

*ISTITUTO MAITHUNA*

Formazione in Counseling a meditazione corporea

# **Frammentazione e confini: limiti ed opportunità**

**Roberto Magnanelli**



## Indice

Capitolo 1: Frammentazione .....	3
Capitolo 2: Confini.....	5
Capitolo 3: Limiti e opportunità.....	6
Capitolo 4: Conclusioni.....	10

*“E quanto gente più la' su' s'intende, più v'è da bene amare, e più vi s'ama, e come specchio l'un l'altro rende” Dante Alighieri -Purgatorio-*

## **Capitolo 1: Frammentazione**

Il lavoro con il Counseling è basato molto sulla frammentazione (intesa come stato non integro) e sul rispecchiamento.

Un Counselor rispecchia, appunto fa da specchio, il cliente e il suo stato del momento. Quando questo stato è frammentato, la percezione di sé nel cliente è confusa o non avvertita.

Guardando uno specchio possiamo notare come questo rifletta le immagini in maniera chiara; quando lo specchio viene sporcato o rotto (frammenta), le immagini riflesse sono completamente alterate come nell'essere umano quando lui stesso è frammentato.

La trappola in questo stato è che la persona è convinta di ciò che sente e vede, proprio perché la “sua realtà” è così “riflessa” da lui stesso e, come in uno specchio rotto, le sue immagini sono completamente alterate.

*“Il praticante, la cui coscienza è contratta, percepisce l'universo nella sua forma contratta”[1]*

Purtroppo queste alterazioni non si fermano a produrre una visione distorta, ma influenzano anche la vita della persona.

*“Corpo e cervello rispondono esattamente nello stesso modo sia alle esperienze reali che a quelle immaginarie”[2]*

Le alterazioni nello specchio avvengono proprio sulle linee di separazione tra una parte e l'altra e, nell'individuo, queste linee sono rappresentate dalle ferite emozionali e fisiche, dovute ad un adattamento nella prima infanzia. Le cause di queste ferite sono molteplici e iniziano nel momento del concepimento, fino alla formazione del carattere (5-7 anni). Da qui in avanti l'individuo, in situazioni per lui difficili, dolorose, insopportabili, potrà frammentare per una o più delle cause di quel periodo sopracitato.

Queste ferite le possiamo classificare su tre livelli, uno più profondo dell'altro.

Il primo livello, più superficiale, dove l'individuo ha un'attenzione rivolta molto verso l'esterno, nel tentativo di aiutare gli altri, trascurando così se stesso, definito “Agency”, ha come caratteristica una gentilezza automatica e in genere ha tutto un sapore falsato e manipolativo.

Questo come risposta a situazioni difficili nel tentativo di “fare”qualcosa per i genitori o al posto loro.

Il secondo livello, più profondo rispetto al primo, nello stato della psiche dell'individuo, è rappresentato dal “carattere difensivo”, nasce quando il tentativo di quel “fare” per/ai genitori fallisce (e fallisce). Per non sentire il dolore si chiude.

Carattere che può essere suddiviso in:

- **Abbandonato:** che ha come caratteristica dominante il bisogno continuo di vicinanza, di conferme e soffre di qualsiasi distacco; è molto sentimentale.
- **Invaso:** qui la caratteristica è la necessità di avere molto spazio per se, si sente soffocato negli spazi stretti, ha un corpo rigido, forte ma poco sensibile.
- **Come se:** in questo tipo ci sono entrambi le caratteristiche dei primi due che emergono a seconda della situazione, per cui questo carattere ha difficoltà a trovare il giusto equilibrio tra distanza e vicinanza nei rapporti.

Nel terzo livello, più profondo, tocchiamo quella che viene chiamata “ferita primaria” e l'emozione che è nata di conseguenza.

I primi due livelli hanno caratteristiche più difensive e di strategie difensive, proprio come protezione alla ferita che troviamo in questo ultimo (oppure primo) livello di alterazione nel sistema psicocorporeo umano.

Le alterazioni a causa di questi traumi, dolori, bisogni insoddisfatti e la conseguente “risposta di sopravvivenza” che avviene, sono la base strutturale di quella corazza difensiva che può essere chiamata “ego”, carattere o personalità di un individuo.

Questa corazza nasconde (e protegge) l'individuo stesso nella sua essenza più intima e, allo stesso tempo, lo plasma e lo adatta all'ambiente familiare, sociale, religioso e politico che lo circonda.

Con le costellazioni familiari si può vedere quali traumi, convinzioni limitanti, lutti, segreti, stati d'animo vari, vengono trasmessi per generazioni. Per cui un lavoro approfondito su se stesso non basta per riconoscere tutte o molte delle cause delle alterazioni; è utile “vedere” da chi e da dove veniamo, il contesto storico, culturale, politico e religioso.

Queste “barriere difensive” possiamo considerarle la forza e la debolezza di noi stessi. Come abbiamo visto sono nate nell'infanzia per proteggere da traumi o per compensare da vuoti emozionali. In età adulta continuano a svolgere la loro funzione di “protezione”. Questa funzione non è selettiva ma, anche se lo fosse, rimarrebbe un freno alla totalità dell'esperienza.

Questa “protezione” impedisce alla parte protetta di sviluppare la capacità di relazione “libera”, di lasciarsi penetrare, e di farsi avvolgere da ciò che arriva, oppure lasciarsi esprimere per ciò che prova: per ciò che è.

Nel mio percorso personale ho notato che uno dei modi più frequenti che ho di frammentare, è quello in cui cerco, fallendo, di tenere tutto sotto controllo.

Pongo me stesso in un continuo stato di stress e tensione. Questo mi porta a concentrarmi sulle singole aree, che di volta in volta voglio controllare, perdendo di vista l'insieme (incontrollabile).

Facendo ciò separo una parte di me preposta a tentare di controllare una determinata area (altra parte di me, lavoro, vita sentimentale, sesso ecc...).

Quando sono presente e "integro", lascio andare il tentativo di controllo sugli eventi e, paradossalmente, incido di più sugli eventi stessi influenzandoli (senza manipolazione tentata nel controllo prima descritto). Vedo la vita più nel suo insieme e ottengo più risultati.

Ad esempio nel campo del lavoro, ho notato che concentrarmi solo sull'obiettivo del guadagno, tralasciando gli aspetti "umani" di relazioni con clienti e collaboratori, vuol dire separare in me stesso proprio la componente "umana", quella che prova emozioni, sentimenti. Il risultato economico c'è stato, ma non era soddisfacente.

Non mi sentivo riempito, ho iniziato una gestione che tiene conto di altri aspetti oltre quello economico: quello umano, di relazione, ambientale ed etico e questa mi ha portato risultati di stima, gratitudine, rispetto, da e verso il lavoro, i clienti, i collaboratori e l'ambiente.

## **Capitolo 2: Confini**

Credo che la personalità frammentata abbia come strategia dominante il pensiero mentale dividendo proprio la mente e il corpo e mettendo quest'ultimo, e ciò che sente, in secondo piano, anzi influenzandolo proprio nel suo sentire, manipolando sensazioni ed emozioni, fino a soffocarle o anestetizzarle.

*"<Cos'è importante tanto quanto la conoscenza?> Chiese la mente. <Sentire e vedere con il cuore> rispose l'anima[3]*

Il rischio in tale mente (frammentata) è il nascere dell'arroganza del sapere. L'umiltà, tanto acclamata dalle religioni (ma poco praticata), potrebbe far vedere e sentire il corpo come un'entità naturale con una sua saggezza di funzionamento, di un sapere dato dal suo sentire e proprio della sua natura.

*" I confini, d'altra parte, sono pure illusioni: essi pretendono di separare ciò che in realtà non è separabile.....Quando riconosciamo la differenza esterna dei due opposti, ma ignoriamo la loro intima unità..... Quando dimentichiamo che l'interno coesiste con l'esterno.... "[4]*

*"Quando renderete l'interno come l'esterno e l'esterno come l'interno e il sopra come il sotto e quando voi farete dell'uomo e della donna uno solo, allora entrerete nel regno dei cieli"*

Forse il regno dei cieli di cui Gesù allude, è quello stato in cui i confini di te stesso si dissolvono e senti vivere in te ogni cosa e ti senti vivere in ogni cosa?

Ma allora, dietro questa possibile estasi, perché tanta inclinazione alla separazione? Secondo Ken Wilber: *“...ogni confine comporta potere tecnologico e politico, comporta anche alienazione, frammentazione e conflitti. Poiché quando si stabilisce un confine per assumere il controllo su qualcosa, allo stesso tempo ci si separa e ci si aliena da ciò che si intende controllare”*[5]

Credo che impariamo presto inconsciamente (o consciamente) questo tipo di potere, che mettiamo in atto prima di tutto in noi stessi frammentando, separandoci cioè da quella parte di noi che, come abbiamo visto, vogliamo controllare (o proteggere).

Il potere dei confini, così come descritto da Ken Wilber, viene usato per “limitare” o manipolare appunto con il confine (con una separazione), un processo, un'esperienza.

Con questa azione che “taglia” (una persona, un gruppo, un popolo, un movimento culturale-religioso-politico), l'insieme perde la sua natura profonda e integra, con la sua forza incontrollabile e trasformatrice.

Dicono Elmar e Michaela Zadra parlando di sesso: *“se lo pratichiamo senza scopo con l'intento di viverlo per se stesso, arriviamo ad abbandonarci completamente all'energia che esso riesce a liberare, non saremmo più noi a dirigere il sesso, ma sarà lui a portarci dove vuole. Questo fa paura, e quando abbiamo paura il corpo si contrae”*[6]

Questo fa paura sia alla singola persona verso se stessa, che ai grandi potenti o ai gruppi di potenti economici, politici, religiosi del mondo e, credo, ecco la funzione di tante guerre: quando si separa una parte, significa anche entrare in conflitto con questa parte.

### **Capitolo 3: Limiti e opportunità**

Dopo aver visto la tendenza a frammentare, il perché di questa modalità e i confini (potere e controllo su una o più parti, paura), torno alle difese:

*“Non nasconderti... tutti lo sanno già tranne te...”*[7]

Purtroppo (o per fortuna, così puoi accorgerti) in questa difesa chiudi anche la spontaneità e la libertà. Diventi schiavo di te stesso, ma diventa un'occasione, nella terapia, scoprire le ferite, comprenderle, in modo che la corazza, prima protettiva, ora limitante, possa sciogliersi e integrarsi a te stesso, trasformando la sua resistenza in forza.

*“Non ho difese, ma ho scelto di essere libera”* Elisa “luce”.

Questa corazza ha anche la funzione di nascondere una parte di noi (ombra) che non ci piace, che criticiamo, di cui ci vergogniamo.

Nel nascondere la parte ombra, trattenendola, procuriamo solo più pressione all'ombra stessa, così che si fa sentire influenzando sempre più la nostra vita, proprio ciò che si vuole evitare.

Liberarla, accettarla, ringraziarla proprio come ho visto nel 3° corso di formazione di Counseling, riconoscendo le sue caratteristiche, che, così facendo, possono essere risorse, anzi lo sono sicuramente per chi la possiede.

Nel percorso terapeutico la lotta, che normalmente viene intesa come resistenza, ha più la caratteristica della resa.

*“Lotta e perderai; arrenditi e nel tuo arrenderti sarà la vittoria”[8]*

Sempre lo stesso autore ci offre un altro spunto importante per questo percorso che riguarda la comprensione dello stato in cui sei e, come abbiamo visto, cosa stai difendendo: *“scopri cosa stai difendendo: potrebbe fornirti la chiave per entrare dentro di te”[9]*

Con il lavoro di ricerca, andremo a mettere in luce blocchi, ferite, mancanze, convinzioni e tutto ciò che ha un'influenza sul nostro vivere. Cercheremo di capire la funzione di questi limiti e ombre, liberando la tensione che, trasformata in energia, potrà così essere disponibile diventando risorsa.

In questo processo possiamo scoprire anche la ragione e la funzione dell'esistenza di tale “limite”, tale funzione, come già scritto, può ritornare ad essere una risorsa come lo era alla sua origine, senza più bloccare altri aspetti della vita, anzi dando un supporto. Qui, il lavoro con lo scenario familiare in particolare, aiuta a “vedere” delle verità senza filtri, andando direttamente nel vissuto. I filtri rappresentati dalle ferite o da legami inconsci che “rispettano” regole familiari messi in luce appunto con lo scenario familiare **“integrati”** alla realtà del momento, perdono parte del loro potere nascosto, dando così la possibilità di vedere l'influenza che hanno nella vita.

La ricerca o il cammino (mi è difficile “de-finire” questo processo) *“è un continuo rivolgere l'attenzione verso l'interno...”[10]*

In questo rivolgersi verso se stessi, lasciando andare le resistenze, può succedere di arrivare presto ad un nuovo limite, come spiegano Elmar e Michaela Zadra parlando di sesso, ma lo si può vedere in ogni campo della vita: *“Tanti si sentono sommersi da una valanga, smettono di muoversi trattenendo il respiro, si assentono dal corpo...(insomma frammentano di nuovo)....Questo è il limite di sopportazione del piacere, è il confine tra il se e il non-se”[11]*

*“Se inizi a fidarti della tua energia sessuale e del corpo in generale e ti avventuri oltre questo confine imposto solo a te stesso, ti sentirai un po' spiazzato all'inizio, non capirai più nulla, sarai disorientato, ma cosa importa?... perché aggrapparti a quelle minuscole forme di controllo che ti danno l'illusione di avere la vita in pugno? Quando pensi di tenere sotto controllo la situazione, tieni sotto controllo te stesso”[12]* e aggiungo forse solo una parte di te che prima o poi esploderà in forme più o meno distruttive (gastrite, stress, tensioni, mal di testa, eiaculazioni precoci, incomprensioni, liti).

Elmar e Michaela Zadra spiegano che il tentativo di controllo sull'eiaculazione provoca proprio



l'eiaculazione: ti tagli via dal corpo, non respiri, non ti muovi, frammenti, metti un confine tra i genitali e il resto del corpo, provocando una pressione incontrollabile proprio in questa zona e spiegano: *“se come uomo ti abbandoni veramente al tuo corpo, ti lasci andare completamente al respiro, aumentandone il ritmo, quando aumenta l'eccitazione, toccherai vette che metteranno in discussione qualsiasi concetto precostituito. Ma questo fa molta più paura che lamentarsi di venire troppo presto”*[13].

Questo lo possiamo vedere in tutte le situazioni di stress o dove l'energia aumenta, in questi casi nella scelta tra le 2 strade, frammentare o espandersi mettendo in discussione se stessi con le proprie certezze, quasi sempre si sceglie la prima, dicono Elmar e Michaela Zadra, perché questa fa meno paura; credo, come dice Ken Wilber, frammentando, mettendo confini, acquisiamo l'idea di controllo e di potere, ma è appunto un'idea.

*“La vera sfida non sta nella tecnica, ma nel sopportare se stessi...”*[14]

Come abbiamo visto, quando le difese cedono, ci può essere una sensazione di smarrimento, di vuoto; con l'osservazione di ciò, le strategie difensive ci appaiono come tali e aggrapparvisi serve a poco.

La natura ci insegna la profonda unione tra le cose; Ken Wilber ci spiega l'illusione dei confini; Gesù e tanti “illuminati” predicano l'unione con il tutto.

Perché allora questa paura? E perché questo “stare meglio” all'interno dei confini? Perché quando entro in casa mi sento più sicuro? Perché nella formazione in Causelor, quando si fanno gli esercizi con la corda, “ci si sente più stabili” una volta tracciato il campo attorno a se stessi? Non costituisce tutto ciò un limite? E perché quando sono in casa il mio sguardo è attratto verso le vetrate che guardano verso l'orizzonte? E cosa succede quando si muore? Perché abbiamo paura di morire? Forse la vita non è entrare in un corpo per poi lasciarlo alla morte? E questa propensione a “delimitare lo spazio attorno a noi e il benessere che ne deriva, è lo stesso che troviamo quando “viviamo” in un corpo, dal momento che inizia (se così si può dire) la vita? E con la morte “lasciamo” questo corpo per tornare...dove?

Confondiamo forse il benessere e la stabilità dei confini limitanti con l'estasi di cui parlano i mistici? Oppure è solo un passaggio?

A queste domande e dubbi, che arrivano dalla mia mente separata, emerge il ricordo del mio maestro Elmar Zadra che dice: *“Per trascendere l'ego o il carattere prima bisogna avere un ego o un carattere”*.

Durante la meditazione delle quattro direzioni, ho notato che per lasciare andare nelle varie direzioni bisogna avere una buona stabilità. Allora anche per trascendere o allargare un campo, prima bisogna averne uno.

Dobbiamo così definire le nostre linee di separazione (nella frammentazione) per poterci “integrare” (da integro-unito), prima con noi stessi e poi con ciò che ci circonda.

Questo andare oltre il nostro confine, imposto solo da noi e conseguenza del sociale dove abbiamo vissuto, cambia la qualità e l'intensità della vita stessa.

Ma, come abbiamo visto, questo andare oltre non è facilmente voluto: *“Prima di partire per un lungo viaggio, ricordati di portare la voglia di non tornare più”* Irene Grandi.

Oltre ai limiti che incontriamo, l'ego è proiettato ad un “fare” che diventa strategia per non sentire il vuoto interiore, vuoto che fa paura, vuoto dove l'ego non può aggrapparsi e si sente morire.

La scelta della tecnica o del metodo per superare o allargare i limiti/confini, sono personali e in secondo piano, in ordine di importanza, verso il “desiderio di lavoro” del cliente e, una volta acquisita una tecnica o superato/trasceso un limite, la tecnica ha svolto la sua funzione.

Il passo successivo può essere proprio “lasciare” questa tecnica, così come la sua natura ci ha insegnato, appunto “lasciare andare”. L'attaccamento ad essa può rappresentare il nuovo limite.

Di fondamentale importanza è portare il cliente a cercare in sé la chiave di svolta e di ricerca; non rimanendo focalizzato sugli altri o sugli eventi esterni a lui, lamentandosi (strategia).

Lamentela ed attenzione, che succede di frequente, perché paradossalmente cerchiamo (inconsciamente) proprio quelle persone che ci “riflettono” proprio quei punti “dolenti”. Non serve cambiare partner, ma osserva, come dicono Elmar e Michaela Zadra: *“Quale lezione non ho ancora capito”*[15]

L'attenzione e l'energia così orientata verso se stessi, non viene più sprecata nel tentativo, fallimentare, di cambiare gli altri, ma solo per “vedere te stesso”, e, di riflesso e senza intenzione manipolativa, potrà incidere anche sugli altri (non è più necessario che l'altro faccia da specchio).

Nella terapia si possono aiutare i clienti a raggiungere questi obiettivi, fornendo gli strumenti adatti appresi con le varie tecniche del counseling, per ricondurlo verso se stesso, per trovare la libertà di essere se stesso.

L'approccio, lo stato d'animo di fronte a questa propensione a frammentare e limitare per poi de-frammentare e “allargare il confine”, potrebbe essere quello di un bambino quando cade; forse fa due lacrime, ma si rialza e poi di nuovo gioca e cerca di camminare.

E il detto: *“lascia che cada così impara a rimettersi in piedi”* e *“cadendo che trova il suo equilibrio”* può essere di stimolo nel nostro percorso, dove da ogni de-frammentazione, possiamo imparare a rialzarci più velocemente.

## **Capitolo 4: Conclusioni**

*“...l'uomo ha prima di tutto bisogno di se stesso”[16]*

Nella consulenza tentiamo di dare un contributo, un invito al cliente ad aiutare se stesso per sentire lo straordinario che c'è dentro ognuno e quindi anche in lui, a sentire la vita che ci attraversa e lasciarsi andare ad essa. Trovare passione ed intensità in questa ricerca è molto utile; queste bloccano come filtri le zavorre costituite dalle convinzioni del carattere e dalle ferite, diventando spinte per andare al di là dello schema di pensiero limitante. Permette così di aprirsi a qualcosa di più grande di ciò che si riesce a pensare e fare, quando il fare è regolato dal pensiero; ad ascoltare i momenti in cui la mente è silenziosa e tutto l'essere partecipa al presente.

Questo ancora di più vale per il terapeuta.

*“Per realizzare se stesso, l'uomo deve prima di tutto restare fedele al suo sé più intimo e vero. Se nega se stesso, non può aiutare gli altri”[17]*

Ecco l'importanza della ricerca di se per il terapeuta: *“Più conosci il tuo scenario più riesci a capire quello degli altri” Michaela Zadra* (durante un corso counseling).

Lavorare e scendere in intimità vuol dire entrare in uno stato dove la percezione, la comprensione, la compassione si allargano; qui l'uso eccessivo della parola può essere pericoloso; la parola definisce, limita mentre si sta lavorando su un terreno con confini allargati o in dissoluzione.

Ecco l'importanza di “mettere in gioco” prima di tutto se stessi in questa professione di responsabilità verso i clienti, cercando di allargare il nostro “campo percettivo” fino a dissolversi nel cliente per sentire ciò che sente lui, ciò che unisce.

*“Dio ci ha fatto due orecchie e una bocca per ascoltare il doppio e parlare la metà”* Barzelletta letta nella sala di attesa della Motorizzazione Civile di Rimini.

## Bibliografia

- 1: Elmar e Michaela Zadra, Tantra e Meditazione - Pratyabhijnahridayam, pag. 173,
- 2: Gordon Stokes, Daniel Whiteside, Risvegliare il cuore bambino, pag. 107,
- 3: Flavia, Risvegliare il cuore bambino, pag. 57,
- 4: Ken Wilber, Oltre i confini, pag. 46-47,
- 5: Ken Wilber, Oltre i confini, pag. 51,
- 6: Elmar e Michaela Zadra, Tantra e meditazione, pag. 173,
- 7: Osho, La vera saggezza, pag. 163,
- 8: Osho, La vera saggezza, pag. 153,
- 9: Osho, La vera saggezza, pag. 159,
- 10: Elmar e Michaela Zadra, Tantra e meditazione, pag. 170,
- 11: Elmar e Michaela Zadra, Tantra e meditazione, pag. 173,
- 12: Elmar e Michaela Zadra, Tantra e meditazione, pag. 174,
- 13: Elmar e Michaela Zadra, Tantra e meditazione, pag. 172-173,
- 14: Elmar e Michaela Zadra, Tantra e meditazione, pag. 173,
- 15: Elmar e Michaela Zadra, Trasgredire con amore, pag. 297,
- 16: Osho, La vera saggezza, pag. 18,
- 17: Osho, La vera saggezza, pag. 16,