

Una fervida trasformazione

trasformazione interiore attraverso il counseling e il Fervida come scelta

Corso di Formazione in Counseling 2020
Istituto Maithuna S.r.l.

Tesi di Stefania Paoletti



Fervida di mirtilli iniziato il 22.07.2020

Fervida di portulaca iniziato il 23.08.2019

Indice

- pag.2 Introduzione
- 2 Obiettivo della tesi
- 3 Cos'è il counseling
 - Ingredienti del counseling
- 4 Cosa sono i Fervida
 - Gli ingredienti dei Fervida
 - Effetti benefici dei Fervida
 - Modi e motivazioni di assunzione di un Fervida
- 5 Cosa sono le piante
- 6 Il corpo delle piante e la loro esperienza attraverso le sensazioni corporee
- 7 Il corpo dell'uomo e la sua esperienza attraverso le sensazioni corporee
 - Scioglimento delle tensioni croniche - pratica nel counseling attraverso il "risveglio rilassante" (Segmental Body Release)
 - Esercizi per ciascun anello
- 9 Gli strati dell'io e la formazione del carattere
 - Agency
 - Abbandonato
 - Invaso
 - Come se
 - Le emozioni represses
 - Il nucleo
- 11 Piante: comportamento o carattere?
- 12 Tecnica di De-frammentazione dal carattere
 - Passi per de-frammentare
 - Esercizi interni
 - Esercizi esterni
 - Menù C – H – C
- 15 Le 5 fasi generali di un Fervida e 5 fasi di me nel percorso di training e counseling
 - Prima fase: iniziare fluidamente una nuova vita
 - Seconda fase: staccarsi verso nuovi obiettivi e ribellione
 - Terza fase: perdere caoticamente il controllo
 - Quarta fase: sorprendersi ad accarezzare l'aria
 - Quinta fase: un silenzio d'oro
- 17 Conclusioni
- 18 Bibliografia

Introduzione

Le piante e i vegetali mi hanno da sempre affascinata. Negli ultimi anni li raccolgo e li utilizzo in vari modi: secco fiori, foglie e radici per le tisane, creo oleoliti, gemmoderivati e tinture madri e recentemente mi sono appassionata alla fermentazione dei vegetali, in particolar modo al tipo della cosiddetta fermentazione selvaggia chiamata Fervida, di cui parlo in questa tesi. E fino a qualche mese fa non avevo ancora mai fatto un Fiore di Bach, dopo il relativo corso frequentato.

Nel periodo del Covid sono stata a stretto contatto con un fazzoletto di prato nei pressi di casa, quando era permesso uscire a duecento metri dall'abitazione. Ho trascorso giorni a percorrere lo stesso identico percorso, come una farfalla incatenata, a fare l'aquila che vola basso, ad osservare lo stesso territorio, lo stesso prato, le stesse piante e gli stessi fiori. Inizialmente l'ho vissuta come una costrizione punitiva, ma poi quei giorni sono diventati una meditazione ad occhi aperti, un quotidiano ripetersi degli stessi gesti con novità lievi e profonde: pur restando apparentemente fermo immobile, come un corpo che medita, il prato ha dei movimenti quasi invisibili nel "qui ed ora", che sono il suo respiro.

La sua lenta e impercettibile evoluzione è come quello che in certi tipi di meditazione viene chiamato "micro-movimento", e io, con occhi rinnovati ho osservato "il germoglio di ieri che ha fatto capolino oggi in un fiore, lo stelo che ha spinto fuori la gemma con tutta la sua energia, l'artemisia che silenziosa ha infestato in pochi giorni il campo sotto la vigna e spande festosa il suo odore appena la strofino un po' tra le mani, come un incenso acceso. E questo fiore bianco a forma di stella qui sotto la vigna, cos'è? La struttura intera è a forma stellare, spettacolare. Sembra un fuoco d'artificio in esplosione..."

Il contadino solitario che lavora nella vigna mi riferisce che è "latte di gallina" e improvvisamente ricordo questo nome dall'infanzia. Già...! è difficile abbandonare del tutto il passato, che ogni tanto emerge all'improvviso come uno squalo che sfonda l'acqua dal basso, lasciandoti "stupito"... per non dire "frammentato".

Scopro più tardi a casa che quel fiore, tradotto in inglese, è Star of Bethlehem, ovvero uno dei cosiddetti Fiori di Bach. Sotto casa mia!!! Mi sono sentita il mondo in mano... la scoperta di questo fiore, che non avrei mai pensato di trovare a due passi da casa, mi ha fatto sentire come una bambina che ha trovato un tesoro.

In quel fazzoletto di prato nel quale ho sostato per lungo tempo, ho ritrovato qualcosa che conoscevo da tempo, ma che avevo dimenticato e... lo ho riconosciuto.

Questo è un parallelo con il mio spazio vitale, il mio campo, la presenza che, se non sento nel mio corpo, non posso riconoscere. Se "sto" nel mio campo posso trovare tutto ciò che mi serve: il respiro, la presenza, il piacere... me stessa! E non mi manca nulla.

L'ascolto di se stessi è essenziale nella terapia di aiuto, altrimenti non è attuabile nei confronti di un cliente. In quei giorni ho prodotto il mio primo Fiore di Bach.

Obiettivo della tesi

L'obiettivo della mia tesina è confrontare lo strumento del counseling e quello del Fervida.

Entrambi sono un **processo di cura**, interiore ed esteriore, della persona. Il counseling lavora sul carattere, sulle ferite, sulle resistenze del cliente, per eventualmente favorire una diversa visione della vita.

Il Fervida lavora prevalentemente sul microbiota intestinale che porta ad una certa pulizia e leggerezza sensoriale; inoltre sostiene e rinforza il sistema immunitario dando più forza e lucidità.

Entrambi danno risultati attraverso **ingredienti** precisi e varie **fasi**, con risultati, nel tempo, unici e originali.

Ogni Fervida infatti è come una persona, con qualità intrinseche uniche e il risultato "estrae" e mostra l'unicità di ognuno. L'obiettivo del viaggio interiore che si propone in entrambi è quello che si diventa, non tanto quello che si è in partenza.

Entrambi sono anche un **processo aperto**, che è utile e necessario continuare a maturare.

Nel counseling, quello che si trasforma è la "personalità" del cliente attraverso un processo di consapevolezza nella relazione con il counselor, il quale ha già elaborato una personale trasformazione.

Col Fervida la persona si trasforma, dopo che la pianta stessa ha affrontato un processo di trasformazione, seguendo anch'essa varie fasi.

Cos'è il counseling

Il counseling è una terapia di aiuto alla persona che nasce per migliorare le relazioni in genere, per attuare le potenzialità dell'individuo, per fare chiarezza di fronte a scelte e cambiamenti di vita importanti, per superare periodi incerti e difficili. E anche semplicemente per migliorarsi.

È basato sulla persona e sulla manifestazione corporea, in quanto il corpo comunica continuamente all'esterno il proprio stato, attraverso le parole e i suoni, il movimento e il respiro, lo sguardo e la gestualità che nascono da emozioni, sensazioni nel corpo, pensieri e impulsi.

Il counseling non è direttivo ma accoglie la verità del cliente così com'è, per permettere ai potenziali del cliente di emergere, per lasciar venire a galla, se possibile, le ferite percepite nell'infanzia.

Il counseling è stato per me un viaggio dentro le mie ferite, che nemmeno conoscevo realmente, e poi subito fuori nella paura di ascoltarmi, e ancora nel tunnel delle mie emozioni nascoste, dei contratti segreti coi miei genitori, come fossero cassette piene di "cose" (atteggiamenti, bisogni...) sconosciute ma reiterate negli anni e ripetuti in modo automatico in tutte le relazioni successive, senza la vera capacità di capire da dove venissero e perché, assieme al timore di ascoltare il mio corpo e i miei desideri.

Il counseling è diventato prevalentemente prendermi cura del mio spazio interiore, del respiro e della stabilità del mio campo, per esprimere quello che sento nel corpo e per non rivolgere le mie aspettative sempre all'esterno. Il valore che porto in me ora è che so ascoltarmi, e così posso esprimermi al meglio.

Ingredienti del counseling

Al counselor è richiesta la **propria presenza**, sempre, allo scopo di verificare, all'inizio, alla fine e durante tutta la sessione, anche la **presenza del cliente**. Un cliente presente è in grado di percepire le varie parti del corpo, le proprie emozioni e i propri pensieri e sentimenti.

L'**ascolto** è il primo passo per una buona sintonizzazione empatica da parte del counselor: ascoltare quel che il cliente esprime, accettarlo per quel che dice, lasciare la mente libera e sgombra come una lavagna vuota è la situazione ottimale per il counselor che vuole essere ricettivo, ovvero neutrale ma non passivo: è ottimale lasciarsi toccare dall'emozione o dallo stupore, accogliere il dubbio, seguire la mappa interiore del cliente per cogliere nei particolari il suo vissuto.

La presenza si raggiunge e si mantiene attraverso il respiro consapevole.

Il **respiro** facilita la presenza e l'ascolto: il counselor, all'inizio o poco prima della sessione, può prendere qualche lungo respiro, se serve anche assieme al cliente, per centrarsi e sintonizzarsi con sé e col paziente. Nel corso della sessione il respiro va mantenuto consapevole, per quanto sia possibile: saranno utili alcuni respiri profondi che iniziano dal ventre e salgono fino al costato e al petto nel caso in cui sia necessario ritrovare un certo rilassamento, oppure alcuni respiri nella parte alta, concentrati sul torace, detti di caricamento, se il cliente tende a perdere energia.

La **giusta distanza** è un altro ingrediente importante, e sarà prevalentemente una scelta del cliente quanto stare vicino al counselor per sentirsi a proprio agio nell'espressione di sé.

Se anche non conosce il concetto di campo, è probabile che egli inizi a sentire il proprio spazio vitale proprio quando gli viene chiesto dove vuole (quanto lontano o vicino) posizionarsi.

Il **rispecchiamento** del cliente, infine, corrisponde all'acqua col fiore. Quando il cliente si sente ascoltato si apre completamente. La tecnica del rispecchiamento, una tecnica formulata da Carl Rogers, si applica ricalcando la stessa gestualità (si gratta la testa?), la stessa postura durante il dialogo (accavalla le gambe? si protrae in avanti col busto?), osservando e ascoltando il tono di voce, lo sguardo, il respiro... rispecchiando ciò che il cliente sta facendo, si rimanda allo stesso comportamento che appartiene al suo modello di mondo. Diventare lo specchio dell'altro riesce quasi sempre ad armonizzare una relazione tra due parti, se non si eccede nella tecnica.

Quando il rispecchiamento è empatico, inizia un viaggio meraviglioso ricco di scoperte, che porta nel sentiero personale e intimo del cliente, nel quale il counselor aiuta a smascherare i meccanismi di difesa e vittimismo o le opinioni che il cliente ha dei fatti, che lo inducono a rientrare sempre negli stessi binari di pensiero e comunicazione.

Le modalità di rispecchiamento non empatico sono:

- **sovrispecchiamento**, ovvero un'esagerazione di quel che il cliente sente veramente
- **sottorispecchiamento**, che si ha quando il sentire del cliente è sottostimato dal counselor
- **rispecchiamento confuso**, quando ci si aggancia a un particolare della frase, ma si danno consigli che portano altrove
- **rispecchiamento vuoto**, quando chi ascolta è indaffarato con sè stesso e risponde "si, si, ti capisco..."
- quando chi ascolta prova un **finto interesse**, ripete la frase in modo automatico e, sbattendo magari le ciglia, riprende dicendo "si, è un miracolo..."

Cosa sono i FerVida

"Fervida è un neologismo che nasce dal bisogno di assegnare un nome semplice e descrittivo ai Nam Mak thailandesi: deriva dalla contrazione dei termini Fermentos de Vida poiché ad essi, in quanto probiotici (dal greco: *pro bios* a favore della vita), sono attribuite tutte le proprietà necessarie a mantenere la salute dell'organismo e dell'ambiente.

La scienza oggi riconosce la centralità del Microbiota intestinale nel percorso di guarigione e il ruolo delle Dìsbiosi in tutti i processi che stanno all'origine delle patologie dell'era moderna.

Dunque i Fervida sono potenti probiotici naturali, ricavati dal processo di fermentazione spontaneo di frutta e verdura, che chiunque può preparare a casa propria e a costo quasi zero.

Tuttavia i Fervida non contengono solo microrganismi vivi, ma anche enzimi, vitamine, acidi carbossilici, antiossidanti, nonché svariati principi attivi di provenienza vegetale in funzione della pianta medicinale fermentata.

Le leggende orientali narrano che i Nam Mak siano un lascito diretto del Buddha storico Shakyamuni: in effetti la ricetta con gli attuali apporti ponderali è stata tramandata all'interno dei monasteri Buddisti della Thailandia.

Un tempo la fermentazione veniva adoperata principalmente come tecnica per la conservazione dei cibi. Oggi invece che ne conosciamo tutte le proprietà benefiche nell'organismo, essa è diventata una preziosa e insostituibile alleata nel cammino di guarigione dell'essere umano, capace di cambiare rapidamente e in meglio le condizioni di salute di umani, animali, piante e persino interi ecosistemi.

I Microrganismi che vivono nel nostro intestino rappresentano il 70% di tutti i microrganismi del microbioma umano (cioè dell'intero corpo umano): per tale motivo il mantenimento dell'equilibrio della flora microbica intestinale è così importante nei processi di immunomodulazione, protezione, digestione e assorbimento dei nutrienti, controllo neurologico ed endocrino, espressione genetica a tutti i livelli.

La fermentazione necessaria a produrre i Fervida, al contrario della maggior parte delle fermentazioni più note, è caratterizzata da un processo lungo anche anni.

Ciò contribuisce alla creazione di prodotti estremamente efficaci e sicuri che possono essere usati sia per l'assunzione interna che per la successiva preparazione di detersivi per la casa e per la persona; per aumentare la produzione agricola, per la preparazione di biomasse microbiche per l'alimentazione umana, per la preparazione di creme cosmetiche e curative e per tanto altro ancora.

La cucina probiotica nasce con l'obiettivo preciso di valorizzare le biomasse Microbiche cioè le strutture prevalentemente polisaccaridiche create da comunità simbiotiche di lieviti e batteri, quanto le masse stesse dei lieviti commestibili e dei cianobatteri, il tutto sapientemente miscelato a vegetali fermentati o freschi.

La fitocosmesi Probiotica nasce con l'obiettivo principale di prendersi cura della pelle, dei capelli e delle mucose in modo naturale e cruelty free attraverso prodotti "Vivi e Commestibili", poiché tutto ciò che viene a contatto con la pelle e ancor più con le mucose penetra nel circolo sanguigno." (dott.ssa C. Ruello, 2014)

Dalla dottoressa Carmen Ruello ho appreso la tecnica del Fervida.

Gli ingredienti dei Fervida

Gli ingredienti sono pochi, semplici e di comune utilizzo: 1 vaso, 5 parti di acqua, 3 parti di vegetale, 1 parte di zucchero, 1 parte di aria. Sono quindi a disposizione di tutti. La scelta degli ingredienti è parte integrante del prodotto e del risultato finale: ingredienti puri, non contaminati, come acqua di fonte e zucchero di canna biologico o un buon miele sono una buona garanzia.

Anche il counseling è a disposizione di tutti e, come nel counseling, la semplicità è la carta vincente: per ogni

atteggiamento del cliente esiste una tecnica o un approccio ideale, ma già solo il semplice ascolto e rispecchiamento fa sì che la persona si senta vista e accettata, si rilassi e si apra.

E anche nella preparazione del Fervida la presenza, l'intenzione e l'attenzione sono l'inizio per un buon processo e un buon risultato e la qualità del gesto e del movimento sono ingredienti essenziali della lavorazione.

Porto l'esempio di una donna esperta la quale afferma di aver preparato assieme a sua figlia, contemporaneamente e con gli stessi identici ingredienti, nella stessa stanza, lo stesso tipo di fervida e dopo una settimana il suo è andato in "blob" (termine tecnico per dire "opaco, denso e viscido") mentre quello della figlia era limpido, era "partito", come si dice in gergo. Probabilmente l'attenzione di Lucia era diretta ad insegnare a sua figlia come "si fa" e non era sul fervida e su quello che lei stessa stava facendo.

Quindi è importante l'esperienza, ma, come nel counseling, è essenziale la continua presenza e la relazione con il soggetto che si segue.

Effetti benefici dei Fervida

Copiando il patrimonio genetico del vegetale e moltiplicando i microrganismi presenti nel corpo, i Fervida agiscono a diversi livelli: rafforzano il sistema immunitario e rigenerano la flora batterica, purificano l'organismo con la loro azione chelante e detossinante, rallentano l'invecchiamento cellulare grazie all'altissimo contenuto di sostanze antiossidanti. I Fervida sviluppano, oltre alle vitamine del vegetale coinvolto, la B12, gli omega 3-6-9, gli acidi grassi a catena corta, alcune proteine, gran parte di minerali, enzimi e microrganismi probiotici.

I Fermentati sono alimenti vivi e nutrono l'organismo a livello molecolare e vibrazionale apportando energia vitale; agiscono quindi anche sull'umore.

Ho conosciuto persone che hanno risolto problemi più o meno importanti, come: afte in bocca, reflusso gastrico, tonsille criptico-caseose, eliminazione di cure a base di metadone, miglioramento della vista, eliminazione di congiuntivite, risoluzione di nevralgia grave, di ernia del disco, di amenorrea cronica, stipsi.

Modi e motivazioni di assunzione di un Fervida

Le prime volte che ho assunto un Fervida mi è stato dato un "misto". Stavo bene e non avevo alcun motivo di prenderli - non li conoscevo neppure - ma non ho più avuto voglia di smettere.

Prendendo inizialmente poche gocce ai pasti, come mi è stato suggerito, ho sentito una maggior vitalità.

Aggiungendo a piccole dosi qualche goccia prima di pranzo e poi, creandoli io stessa, abbondando la dose secondo il mio sentire, quello del Fervida è diventato un rituale a cui non desidero più rinunciare e che mi fa stare bene, tanto quanto ha fatto in me il percorso di counseling in termini di conoscenza e consapevolezza.

Attualmente prendo il Fervida in modo irregolare in quantità variabile.

Cosa sono le piante

L'ingrediente di un Fervida è un vegetale di qualunque origine, una pianta da giardino o dell'orto o un'erba spontanea, frutta e verdura di scarto presa dal compost.

La trasformazione in un distillato delle caratteristiche e delle qualità di una pianta origina un Fervida, tanto quanto dovrebbe succedere per un cliente (una madre, un marito, un figlio, un dottore o un'impiegata) dopo una serie di sessioni di counseling: uscire dal percorso trasformato, avendo le idee chiare di chi è, cosa vuole, come si sente. Per questo motivo parlo ora in modo sintetico delle piante, l'ingrediente base di un Fervida.

Secondo la maggior parte delle persone e secondo il pensiero antropocentrico, le piante sono un muto e immobile arredo del mondo umano.

"...l'idea che le piante siano esseri passivi, insensibili e del tutto privi di ogni capacità di comunicazione, comportamento e calcolo - frutto di una visione dell'evoluzione completamente errata - è ancora saldamente radicata persino nella comunità scientifica." (A. Viola e S. Mancuso, 2013).

Nel 1509, dal *Liber de sapiente* di Charles de Bovelles, la "Piramide dei viventi" è così suddivisa:

- in basso, le rocce esistono e basta, senza ulteriori attributi. Quindi, esse "sono", "Est"
- poco sopra, le piante "Est et vivit", ovvero esistono e sono vive ma niente più

- agli animali viene aggiunta la parola "*Sentit*", per intendere che sono dotati di sensi
- in cima alla scala c'è l'uomo con la qualità "*Intelligit*", cioè lui solo ha la facoltà di capire

In realtà studi scientifici ormai comprovati affermano che le piante, in base ai propri sensi si orientano nel mondo, si scambiano informazioni, si parlano, riconoscono i parenti e dimostrano di avere caratteri diversi. Hanno la capacità di "risolvere problemi", di calcolo, apprendimento, memoria e attuano scelte intelligenti e addirittura brillanti, rispondono alle sollecitazioni esterne in maniera adeguata e "consapevole"... esistono piante opportuniste e piante generose, oneste e truffatrici, che ricompensano chi le aiuta e puniscono chi cerca di danneggiarle. Quindi anch'esse hanno, oltre ad un corpo, un certo "carattere"... in particolare, esse agiscono in modo concreto, utile e cooperazionista. Vediamo come hanno sviluppato il loro corpo.

Il corpo delle piante e la loro esperienza attraverso le sensazioni corporee

Il corpo delle piante non ha centri unici e importanti come ha l'essere umano - un cuore, un intestino, un cervello - che per questo è detto "indivisibile"; le piante hanno sviluppato una serie di caratteristiche e qualità che gli permettono di vivere e nutrirsi per nutrirci. Ne elenco alcune.

Le piante sono organismi sessili, cioè **non possono spostarsi** per fuggire da un predatore o per cercare nutrimento. La loro evoluzione consiste così in un **corpo modulare**, riproducibile, privo di organi singoli, che è la differenza principale rispetto al corpo dell'uomo. Se un predatore erbivoro asportasse un organo la cui funzione non possa essere svolta altrove, costituirebbe la morte della pianta stessa. In questo modo le piante possono sopravvivere a massicce predazioni: esse si sono rese **divisibili**, innovabili, con molti "centri di comando" e con una struttura a rete simile a quella di internet.

Le piante non hanno il **sistema nervoso** e quindi i nervi; esse utilizzano un **sistema vascolare** per la comunicazione interna, per mandare segnali elettrici, ma anche idraulici e chimici, per comunicare, trasportare informazioni e anche cibo e materiale da una parte all'altra del proprio corpo. Per esempio, le radici comunicano con le foglie e viceversa.

Le piante sono a stretto contatto anche con l'esterno e con l'altro (altre piante, insetti e altri animali, uomo): hanno i **5 sensi** ben presenti e diffusi fisicamente in tutto il loro corpo e con questi agiscono.

Hanno così i **canali percettivi** - Visivo Auditivo e Cenestesico - e fanno esperienza della realtà con il corpo, esattamente come fa l'uomo, ma con una differenza enorme: odono senza orecchie, mangiano senza bocca, vedono senza occhi, fiutano senza naso e agiscono in modo intelligente senza cervello. E proprio perché sembrano apparentemente immobili, è ancora più importante per loro esplorare sensorialmente l'ambiente.

Visivo

La pianta intercetta la luce, che è l'alimento principale della sua dieta energetica, riconoscendone la qualità e la quantità, attraverso i recettori della luce che sono disponibili dappertutto nel corpo, come tanti occhi. Riconosce la luce dall'ombra e la qualità della luce in base alla lunghezza d'onda dei suoi raggi attraverso dei fotoricettori sparsi lungo tutto il corpo. La pianta assorbe luce, quindi, che regola molti aspetti del suo sviluppo: dalla germinazione, alla crescita, alla fioritura.

Tutte le facoltà sono presenti dappertutto e, per esempio, le radici temono assolutamente la luce; lasciate all'aperto crescono velocemente non tanto perché stanno bene ma perché ne stanno scappando!

Auditivo

È il più controverso senso dei vegetali, in quanto non hanno nemmeno orecchie, oltre a non avere bocca, naso e occhi. Come per noi umani il movimento fisico della membrana del timpano diventa un segnale elettrico che trasporta l'informazione al cervello lungo il nervo uditivo attraverso l'aria, il vegetale ricorre anche ad un altro vettore sonoro per trasmettere i suoni: la terra. La terra infatti è un conduttore di vibrazioni così buono che non c'è bisogno di orecchie per sentire. Nei vegetali anche il senso dell'udito è diffuso e non concentrato in un unico organo come nell'uomo. La pianta ascolta con tutto il corpo, un po' come se, sotto e sopra la terra, fosse coperta

da infinite piccole orecchie. E, come le onde sonore molto forti producono in noi una vibrazione nella pancia, quelle nell'ambiente in cui vivono le piante vengono ricevute come una discoteca aperta tutto il giorno.

Cenestesico

Come accade anche negli animali e nell'uomo, i sensi dell'olfatto e del gusto sono strettamente connessi.

Olfatto - i vegetali hanno un "naso" soprafino con sensibilità diffusa in tutto il corpo! Con l'olfatto diffuso annusano continuamente, dalle radici alle foglie, con miliardi di cellule le sostanze volatili all'esterno, e lanciano segnali all'intero corpo. Così ricevono informazioni dall'ambiente e comunicano tra loro e con gli insetti. Tutti gli odori prodotti dai vegetali sono il loro vocabolario, ovvero le "parole" delle piante.

Gusto - le radici assaggiano in continuazione il suolo cercando i nutrienti più appetitosi, anche a gran distanza. Ogni sistema radicale ha milioni di apici che "confrontano" quel che percepiscono, in termini di umidità, pressione, gravità, campi elettrici, e prendono decisioni. Le radici hanno una attività elettrica che si basa su segnali analoghi a quelli usati dai nostri neuroni.

Tatto - nel mondo vegetale il senso del tatto è strettamente connesso a quello dell'udito e si serve di piccoli organi detti "meccano-sensibili" diffusi dappertutto nel corpo della pianta, ma soprattutto nelle cellule epidermiche, quelle a diretto contatto con l'ambiente esterno. Gli speciali recettori "meccano-sensibili" si attivano quando la pianta tocca qualcosa. La pianta si accorge di essere toccata? La *Mimosa pudica* conferma questa tesi, perché appena viene sfiorata chiude le foglie. Ma non chiude le foglie quando viene semplicemente bagnata dall'acqua o scossa dal vento... le chiude quando percepisce una intenzione a lei non piacevole o utile.

Le piante, quindi, sono "intimamente" e strettamente connesse continuamente con sé stesse, hanno cognizione e consapevolezza del loro intero corpo ad ogni istante. È una questione di vita o di morte per loro, mentre per l'uomo non è esattamente uguale.

Per l'uomo è importantissima la presenza a se stesso, per la sua vita individuale, ma può continuare a vivere, benché scisso nelle sue parti.

Il corpo dell'uomo e la sua esperienza attraverso le sensazioni corporee

Secondo lo schema dei blocchi corporei di Wilhelm Reich l'uomo crea in sé delle scissioni corporee ed emozionali che nel tempo lo bloccano in sette anelli di tensione: oculare, orale, cervicale, pettorale, diaframmatico, addominale e pelvico.

L'uomo ha la possibilità di percepire con i soli organi di senso preposti a uno specifico utilizzo; in particolar modo la testa è il luogo in cui sono concentrati quattro dei nostri cinque organi di senso (vista, udito, olfatto e gusto), vicini al cervello, che è unico e ben protetto, in zona strategica per una migliore visione. Esso riceve i segnali da tutto il corpo che li reinvia a giusta destinazione.

Così, mentre il vegetale non si disperde in emozioni che lo reprimono, perché il suo grande scopo è di rimanere vivo, evolvere e nutrirsi, l'essere umano, che è diversamente complesso, quando non riesce ad esprimersi attraverso la comunicazione, è diviso interiormente.

Elenco qui sotto gli anelli o segmenti di tensione.

Il segmento oculare comprende i muscoli dell'occhio, le palpebre e le ghiandole lacrimali. Le tensioni di questo segmento si devono alla repressione dello sguardo, per paura di entrare in intimità. Lo sguardo concentrato in un punto, lo sguardo panoramico, schivo, diffidente, aggressivo, vuoto, ecc costituiscono distinte espressioni emozionali al punto di poter parlare di un "linguaggio dello sguardo".

Il segmento orale comprende le labbra, i muscoli della bocca, il mento, la gola e le mascelle. Le tensioni di questo segmento sono vincolate alla repressione del sorriso. La bocca serrata esprime repressione della rabbia e, in un senso più generale, repressione dell'istinto sessuale. Azioni di succhiare, baciare e assaporare sono relazionate con questa zona.

Il segmento cervicale comprende i muscoli del collo (esternocleidomastoideo), la lingua e i muscoli dorsali. La tensione di questa zona è legata al rafforzamento patologico dell'io (arroganza, competitività); ciò produce una

tensione cervicale cronica e cefalea di tensione. Implica anche oppressione alla gola, con frequenti raffreddori, difficoltà a deglutire, repressione dell'espressione attraverso la voce, del canto e della parola, difficoltà di "inghiottire il mondo".

Il segmento toracico agisce sui muscoli del petto (pettorali, intercostali) e il sistema cardio-polmonare. Si vincola, pertanto, alla funzione circolatoria e a quella respiratoria. Il petto è il centro dove si sentono predominantemente le emozioni. Le tensioni in questa zona induriscono la cassa toracica, disturbando la funzione respiratoria, diminuendo la capacità vitale. La tensione del segmento toracico si deve al blocco affettivo, alla paura di sentire affetto, alla repressione degli impulsi naturali di vincolo. Questo blocco è legato ad una dissociazione fra il petto e le braccia. Questa dissociazione è caratteristica delle persone che sentono una cosa e ne fanno un'altra, cioè patiscono di una incoerenza affettivo-pratica. In queste persone predominano i copioni di vita "non sentire", "sii forte", strutturati nella prima infanzia. Per esempio il petto rigido del militare gli permette di seguire gli ordini in modo svincolato dai sentimenti.

Il segmento diaframmatico: l'anello di tensione si trova sopra il plesso epigastrico e sotto lo sterno. Coinvolge il diaframma, il plesso solare, lo stomaco, la milza, il duodeno, il pancreas, il fegato e i reni. La tensione di questa zona ci rimanda all'angoscia, alla gelosia, alla rabbia.

Il segmento addominale comprende i muscoli addominali, il plesso solare e ipogastrico, i nervi vegetativi, i muscoli viscerali, l'intestino retto, i muscoli intercostali e i paravertebrali. L'insieme di queste strutture è collegato ad emozioni primitive di sazietà e di auto-soddisfazione, sentimento di "io sono io", "tutto è in me". Le tensioni di questo segmento sono vincolate alla paura, a disturbi neurovegetativi, e a sintomi intestinali.

Il segmento pelvico interessa i muscoli della pelvi, gambe, piedi ed anche gli organi sessuali. La repressione sessuale è la fonte produttrice di questo anello di tensione. A volte è coinvolto anche lo sfintere anale (contratto o innalzato). Disturbi associati: urinari, impotenza sessuale, frigidity, varici. (R. Toro Araneda, 2013)

Scioglimento delle tensioni croniche - pratica nel counseling attraverso il "risveglio rilassante" (Segmental Body Release) (J. Rosenberg e B. Kitaen-Morse, 1996)

Esistono esercizi fisici che sbloccano le contrazioni situate sugli anelli di tensione e sciolgono le emozioni collegate ai sensi. La persona spesso non si sente nel corpo e può avere un più facile sollievo se viene toccata da un'altra persona, in quanto non si rende conto di tutte le proprie tensioni e della loro origine.

Durante una sessione il counselor può scioglierne alcune, chiedendo il permesso al cliente di toccarlo, cosa che spesso si rivela estremamente utile. Prima di entrare in contatto è necessario:

- chiarire le motivazioni della richiesta e i limiti organici eventuali (disturbi, malattie, gravidanza)
- chiarire i limiti nel lasciarsi toccare e la giusta distanza
- invitare il cliente a sdraiarsi a pancia in su con le ginocchia alzate o le gambe distese
- osservare la sua presenza: notare se ha fiducia, se resta nel qui ed ora ed ha lo sguardo presente, se risponde, se è radicato a terra e se ha un respiro libero o trattenuto, addominale o toracico, se ha apnee, se ha una inspirazione - espirazione regolare e ritmata; infine se è presente a se stesso mentre respira o se va in agency
- insegnare il respiro di caricamento con inspirazione profonda ed espirazione rilassata, con l'invito ad espandere l'energia e le sensazioni corporee nel segmento interessato
- rispecchiare in termini di respiro, tensione, movimento
- intervenire sul primo segmento richiesto dal cliente, accompagnato con respiro e voce
- se il cliente va in opposizione, è bene rendere esplicita la reazione, chiedere se vuole continuare, quale emozione o pensiero nasce
- se sorgono problemi, è bene soprassedere e focalizzare cosa si manifesta nel corpo. Ogni volta che un segmento si apre e se ne chiude un altro, è utile ritornare su quello chiuso fino a che il corpo capisce
- continuare con ciò che percepisce dopo: respiro, intervento sul blocco, cosa sente?
- chiedere quale altro segmento si fa sentire, intervenire sul segmento

- terminare con alcuni respiri normali di rilassamento restando presente a se stesso.

Tempo totale di 40-60 minuti

Esercizi per ciascun anello

cranio - occhi: si massaggia il cuoio capelluto scivolando alla base del cranio, alzando la testa, se il cliente è disteso a terra. Si massaggiano i punti alla radice del naso, si strofinano i sopraccigli, le tempie. Si propone al cliente di ruotare gli occhi in tutte le direzioni in modo rilassato e in caso di sorriso cronico (tipico dell'agent) si premono i bordi ossei sotto gli occhi. Il cliente può sentire poi la **testa leggera**, la **mente sgombra e libera** da pensieri, oppure può **vedere più chiaro**. Può sentire il suo **naso libero**.

bocca - collo: si massaggiano la mandibola e i muscoli laterali al naso, il mento, i muscoli intorno e alla base della bocca. Si può fare il "respiro del leone", facendo smorfie e inspirando tirando fuori la lingua. Col cliente disteso supino, il counselor preme slittando sul trapezio (le sue tensioni si tengono "nella testa") mentre l'altra mano torce la testa verso la spalla opposta. Massaggiando la nuca, appoggiata sulle mani, e facendo scuotere il capo come "dicendo no", si rilassano anche le persone più controllate.

Il cliente può sentire la **mandibola rilassata** e rendersi conto che di solito è in tensione; può sentire un **respiro più profondo** grazie al "respiro del leone". Può sentire la **nuca sciolta** e un **maggiore movimento del collo** con una visione più ampia.

spalle - torace: sedendo dietro la testa del cliente, si pone una mano sull'area più tesa mentre lui fa la rotazione del bacino con pancia rilassata e respiro profondo. Con le mani sotto il torace tra le scapole, dietro le spalle, si spinge in alto quando espira oppure si esegue una vibrazione per sciogliere la zona.

Si può fare una pressione vibrante sullo sterno quando il cliente espira; o dare una pressione fino a un certo punto mentre il cliente inspira, e poi mollare; massaggiare i muscoli pettorali sopra il seno. Fare movimenti rotatori del suo braccio, tenendo una spalla in una mano e la sua mano nell'altra; poi sollevare il braccio e infine scuotere braccia e spalle. Il cliente può sentire un senso di **liberazione toracica**, il respiro più ampio e le **spalle leggere** e libere, oppure uno **spazio ampio** all'altezza del **petto**.

diaframma - cintola: per rilassare ed espandere il diaframma è utile mettere una coperta arrotolata sotto il diaframma stesso e lasciar respirare il cliente facendogli emettere suoni. È utile premere il diaframma sotto l'arco costale durante l'espirazione ed entrare con le mani premendo a destra e a sinistra della colonna verso l'alto. Si può massaggiare in modo invadente lo stomaco, o farlo fare a lui con emissione di suoni "ah!" dal plesso solare e infine comprimere le costole basse nell'espirazione con due mani da entrambi i lati verso il centro. Il cliente può accedere ad una **respirazione diaframmatica** più potente ed espansa.

ventre: porre le mani sulla pancia seguendo il respiro, massaggiare in senso orario l'addome. Scuotere i muscoli addominali lunghi verticali mentre il cliente fa la rotazione del bacino. Tenere il sacro in una mano, mentre il cliente respira profondamente. L'**addome** può diventare più **rilassato** e le emozioni possono espandersi maggiormente.

bacino - pelvi - gambe: massaggiare le gambe, la pianta dei piedi, intorno alla caviglia. Far sbattere i piedi contro il pavimento, in modo alternato, emettendo un suono. Far aprire le gambe a farfalla, tirando cioè le ginocchia verso le spalle e poi allungare. Far alzare il bacino da terra per poi farlo cadere a tutto peso sul suolo. Far ruotare il bacino premendo a volte le ginocchia all'interno a volte all'esterno (aiutandosi con una corda). Il cliente può consapevolizzare un **maggior radicamento**; potrebbe sentir uscire della **rabbia** mai esplosa e al contempo può sentire la **zona pelvica espansa**.

Gli strati dell'io e la formazione del carattere

Secondo il metodo IBP - Integrative Body Psychotherapy, sviluppato da J. Rosenberg, B. Kitalm e M. Rard, e adottato nel percorso di tantra all'Istituto Maithuna (E. e M. Zadra, 1997), la persona adulta spesso adotta delle misure difensive per non sentire emozioni e sentimenti spiacevoli, apparentemente dimenticati, che sono nati

in età infantile. È una lettura utile per l'operatività della sessione in counseling.

Agency

Il primo strato, o la componente più esterna dell'io, viene chiamata agency.

Questa parola si traduce in italiano con la parola "agenzia" e rappresenta la modalità di chi da adulto è sempre molto disponibile e cordiale con tutti, pronto ad essere di aiuto, è rivolto all'esterno e il suo comportamento sembra sintonizzato sull'altro.

La persona "agent" sembra vivere quindi non tanto per se ma per conto di qualcun altro.

Questo accade perché nei primi mesi di vita ha avuto poca connessione, empatia e contatto da parte dei genitori e, insoddisfatto dall'infanzia, riversa questa ricerca e bisogno sulle persone che da adulto incontra.

Non si concede il diritto di ascoltarsi nel corpo, non è consapevole dei propri bisogni e, non avendo sicurezza emozionale riguardo ai propri desideri, mette spesso l'altro in primo piano. Ha nel volto un sorriso cronico.

Per la legge fondamentale secondo la quale "l'attenzione segue l'energia", non fa mai qualcosa solo per sé, perché ha appreso da piccolo la credenza che lui vale solo se si occupa degli altri, inoltre crede di valere per quello che fa e non per quello che è. La sua strategia diventa allora la cura del partner e, nel suo lato ombra, la premura al contempo di non rafforzarlo troppo nel caso in cui cominci a stare molto bene e ad essere troppo libero. Visto che l'agent è dipendente dal suo partner, cerca di rendere dipendente anche lui.

Questo circolo vizioso mantenuto a lungo fa sì che il corpo ne risenta e diventi sordo, perché l'attenzione è rivolta alla paura di perdere piuttosto che al piacere; il buon umore scema, il fascino decade, il partner resta per comodità: l'energia si abbassa, il sesso diventa sempre più raro.

Il carattere difensivo

Lo strato difensivo che si sviluppa subito dopo l'agency, e sempre nei primi mesi di vita, è il carattere, con il quale spesso quasi ogni persona si identifica. I tre tipi di carattere che si sviluppano in relazione agli atteggiamenti dei genitori e in base alla risposta del bambino, sono tre: l'abbandonato, l'invaso e il come se.

Abbandonato

Nasce dalla paura, avvertita e vissuta quando ancora abbiamo la necessità di essere accuditi, contenuti e coccolati, di essere invece lasciati abbandonati a noi stessi.

Se è assente o scarsa la sintonia e il contatto empatico con il bebè da parte dei genitori, egli si sente non desiderato, non accolto e non protetto. Da adulto sviluppa la paura di perdita del sé e della paura dell'abbandono.

Non si sente desiderato o importante e non crede di avere il diritto di esistere.

Sviluppa così un atteggiamento di dipendenza, esaltando tutti i bisogni insoddisfatti che non ha colmato.

L'abbandonato, nelle relazioni adulte, si aggrappa a persone, cose e atteggiamenti senza avere un'idea dei limiti e dei confini di rispetto nei confronti delle persone e delle situazioni.

Fa qualsiasi cosa per non sentirsi solo e per non essere lasciato, si rende vulnerabile e sensibile a livello corporeo e si sente vittima delle situazioni, proiettando accuse e un senso di ingiustizia.

La convinzione ricorrente di un abbandonato si traduce nel pensiero "**nessuno mi ama**" e emerge ogni volta che si presenta una scelta da prendere in coppia.

Invaso

Quando un genitore, al contrario, non ha il senso del limite ed è iperprotettivo o soffocante, ingloba il bimbo e cerca di controllare il suo sviluppo caratteriale, il carattere che ne risulta da adulto si dice "invaso".

Quando cioè il messaggio del genitore è "devi essere come me" e la credenza che ne emerge è "non posso essere veramente separato", "non posso essere me stesso", la reazione caratteriale è opposta: l'adulto diventa isolato anche dalle proprie emozioni, oltre che fisicamente isolato dagli altri, ed è emotivamente riservato.

Diventa rigido e radicale nelle sue convinzioni e opinioni e non accetta compromessi, pretende di essere accettato così come è. Non libera e non esprime facilmente i sentimenti del cuore e per sentirsi nel corpo deve essere fortemente stimolato. Spesso, allora, pratica sport estremi. La convinzione dominante qui è "**tutti mi vengono troppo addosso**" e l'azione corrispondente è quella di prendere maggior spazio per sé.

Come se

Se infine il bambino ha conosciuto entrambi gli atteggiamenti genitoriali, sia il timore di essere abbandonato che quello di sentirsi invaso, il carattere che ne risulta è chiamato "come se".

La frase chiave, da adulto, è "né troppo lontano né troppo vicino". A questa condizione il risultato è che il "come se" non trova mai la giusta distanza per sé; può interpretare ogni atteggiamento sia come abbandono che come invasione, senza un intimo e concreto equilibrio. Il come se è disponibile solo a periodi, nel timore di essere assorbito dalla persona che ha di fronte e al tempo stesso di essere abbandonato.

La protezione ottimale è l'impermeabilità alle emozioni, così da non riuscire ad entrare in autentico rapporto con gli altri; interviene una certa rigidità nel comportamento, che diventa programmato e sempre posticipato o protratto nel tempo, e nelle idee, che diventano rigide e fisse.

La solitudine e il distanziamento aumentano quando nessuno può consigliare alla persona cosa fare, la quale si comporta con distacco e tende a trattare sé stesso e gli altri come un oggetto.

Il come se ha il seguente pensiero e maschera dominante: **"nessuno mi capisce veramente"** e questo stato lo conduce a essere irraggiungibile.

Le emozioni represses

Sotto i due strati di agency e del carattere si nascondono le emozioni represses, cioè tutti i bisogni più intimi che sono rimasti insoddisfatti e le ferite conseguenti.

Per evitare di subire nuove ferite emotive, più facilmente da un partner, tutti i tre tipi di carattere si difendono e proiettano su di lui la colpa del loro malessere per non poter vivere appieno la propria personalità.

In particolare, **l'abbandonato non vive la sua forza e la sua rabbia; l'invaso non vive la tenerezza e l'affetto; il come se non si accetta così come è e tende al perfezionismo.**

Il nucleo

Sotto tutti questi strati difensivi si cela il vero sé, che è il tesoro nascosto di ognuno di noi, il nucleo: uno spazio senza nome, silenzioso al centro, il *core*, che si manifesta principalmente in esperienze di elevata trascendenza o meditazione, durante l'innamoramento e che si esprime più in un silenzio radiante che non nelle parole.

Piante: comportamento o carattere?

Le piante sono dette stanziali, sono organismi territoriali e il loro grado di difesa deve essere maggiore di quella di un qualsiasi animale: non possono andare a vivere altrove. Devono quindi condividere le risorse dell'ambiente in cui si trovano con altri esseri viventi "residenti", ma non per questo vuol dire che accettino la loro presenza a 360 gradi. La legge che prevale tra le piante è quella del minimo sforzo, nessuna azione inutile, nessuna energia spesa invano; non possono reiterare comportamenti nocivi a se stesse, come fa l'essere umano, e il loro "carattere" ha un fine logico per la sopravvivenza, non legato alla "emotività".

Ma si può dire che, in qualche modo, esse sviluppino un "carattere" simile a quello dell'essere umano - abbandonato, invaso, come se - per manipolare e accattivarsi un "postino" che diffonda i suoi semi gratuitamente (abbandonato), per evitare invasioni e avere maggior luce e spazio (invaso), o per definire quando e come fare le cose (come se). Elenco alcuni esempi.

Comportamento da vegetale abbandonato

Un esempio sono le piante lianose e rampicanti che per raggiungere la luce scelgono la via più breve, da vere scansafatiche, aggrappandosi a un tronco già bell'e fatto, con un comportamento tipico della nostra specie.

Oppure l'orchidea *Orphys apifera*, per garantirsi un'efficiente impollinazione, si serve degli insetti ingannandoli e costringendoli a trasportare il polline senza che essi ne ricevano in cambio alcun beneficio.

Essa mima, nei suoi fiori, la forma della femmina di alcuni imenotteri non sociali, simili alle vespe o alle api, ma che non vivono in società. L'imenottero, che "non vive in società", è un parallelo dell'invaso, quindi, e mantiene le distanze. La *Orphys* è l'abbandonata, che attua una tripla mimesi: riproduce la forma, i colori, la superficie pelosa e l'odore del corpo della femmina, secernendo ferormoni simili, ingannando ben tre sensi per ottenere quello che vuole: la vista, il tatto, l'olfatto. La somiglianza è così perfetta che il maschio cade nella trappola, e quando l'insetto è intento ad accoppiarsi con il fiore, con quella che lui ritiene una femmina della sua specie,

un meccanismo a scatto gli incolla sulla testa i pollini che il fornicatore non riuscirà a togliersi di dosso per un po', che porterà con sé mentre visiterà un altro fiore e senza saperlo lo impollinerà. Un multiplo inganno e... tutti vissero felici e contenti!

Comportamento da vegetale invasivo

Gli uomini comunicano tra loro anche con gesti, espressioni e posizioni della propria figura. Le piante comunicano toccandosi o mantenendo le distanze.

“Un'altro esempio di comunicazione “gestuale” è costituito dalla cosiddetta “timidezza delle chiome”, come l'ha definita il botanico francese Francis Hallé (1938)”. (S. Mancuso e A. Viola, 2013)

Gli esemplari di certe famiglie quali le *Fagaceae*, le *Pinaceae* e le *Mirtaceae* sembrano piuttosto riservati e non gradiscono sconvenienti intrecci di chioma: tendono infatti a evitare che le loro chiome si tocchino nonostante crescano molto vicine. Se si entra in una pineta e si guarda all'insù, si può notare che pur crescendo uno accanto all'altro, i pini fanno in modo che le loro chiome non si tocchino mai, lasciando un piccolo spazio libero tra le loro foglie e quelle del vicino, così da evitare un contatto che si può immaginare sgradito.

Questo fenomeno segnala che le chiome si comunicano la reciproca presenza e pattuiscono una spartizione del territorio (in questo caso, di aria e di luce) per non disturbarsi a vicenda.

Comportamento da vegetale come se

“Ogni pianta tende a proteggere i propri frutti finché questi non sono giunti a maturazione. Un frutto acerbo è di fatto ricco di sostanze chimiche tossiche, astringenti o comunque sgradevoli, con le quali la pianta si difende dalla predazione animale prima che i semi siano maturi. Alcune volte, per ottenere questo risultato, è costretta a fare uso di molecole con un grado di tossicità molto alto. È il caso dell'ackee (*Blighia sapida*), una pianta selvatica di origine africana che cresce anche ai Caraibi. Questa pianta produce frutti che a maturazione completa sono deliziosi e che vengono consumati da molte popolazioni del centro America. Ma bisogna essere sicuri che siano davvero maturi; quando sono acerbi contengono infatti alte quantità di ipoglicina, una sostanza che se viene ingerita provoca un'intossicazione grave, con sintomi tipici dell'ipoglicemia: come, convulsioni, delirio, epatite tossica, disidratazione acuta e stato di shock. L'ingestione di frutti acerbi causa in media una ventina di morti all'anno”. (S. Mancuso e A. Viola, 2013)

Ovvero, tradotto in modalità “caratteriale”: “nessuno può dirmi cosa devo fare e come lo devo fare”. (E. e M. Zadra, 1997)

Tecnica di De-frammentazione dal carattere

Così, alcune persone diminuiscono la loro ansia quando sentono il contatto fisico o stanno vicino a qualcuno, come nel caso degli abbandonati; le persone che da piccole sono state invase e riportano questo “trauma” preferiscono mantenere le distanze. Chi sta nel mezzo e non trova sollievo da nessuna parte, può avere entrambe le paure. La maggior parte delle persone sta proprio a metà e sarà utile per esse rivedere sia il profilo dell'abbandonato che quello dell'invaso. Ciascun tratto della difesa caratteriale può aumentare la frammentazione se si evita di sentirsi o si finge di nulla. Vivere con la frammentazione permette di accoglierla e di darle meno forza nelle relazioni e nella vita.

Ogni carattere difende il suo nucleo in modi diversi.

Tratti della difesa caratteriale

Abbandonato

- 1 - Abbandonato: farò di tutto perché tu non mi lasci
- 2 - Bisogni continui: non importa di che cosa, non è mai abbastanza
- 3 - Pochi confini: non c'è niente che ti sia troppo vicino
- 4 - Attaccamento a persone o cose
- 5 - Iper-vulnerabile e molto attento al corpo

Invaso

- 1 - Separato e distante: sono quello/a che sono
- 2 - Staccato da emozioni e sentimenti

- 3 - Confini rigidi e definiti, supposizioni e premesse
- 4 - Concetti del tipo bianco-nero, giusto-sbagliato
- 5 - Tagliato via dal corpo ed emozionalmente corazzato/a

Come se - abbandonato e invaso

- 1 - No automatico: nessuno può dirti cosa devo fare
- 2 - Ha un'idea di come le cose dovrebbero essere e si aggrappa ad essa
- 3 - Tratti gli altri e se stesso come oggetti
- 4 - Mancanza di autenticità: tendenza a sopravvalutarsi o sottovalutarsi
- 5 - Nel rapporto intimo: né troppo lontano, né troppo vicino
- 6 - Si tiene separato dal corpo, dalle emozioni, dal nucleo del sé, dalla vitalità

Passi per de-frammentare

In caso di frammentazione da carattere, lo strumento per il counselor è quello di verificare:

Passo 1 - se si tratta di una frammentazione di carattere, cioè se il cliente si sente abbandonato, invaso o incompreso, osservando i tratti sopra esposti

Passo 2 - far ripercorrere i tratti del carattere, identificando quello che il cliente difende, esagera o sul quale si impunta, verificando l'evento che lo ha fatto frammentare

Passo 3 - verificare sintomi corporei, emozionali e schemi di pensiero che accompagnano i tratti caratteriali. Cosa, nello scenario familiare, ha contribuito a questi tratti? Il cliente li descrive in prima persona usando il tempo presente. Qual è la credenza che si è consolidata da questa esperienza? Quali erano i sentimenti e le paure? Quale sentimento provoca oggi questo ricordo? In quale parte del corpo lo sente? Quali tratti del suo carattere vengono attivati con questo ricordo?

Passo 4 - far identificare al cliente quello che gli manca: lo spazio (invaso), il legame (abbandonato) o la comprensione/sintonia (equilibrio tra spazio e legame)? Il cliente viene portato a notare quale convinzione si rinforza nel momento in cui frammenta, sapendo che è una convinzione e non la realtà.

Passo 5 - far eseguire gli esercizi interni ed esterni qui sotto descritti per uscire dallo stato di frammentazione: con l'esercizio interno ci si confronta con la realtà, mentre con quello esterno si richiede un'azione.

Esercizi interni

Esaminare le proprie credenze: constatare come combaciano gli eventi con quello che si presume (non è andata come doveva, mancano i confini, ci sono confini rigidi)

Dare attenzione all'equilibrio tra spazio e legame: constatare il motivo scatenante della frammentazione (il partner si avvicina o si allontana troppo? La sintonia manca veramente? Il legame è veramente rotto o è una impressione? È veramente necessario diventare aggressivo, ritirarsi o sentirsi offesi?)

Notare l'origine della crisi: far riconoscere al cliente che è entrato in una vecchia abitudine di "inscenare" una crisi che non c'era o ha ingigantito un fatto poco significativo (non ritenersi vittima, osservare la difesa con umorismo, essere curioso del come e perché si è creata questa crisi)

Osservare l'intenzione: far osservare la propria intenzione e quella del partner (com'è il sentire? c'è intenzione di controllo? vendetta? com'è l'intenzione del partner rispetto al legame, alla persona e alla sintonia? In caso di sensazioni negative, si propone un confronto con il partner per non perpetuare la frammentazione)

Esercizi esterni

Entrare in azione: cambiare la causa scatenante dell'origine della frammentazione. Con coraggio, porre dei limiti per evitare ripetizioni.

Assumere la regia: trasformare la trappola del "nessuno mi può dire cosa devo fare", del "no automatico" in qualcosa di personale, posticipando o riproponendo la cosa in un modo fattibile per il cliente.

Rimandare: nell'impossibilità di de-frammentare nel momento del bisogno, riconoscerlo, prendere distanza per posticipare la de-frammentazione.

Menù C — H — C

Per sviluppare una buona relazione intima e soffisfacente è indicato cogliere, riconoscere e accettare le proprie difese caratteriali, senza identificarsi, che implica l'ascolto di sé e l'osservazione delle dinamiche messe in atto. Per una pianta non esistono deframmentazioni, in quanto il suo "carattere" è coerente con la sua stessa sopravvivenza. Per l'essere umano è necessario esattamente:

C — H — C

Essere consapevole che questa non è una **C**risi
Senso dello **H**umor
Coraggio personale

A proposito dello **H**umor e del **C**oraggio, visto che la tendenza a ricaderci è sempre in agguato, è utile avere sempre presente o saper riconoscere almeno un piccolo campione di "ingredienti tipici" che alimentano la difesa caratteriale. Qui sotto, un ironico "menù" di cui si nutre ogni carattere.

Menù del giorno del tuo ristorante preferito

Menù per abbandonati

Estratto secco di espiro con petto incavato
Parlatina rifugio
Pelle rossa da pensiero
Stufato di collo caduto in avanti (in pentola)
Misto di "parti" in salmì
Fritto di sensazioni che non ti appartengono
Misto di agire e non sentire
Porzione di panico sottovuoto in essenza o aroma di abbandono
Piatto freddo Split Off

Menù per invasi

Nodino alla gola con scaglie di Buongiorno non detto
Nervetti isolati e riservati aggrappati al no
Bistecchina di petto in fuori con essenza di inspiro
Knoëdel di Cut Off
Costicine di indifferenza toracica
Pube retroverso lesso
Fettine di culetto contratto
Cuor di bue insensibile

Menù per come se

Fettine di nuca mobile e nobile
Coda di dinosauro dimenticata volante
Parti trattate come oggetto in salmì di distacco
Fettina di sentimento con sugo al corpo e odori di vitalità /da servire rigorosamente separati
Fettuccine di ciò che sei al sugo di idea fissa (a piacimento con un ragout fissato)
Un piatto di pasta come se fosse un dolce

Menù per abbandonati e invasi in forte stato di stress

abbandonati - un piatto con tutto

invasi - un piatto con spazio e silenzio (vuoto)

come se - una giusta distanza dal piatto (tanto non andrà mai bene niente)

Le 5 Fasi generali di un Fervida e 5 fasi di me nel percorso di training e counseling

Un Fervida, dal momento in cui è nel vaso, passa svariate fasi che non sempre hanno una tempistica precisa: come un cliente che va da un counselor, ha i propri tempi e le personali modalità di assimilare cose ed eventi. Così un Fervida ha in genere 5 grandi passaggi di trasformazione e, per ogni tipo di vegetale inserito, tempi, colorazioni, gusti e odori diversi, sempre a base acetica, quando è ben trasformato.

Anch'io, nel praticare il training e il percorso di counseling, ho attuato alcuni passaggi fondamentali e ho accolto le fasi della mia vita.

Prima fase: iniziare fluidamente una nuova vita

Per dar vita a un Fervida si lascia cadere il vegetale asciutto sul fondo del vaso di vetro o del secchio di plastica alimentare per poi essere sommerso dall'acqua dolcificata.

Così un'onda dolce scende sul fiore, foglia, radice o frutto, che viene immerso e inizialmente galleggia finché viene incluso dall'acqua. Questo "incontro" ha una durata diversa a seconda del tempo necessario perché un frutto - per esempio un mirtillo o un chicco d'uva - si riempiano dell'acqua esterna e si accomodino.

È un primo contatto dolce, quasi immobile, durante il quale gli ingredienti entrano in connessione: l'acqua ancora limpida e trasparente accoglie il mirtillo che si adagia sulla superficie galleggiando come sopra un letto a riposare, si nutre del liquido zuccherino e si lascia avvolgere, coinvolgere e riempire, diventa più pesante in questo mondo nuovo che è il vaso, diverso dal suo mondo aereo.

Ogni due giorni è consigliabile aprire il vaso ed entrare in contatto delicato con le mani pulite e nude, in presenza di tutti i batteri naturali, nell'acqua, per aiutare il cuscino vegetale a immergersi.

Il vegetale si prende così un nuovo spazio, per intraprendere un viaggio verso la trasformazione.

È un aderire lento e delicato, come il passo felpato di una pantera, come i pensieri limpidi del risveglio, come un uovo nuovo, un serpente che scorre sinuoso e senza fretta.

Soprattutto all'inizio del percorso di tantra il mio respiro corto, lo sguardo sempre rivolto fuori, a guardare cosa facevano gli altri denotava la mia insicurezza e il giudizio di me, degli altri, di tutto.

Questo guardar fuori non mi permetteva di ascoltare me, di allungare il respiro e ascoltare dove il mio corpo avrebbe voluto andare, con la sicurezza del mio passo.

Durante alcuni esercizi di dislocamento nello spazio in sala, Michaela mi sosteneva dicendomi "fidati di te!" e io pensavo "lo sto facendo...!" ma non era ancora vero.

Solo più avanti ho introiettato nel mio corpo che il bacino è libero quando il piede è ben assestato, radicato al suolo e solo in questo modo anche il petto, le spalle, il collo sono sciolti.

La sicurezza parte dai piedi e il camminare nella vita è aderire alla terra. Sapere dove sto andando, sentire dove il corpo mi porta, lasciarmi portare senza fretta rende il movimento fluido e governato alla base, dalle radici.

A quel punto, ovunque io vada, sono serena. E la paura si scioglie.

Seconda fase: staccarsi verso nuovi obiettivi e ribellione

A seconda dell'interazione del vegetale con l'acqua, a seconda della sua polposità, aericità o leggerezza e a seconda dell'ossigeno coinvolto, all'inizio è di solito un gran baccano: nel giro di 10-15 giorni, a causa della gran quantità di zucchero presente, l'ambiente favorisce la crescita dei microrganismi presenti nel Fervida.

C'è una reazione tonica: inizia la prima fase di fermentazione alcolica con una separazione e spesso una netta presa di posizione degli ingredienti; per esempio, alcuni chicchi polposi di mirtillo rosso o di uva americana che hanno assorbito acqua velocemente, si staccano dal gruppo e scendono a fondo, mentre altri (quelli leggermente più secchi o leggeri) restano a galla per un tempo maggiore.

Dal vaso di vetro chiuso ermeticamente si intuisce a distanza che c'è un lavoro all'interno e si sente un continuo e persistente frizzicorio a orecchio nudo, come quando qualcosa bolle in pentola o un bambino scalcia i piedi. In questa fase è quasi d'obbligo attuare la modalità "ti sento e ti vedo" spesso, anche perché il sottofondo musicale sarà spesso accompagnato da una spuma biancastra in cima al vaso che chiede di uscire.

Questa situazione accade più spesso, per la mia esperienza, con un certo tipo di frutta (mirtillo e uva appunto), mentre le radici (tarassaco) ancora quasi non si muovono, per la loro diversa consistenza.

L'acqua comincia a tingersi di un colore - viola nel caso di mirtillo e uva - ancora trasparente. È una sorta di ribel-

lione, che può durare anche più di un mese, in cui gli ospiti prendono possesso del territorio, lo intingono del proprio colore e se ne appropriano.

La vita è intrisa di ritmo e il ritmo porta all'azione. Fidandomi dei miei impulsi e desideri, nasce l'obiettivo, il mio movimento diventa energico e nessuno lo ferma: è chiaro, leggero, scandito, nitido, geometrico!

L'onda di energia che sale porta ad una determinazione crescente.

La mente è lucida, non c'è niente da fare: ho deciso.

Negli esercizi in sala e anche nella vita, ho iniziato a vedere chiaro, a scegliere le mie priorità.

Sono riuscita a coordinare con energia pulita, chiara e dinamica ciò che sento e voglio con ciò che faccio.

Ho sempre trattenuto la rabbia, o comunque l'ho espressa con la paura di osare, con un'energia distorta che diventava un lamento o l'impotenza di non potersi arrabbiare. Tutto questo sentire era espresso nel mio movimento e atteggiamento, che consumava energia senza alcuna direzione.

Nel percorso ho imparato come riconoscere la mia rabbia e la sua energia, a non sprecarla, a dimenticarne l'origine e a trasformarla in forza lucida.

Terza fase: perdere caoticamente il controllo

Sempre in relazione al carattere degli ingredienti, aprendo ogni tanto a distanza di tempo il coperchio del vaso o secchio chiuso ermeticamente, è possibile che si verificano ancora degli "sfiati": lo zucchero presente in poche settimane comincia a scarseggiare e a quel punto i microrganismi ricercano nel vegetale il loro approvvigionamento. Nutrendosi del vegetale mantengono vive nel fervida le sue proprietà e nel frattempo producono anche nutrienti e sostanze benefiche.

Gli elementi sottili e più pesanti producono uno strato a terra che potrebbe sembrare un sedimento muschioso all'occhio, l'acqua centrale è sempre più intensamente colorita mentre i mirtilli friggono rumorosamente e incessantemente sulla cima, come infiniti tamburi nella foresta. Nel liquido colorato a volte si intravedono ancora chicchi che vanno su e giù, come satelliti lentamente caotici, in attesa di una destinazione finale.

Questo stadio può durare alcuni mesi, con variabili a seconda della reazione del vegetale contenuto e della relazione con gli altri ingredienti.

Quando manca la chiarezza di intento, non ci si può lasciare a un movimento libero.

Quando invece si è colto e accolto in sé stessi l'obiettivo, nella vita o in un progetto, gli eventi poi vanno da sé, l'obiettivo stesso è superato; non averlo più è lasciarsi essere a questo passaggio che è presente in ogni Fervida, tanto quanto lo è nella vita, se i presupposti e gli "ingredienti" erano chiari prima.

Quando mi sono resa conto, durante il percorso di traning, che la mia relazione in corso non aveva mai avuto presupposti chiari, e dipendeva dalle mie ferite, oltre ad accogliere la rabbia e il dolore, ho lasciato andare, senza il controllo che c'era prima, e senza più tornare indietro.

Quarta fase: sorprendersi ad accarezzare l'aria

Nei mesi successivi e fino al primo anno, la maggior parte del vegetale si acquieta gradualmente sul fondo.

I Fervida si avviano in genere a una lenta sedimentazione, a un diventare stabili, a preoccuparsi meno del nutrimento e a dedicarsi di più a curare gli equilibri tra microrganismi.

Il colore del liquido è trasparente ma di un tono nuovo. È un momento di calmo trasporto verso il basso nel vaso.

Dopo che veramente ho lasciato andare, io ho potuto accogliere il nuovo in me.

È nata una libertà nuova: fermarsi... ascoltarmi, e guardare il resto che va in un'altra direzione, e poi ritorna.

E ci fermiamo insieme... e poi non si sa. Si vedrà. Tutto è aperto alle infinite possibilità. Non c'è struttura ma emozione... piena e incontrollata.

Quinta fase: un silenzio d'oro

Il prodotto va lasciato fermo e al semibuio, se possibile, fin dall'inizio. Spesso, nelle prime fasi non è facile lasciar-

lo in cantina, perché necessita della presenza fisica continua e dell'attenzione. Nella sua quinta fase, quando il Fervida si è sedimentato in modo stabile o comunque dopo un anno, sta preferibilmente in un luogo buio e fresco. E come la calma dopo la tempesta, sprofonda in un silenzio che lo porterà a trasformarsi in un prodotto raffinatamente trasparente, colorato della propria essenza, un distillato pacato, ricco di proprietà e di gusto acetico. E non c'è più niente da fare.

Non c'è più niente da fare. Il mio movimento è impercettibile, colgo tutto insieme contemporaneamente: una goccia di sudore è appesa al mio mento; una foglia, fuori dalla porta a vetri della sala, si stacca e cade dal ramo mentre il cielo d'autunno urla "azzurro" e i miei compagni in sala sono in piedi, più o meno vicini a me in posizioni sparse, quasi immobili, con il cuore negli occhi.

Conclusioni

Il Fervida consiste nella trasformazione di un vegetale e il percorso di counseling consiste, per quanto possibile, alla trasformazione della migliore versione di sé.

La nuova versione di me ha compreso che per essere d'aiuto l'ascolto è un grande strumento, in particolare l'ascolto di me: senza l'ascolto di sé il counselor non può condurre un cliente alla conoscenza di sé, non può aiutarlo ad ascoltarsi e ad evolvere. Quindi il più grande insegnamento è partire da me e, nel corso delle fasi della vita, avere la capacità di scelta. Una scelta lucida, al di fuori delle difese caratteriali.

La maturazione del "counselor" è come la trasformazione della pianta in un Fervida, la quale è da sempre stata l'ingrediente originario di tutti i medicinali e in un Fervida estra la sua massima essenza.

Il Fervida è il "counselor" del corpo fisico, vibrazionale, energetico tanto quanto il counselor cura il corpo a livello corporeo, emotivo, mentale, spirituale.

Tutto il resto è una questione di scelta e di desiderio di trasformarsi, di avere curiosità della vita e cambiare, non restando ancorati a vecchi schemi, ma ampliando le prospettive.

La nuova, e al tempo stesso antica, medicina è il Fervida, alla portata di tutti.

La più antica e attuale medicina spirituale per l'uomo è l'essere umano e la buona relazione, alla portata di tutti.

Bibliografia

A. Viola e S. Mancuso, (2013), *Verde brillante*, Giunti, Milano

E. e M. Zadra, (1997), *Tantra, la via dell'estasi sessuale*, Mondadori, Milano
Appunti presi durante il training di tantra e di counseling

C. Ruello - COSA SONO I FERVIDA - <http://www.fattoriadelsoul.it>

R. Toro Araneda, a cura di C. Toffanello, (2013), "lo scioglimento delle tensioni muscolari croniche in Biodanza" secondo lo schema di Wilhelm Reich, Scuolatoro, Milano - dispensa relativa alla relazione di R. Toro Araneda sul tema "Meccanismi d'Azione in Biodanza"

J. Rosenberg e B. Kitaen-Morse, "Segmental Body Release", *Intimate Couple* p. 154

Tradotto con modifiche da Elmar e Michaela Zadra per la formazione in Counseling dell'Istituto Maithuna s.r.l.
www.maithuna.it

<http://minimaessenza.simplesite.com>