utile per il cliente è ripetere o scrivere l'affermazione almeno una decina di volte al giorno per 30 giorni in modo da registrarla sempre più saldamente nel subconscio

L'obiettivo deve essere qualcosa di **sfidante**, ma anche raggiungibile. Non troppo oltre le possibilità del cliente, perché altrimenti diventa irraggiungibile, facendolo deprimere, e nemmeno troppo facile, perché non sarebbe stimolante.

*Non si desidera ciò che è facile ottenere
(Ovidio)*

Potrebbe essere un obiettivo che si raggiunge in fasi, per cui è necessario suddividerlo stabilendo per ogni fase un tempo entro cui raggiungerlo in maniera che il focus sia su una fase per volta.

A questo punto serve **definirlo nel tempo** impostando una pianificazione, le modalità, cosa occorre, chi può contribuire al suo raggiungimento, per evitare la procrastinazione e mantenere viva l'attenzione e l'impegno.

In ultimo serve che sia allineato ai **valori** del cliente, in sintonia con l'ambiente e la società perché se fosse qualcosa che ha effetti dannosi, occorre far riflettere il cliente con domande che lo portano ad osservare la sua responsabilità del caso.

Come counselor occorre valutare quante sedute sono necessarie e su cosa lavorare in ogni seduta per avanzare verso l'obiettivo finale.

Nel percorso potrebbe essere necessario includere anche un lavoro sui blocchi emozionali legati alle ferite d'infanzia (DE-FRAMMENTAZIONE DA SCENARIO) per superare le difficoltà che, ad esempio, impediscono alla persona di autorizzarsi a procedere o a sentire il merito di raggiungere il successo e cambiare la sua vita.

Oppure l'ostacolo sono i sensi di colpa per occuparsi di sé e dei propri desideri, o il timore di perdere affetti e amicizie se si dedica loro meno tempo ed energia, per cui il lavoro dovrà considerare prima anche la DE-FRAMMENTAZIONE DA AGENCY e includere il SUSTAINING CONSTANCY EXERCISE per recuperare l'ASCOLTO DEL CORPO e la percezione effettiva del DESIDERIO

*Ardere di desiderio e tacere è la più grande punizione che possiamo infliggere a noi stessi.
(Federico García Lorca)*

CONCLUSIONI

Credo che il lavoro di riallineamento ai propri desideri, sia fondamentale per un cambiamento, non solo dell'individuo, anzi, parte dall'individuo ma si espande come un cerchio d'acqua al di là dell'individuo stesso, nella cerchia delle persone che sono nella sua vita, in famiglia, al lavoro, nelle amicizie e contribuisce ad equilibrare il rapporto con l'ambiente e la natura.

Soprattutto oggi, il sistema sociale creato, in cui ognuno svolge un ruolo che non sempre corrisponde al suo filo profondo, oltre a creare difficoltà e sofferenza, allontana dal sentire l'appartenenza alla rete sottile del disegno regolatore universale.

Riprendere il DESIDERIO, dargli spazio e inseguirlo per realizzarlo riporta al posto che l'esistenza ha scelto, non il sistema sociale. Questo può solo permettere di scoprire che in quel DESIDERIO c'è appagamento, armonia, vitalità, libertà dal reticolo di condizionamenti esterni che comprimono e confondono.

Nel ritrovare lo "stare" si recupera la connessione anche agli altri ESSERI, animali, piante, minerali, acqua, cielo, sole, stelle. Diventa spontaneo osservare quale contributo si può dare per rispettare, preservare il sistema a cui ognuno appartiene e da cui dipende la vita stessa, piuttosto che partecipare ignari allo sfruttamento indiscriminato delle sue risorse.

Spontaneamente si accede allo spazio dell'AMORE, che si espande attorno e attraverso lo sguardo:

"TI VEDO, vedo ogni cosa con rispetto e gratitudine

Comprendo cos'è la SACRALITA' della vita e non agisco più come automa, ma essere sveglio e responsabile che ogni azione, anche la più piccola quotidiana, può contribuire a dare bellezza e gioia"

Il percorso del DESIDERIO

è la scuola del VIVERE, del RITROVARSI per AMARSI e AMARE

La gente accetta di adattare i propri desideri, farseli snaturare e indirizzare su oggetti, su automobili e vestiti e apparecchi elettronici e giocattoli inutili che servono a far dimenticare cosa è diventato il mondo.

(Andrea De Carlo)

BIBLIOGRAFIA

TANTRA La via dell'estasi sessuale

Elmar e Michaela Zadra

IL MONDO DEI DESIDERI

Igor Sibaldi

CODICE DEI DESIDERI

Maria Elena Aimo

DESIDERIOLOGIA

Gabriele Policardo

LA LIBERTA' DI ESSERE SE STESSI

Avikal E. Costantino

LE 5 FERITE

Lise Bourbeau

VIDEO YOUTUBE : SCUOLA DI DESIDERI

Igor Sibaldi

