

# Sustaining Constancy in coppia

Peculiarità ed effetti sulle dinamiche e sull'intimità della coppia

Tesi per il

diploma di counseling dell'istituto Maithuna Srl  
anno 2011

di

Andrea Sommella



## Sommario

1	Introduzione.....	3
2	Segmenti e blocchi corporei .....	3
2.1	Indicatori di un blocco .....	4
3	Modello psicologico “IBP” .....	5
3.1	Agency .....	5
3.2	Carattere.....	5
3.3	Ferite emozionali .....	7
3.4	Dinamiche di coppia .....	7
4	Intimità.....	8
4.1	Ciclo di vita della coppia .....	8
4.2	Elementi dell’intimità .....	10
5	Sustaining Constancy .....	10
5.1	Le difese (agency e carattere) nella sustaining constancy in coppia .....	11
6	Indagine “Sustaining constancy in coppia” .....	12
6.1	Metodo usato per la raccolta dei dati .....	12
6.2	Campione statistico .....	13
6.3	Risultati dell’indagine .....	14
6.3.1	Considerazioni generali.....	14
6.3.2	Preparazione e impostazione della pratica.....	15
6.3.3	Carica, energia.....	15
6.3.4	Temi personali e dinamiche di coppia .....	16
6.3.5	Intimità .....	16
7	Conclusioni .....	17
8	Bibliografia .....	18
	Appendici .....	19
8.1	Appendice A: Questionario sustaining inviato per il sondaggio .....	19
8.2	Appendice B: Messaggi dei buoni genitori.....	21
8.2.1	Messaggi della buona madre .....	21
8.2.2	Messaggi del buon padre .....	21
8.3	Appendice C: Schema Sustaining Constancy.....	22

# 1 Introduzione

Lo spunto per questo lavoro nasce dalla condivisione tra me e mia moglie di più di un anno di una pratica corporea quotidiana, la sustaining constancy. Averla condivisa per un periodo prolungato, ha portato degli effetti a ciascuno di noi singolarmente ed ha anche gradualmente modificato l'intimità e l'intesa di coppia sia sul piano corporeo sia sul piano intellettuale/emozionale. Questo è avvenuto attraverso la condivisione dei blocchi, degli schemi di difesa e delle difficoltà non meno che dei momenti di profonda empatia e connessione che ci sono stati in questi mesi.

Partendo da questa esperienza è scaturita l'idea di verificare se quanto sperimentato personalmente poteva trovare riscontro anche nell'esperienza di altre coppie e se e quanto poteva dipendere dalla pratica adottata. In caso di esito positivo si apriva anche la possibilità concreta di applicare la sustaining constancy nel counseling di coppia.

A una parte di richiami della teoria alla base del presente lavoro fa quindi seguito una sezione dedicata alla descrizione dei dati raccolti (sia in termini di contenuti che di metodo) e alle relative conclusioni.

## 2 Segmenti e blocchi corporei

Per il presente lavoro è stato seguito il modello corporeo presentato da J.L. Rosenberg e B. Kitaen-Morse<sup>1</sup> derivato dai lavori di W. Reich e successivamente di A. Lowen.

Reich affermava che la maggior parte di noi ha dei blocchi corporei che contengono delle costrizioni muscolari (la "corazza"<sup>2</sup>) che limitano il respiro, il movimento, le sensazioni e l'espressività e che tali blocchi fossero la conseguenza delle nostre esperienze di vita.

Il modello divide il corpo in sette segmenti (ogni segmento comprende l'intera sezione del corpo sia all'esterno (davanti/dietro/lati) sia all'interno).

- Seg. Oculare: parte superiore della testa, occhi.
- Seg. Orale: naso, bocca fino al mento, nuca.
- Seg. Cervicale: collo/gola, laringe, faringe, spalle, clavicole.
- Seg. Toracico: parte alta del petto, braccia, mani, cuore, polmoni e parte alta della schiena.
- Seg. Diaframmatico: parte bassa del petto, parte mediana della schiena, diaframma e plesso solare.
- Seg. Addominale: area lombare, pancia.
- Seg. Pelvico: natiche, ano, genitali, gambe e piedi.

Ogni persona ha un sistema unico di blocchi energetici: una o più aree all'interno del segmento "bloccate" ovvero parti del corpo che sono rigide, flaccide o insensibili. Queste aree bloccano il flusso energetico all'interno del corpo e limitano o impediscono anche il flusso emotivo (bloccando uno o più tipi di emozione)<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Rosenberg J.L., Kitaen-Morse B., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Atlanta, 1996, pag 97.

<sup>2</sup> "Con il termine di "corazza", si indica l'ancoraggio bio-psicologico della repressione emozionale, o più semplicemente, come indica il termine stesso, lo scudo sia fisico che mentale dietro il quale la personalità (da "persona", maschera) si nasconde per proteggere l'individuo" (da Wikipedia, Vegetoterapia carattere-analitica).

<sup>3</sup> Due schemi utili per comprendere come le emozioni siano legate a specifici segmenti del corpo e di come il flusso emotivo venga sbarrato dai blocchi è riportato in Lowen A., *La depressione e il corpo*, Astrolabio, Roma, 1980, pag 237-238 (tabelle 1 e 2).

Tali blocchi, inoltre, costituiscono una sorta di "limite di velocità" che impedisce al sistema complessivo (alla persona) di oltrepassare dei limiti pre-impostati; essi impediscono che si possa arrivare oltre una certa soglia energetica.

I blocchi corporei in un dato segmento possono anche essere dipendenti da altri blocchi in segmenti differenti. Tutti i segmenti sono infatti interconnessi fra loro con diversi livelli di interdipendenza. Le interconnessioni esistono sia tra segmenti adiacenti che non.

La relazione esistente tra le varie aree del corpo fa sì che, nel momento in cui viene rilasciato un blocco in un dato segmento, occorre lavorare anche con i segmenti correlati e/o adiacenti per prevenire il riformarsi del blocco. Ad esempio una rigidità nel collo è spesso accompagnata ad un corrispondente blocco nel bacino, e rilasciare uno dei due blocchi può portare l'altro a rilassarsi o a stringersi ancora di più<sup>4</sup>.

I blocchi corporei/emotivi sono a loro volta collegati a convinzioni (di solito inconse) che costituiscono la parte "mentale" del blocco.

L'insieme delle convinzioni e del blocco corporeo/emotivo costituisce la strategia di difesa della persona per prevenire situazioni non conosciute o giudicate non gradite. L'interconnessione della convinzione e del blocco corporeo/emotivo fa sì che sia necessario lavorare contemporaneamente sia sulla componente corporea che su quella mentale del blocco. In assenza di questo lavoro in parallelo il blocco tenderà a richiudersi per ripristinare la difesa originaria implicata dalla convinzione (soprattutto se quest'ultima rimane inconscia).

## **2.1 Indicatori di un blocco**

I blocchi possono essere di due tipi:

IPER: incremento di tensione nell'area interessata dal blocco (i muscoli sono in stato di tensione cronica).

IPO: mancanza di tono muscolare nel segmento.

Tipici indicatori di un blocco corporeo in un segmento sono:

- **Respiro:**
  - bloccato
  - apnee
  - ciclico ma piatto
  - voluminoso ma non ciclico
- **Aspetto del corpo:**
  - un segmento è più statico/rigido del resto del corpo
  - in una zona la pelle è più chiara rispetto al resto
  - in una zona la pelle è più tesa e tirata (es. sulla schiena)
  - Una parte del corpo è fuori asse (nella vista laterale non è nella verticale) (es. collo/mento all'insù)
  - Una parte è più grossa più sottile del resto (es. gambe sottili)
  - Una parte è meno tonica del resto (ha meno tono muscolare)
  - Parti scollegate (es. nella danza il movimento rimane limitato ad alcune zone del corpo)

---

<sup>4</sup> Rosenberg J.L., Kitaen-Morse B., *Op. Cit.* Pag. 98.

### 3 Modello psicologico "IBP<sup>5</sup>"

In modo complementare al modello corporeo a segmenti, si introduce un modello psicologico basato su una mappatura proposta da Rosenberg. Il modello proposto prevede 4 strati, i due più esterni difensivi, poi uno strato relativo alle emozioni profonde (ferite dell'infanzia) e quello più interno corrispondente al vero sé (core self di D. Stern<sup>6</sup>).

1. Strato più esterno: Agency (difesa propositiva, "sì").
2. Secondo strato: Carattere (difesa reattiva, "no").
3. Terzo strato: Ferite emozionali.
4. Quarto strato: Vero sé/nucleo<sup>7</sup>.

Questo modello, nella sua semplicità, permette di inquadrare le dinamiche sia del singolo che della coppia con molta facilità e si integra in modo ottimale con il modello corporeo a segmenti.

#### 3.1 Agency

E' una difesa imparata molto presto nell'infanzia, quando il bambino lega il proprio benessere (e la propria sopravvivenza) al benessere di uno o di tutti e due i genitori.

Uno sbilanciamento in questa direzione lo porta a perdere il senso di sé e a vivere in costante attenzione verso l'esterno.

Il bambino "agent" sviluppa delle antenne sensibilissime che gli permettono di valutare ogni minima variazione corporea o emotiva della persona che ha di fronte (lo portano anche ad interpretare, l'agent è un ottimo "lettore del pensiero" in ottica PNL<sup>8</sup>).

Nell'adulto si manifesta in una propensione a mettere i bisogni dell'altro davanti ai propri (spesso l'agent è così abituato a pensare all'altro che non sente i propri bisogni, ed anche se viene messo in condizione di esprimerli non sa cosa vuole veramente, non riesce a sentirli ed a dirli).

Questa attenzione all'esterno ha anche come effetto una scarsa attitudine a sentire il proprio corpo ed ancor di più a mantenere un contatto intimo (es. guardare qualcuno) e contemporaneamente sentirsi nel corpo.

L'agent rifugge dai conflitti e cerca l'armonia nelle relazioni con il partner e generalmente con il prossimo. Tende a scusarsi molto ed anche a ringraziare molto, ed a sentirsi in debito per aver ricevuto qualcosa senza esserselo dovuto "guadagnare".

L'agent ha anche difficoltà nel mettere dei confini, nel porre dei limiti, non sente il proprio "campo" energetico e quindi tende anche a mettersi in delle situazioni spaziali (es. scegliere il posto in una stanza) "scomode".

#### 3.2 Carattere

Il carattere è il secondo strato difensivo, utilizzato/imparato dal bambino per proteggersi da minacce e situazioni disagiate (es. emozioni troppo forti).

Il bambino (secondo il modello IBP), per crescere sano e stabile emotivamente ha bisogno di tre fattori<sup>9</sup>:

---

<sup>5</sup> Per brevità si indica il modello con il nome della metodologia/scuola: IBP sta per Integrated Body Psychotherapy.

<sup>6</sup> Wikipedia, *Daniel Stern (psychologist)*, en.wikipedia.org (versione inglese)

<sup>7</sup> Rosenberg J.L., Kitaen-Morse B., *Op. Cit.* Pag. 24.

<sup>8</sup> Hall M., *La PNL e la magia del linguaggio*, NLP Italy, Urgnano (BG), 2001, Pag 164-170.

1) Formare un legame, 2) avere abbastanza spazio per sperimentare e sviluppare un senso del sé separato, 3) sviluppare un'intesa empatica (sentirsi capito). Se nell'infanzia non c'è stato un bilanciamento tra questi tre fattori, a livello corporeo si sviluppa uno stato ansioso ed il carattere è la protezione sviluppata dal bambino per proteggersi da questa sensazione.

Se è il legame che è mancato, il bambino svilupperà un carattere abbandonato (dipendente) e passerà tutta la vita a cercare di riempire il buco affettivo che sente dentro.

Se sono mancati lo spazio e la libertà di sperimentare (a causa di un eccessivo controllo o invasione da parte di uno o di entrambi i genitori) il bambino non sarà in grado di sviluppare un senso di fiducia, curiosità sana, o di sicurezza quando si trova nel mondo esterno. In questo caso il bambino tenderà a sviluppare un carattere invaso (antidipendente); da adulto tenderà a sentirsi controllato ed invaso con facilità, e spesso romperà la relazione per garantirsi quello spazio che sente minacciato.

Se manca l'intesa empatica, l'essere compreso e capito (su un piano corporeo, quella sensazione che non ci sia bisogno di parole per capirsi) il bambino tenderà a sviluppare un carattere "come se" che possiede delle caratteristiche intermedie tra invaso e abbandonato<sup>10</sup>.

Nel modello IBP si distinguono quindi tre tipi di carattere:

- Abbandonato (dipendente).
- Invaso (antidipendente).
- Come se.<sup>11</sup>

Ogni individuo possiede in realtà i tratti specifici di tutti e tre i caratteri, ma di solito ce n'è uno preponderante che è quello con cui si identifica maggiormente.

Il carattere si forma come una protezione che cerca di preservare il vero sé da minacce (reali o immaginarie). Nei primi anni di vita il vero sé è fragile e vulnerabile ed il carattere si sviluppa per proteggerlo dall'esterno (ad esempio da rabbia o paura). Una conseguenza dell'efficienza di questo strumento difensivo è che il vero sé della maggior parte delle persone adulte risulta completamente nascosto ed inaccessibile. Il singolo tende ad identificarsi con il proprio carattere che quindi diventa la sua identità primaria ("io sono fatto così").

Il carattere tende ad esplicitarsi soprattutto in situazioni di stress e di intimità. Ed essendo una difesa abituale ed inconsapevole non fa distinzioni tra situazioni di effettivo pericolo per l'integrità del soggetto ed eventi in cui la carica energetica si alza (es. in situazioni piacevoli di intimità).

Il carattere può (dal punto di vista energetico) anche essere visto come un sistema (tipo tutor autostradale) che scatta, oltre un abituale limite di velocità, per riportare l'anomalia sotto controllo.

Nella coppia si è generalmente consapevoli soprattutto del carattere dell'altro e si tende a lamentarsi e ad accusare il partner per il suo comportamento. Nella maggior parte dei casi, quando questo avviene, è già scattato il carattere difensivo anche nel primo soggetto, ma questi non se ne rende conto.

---

<sup>9</sup> Dei fattori simili sono riportati con delle aggiunte e con i collegamenti al vissuto dei genitori (che non sono in grado di trasmettere ciò che non hanno a loro volta ricevuto) da A. Miller in *Il dramma del bambino dotato*, Bollati Boringhieri, Torino, 1982.

<sup>10</sup> Rosenberg J.L., Kitaen-Morse B., *Op. Cit.* Pag. 34-35.

<sup>11</sup> Il carattere "come se" possiede, oltre alle caratteristiche sia del carattere invaso che dell'abbandonato anche sei sottotratti difensivi tipici (no automatico, idea fissa, trattare sé e gli altri da oggetto, sopravvalutarsi/sottovalutarsi, lontano/vicino, separarsi dal corpo e dalle emozioni).

Il carattere è distruttivo per l'intimità e, per preservare la relazione, è necessario arrivare alla comprensione delle proprie difese, del meccanismo con cui si innescano e di quale ferita sia celata sotto la strategia difensiva.

### **3.3 Ferite emozionali**

Questo strato, il più interno ed adiacente al vero sé, contiene la storia dell'infanzia in termini di ferite emozionali primarie.

In un mondo ideale il bambino può crescere ricevendo tutte le attenzioni, lo spazio, il contatto, la comprensione di cui ha bisogno. Il bambino comprende i comportamenti, le attitudini, gli stati d'animo i desideri ed i bisogni dei genitori e li "assorbe" energeticamente sotto forma di "messaggi dei buoni genitori" che sono schematizzabili sul piano verbale/cognitivo mediante due gruppi di frasi (un gruppo relativo alla prima infanzia, i messaggi della buona madre, ed un gruppo ad un'età successiva, i messaggi del buon padre)<sup>12</sup>. Le frasi riassumono e sintetizzano in parole la presenza, le emozioni ed il contatto dei genitori (le espressioni, il tono della voce, il tocco, tutti i messaggi energetici, verbali e non che il genitore coerentemente trasmette al bambino), ed esprimono ciò di cui ha bisogno il bambino per sentirsi protetto, amato e per poter vivere la propria vita pienamente.

La mancanza di uno o più messaggi crea il bisogno nel bambino (che poi rimane nell'adulto, di solito inconsapevole ed inconscio) di colmare quel vuoto (se è mancato il messaggio "ti amo" per l'adulto sarà molto difficile sentirlo o riceverlo dalla persona che glielo dà indipendentemente dalla quantità di attenzioni e gentilezze prodigate). Questo porta l'adulto, in determinate situazioni che attivano la ferita causata dalla mancanza di un messaggio, a regredire ed a rivivere le emozioni connesse alla ferita ricevuta da piccolo.

Ciascun messaggio corrisponde ad una precisa sensazione nel corpo, e la sua mancanza è legata a sua volta ai blocchi corporei ed alle strategie difensive (mente/corpo/emozione) ossia al carattere ed all'agency.

Per molte persone riuscire a penetrare la cortina difensiva costituita da agency e carattere mantenendo la presenza corporea, e quindi avere accesso al dolore delle ferite primarie consapevolmente, permette di arrivare in modo naturale al vero sé. La sustaining constancy aiuta a fare proprio questo passaggio.

### **3.4 Dinamiche di coppia**

La combinazione degli strati difensivi (agency e carattere) dei due partner può portare a tre situazioni tipiche:

#### **1. Tutti e due in agency**

Entrambi i partner sono più attenti ai bisogni del partner che ai propri. Il valore condiviso è di solito quello dell'armonia e la coppia (idealizzata) viene prima di tutto. C'è un accordo non scritto tra i due (sottinteso e generalmente inconsapevole) che trascura il benessere del singolo in funzione di quello della coppia. Questa situazione, sebbene inizialmente funzioni bene in termini di amore, comprensione ed affetto, tende a soffocare l'energia (anche sul piano sessuale) fino a formare la "coppia in trappola"<sup>13</sup> che agisce in nome dell'immagine della coppia perfetta mentre ciascuno, dentro, si sente soffocare e svuotato.

---

<sup>12</sup> I messaggi sono riportati nell'appendice B. (cfr. Rosenberg J.L., Kitaen-Morse B., *Op. Cit.* Pag. 27).

<sup>13</sup> In "Tantra per 2" E. e M. Zadra introducono il concetto di "coppia felice", ossia coppia che si riferisce ad un ideale e che non accetta la realtà della vita. La coppia che aspira a tale ideale tende a finire "in trappola" ossia in una

## 2. Tutti e due in carattere

In questo caso di solito funziona bene l'intesa sessuale ma male il resto; non appena la coppia esce dal letto iniziano i litigi; tipicamente ogni scusa è buona per litigare. Sono possibili diversi scenari, quello della coppia che vive fasi "a onde" (periodi di litigio e poi periodi di rappacificazione) e coppie in cui i conflitti caratteriali si inaspriscono in un crescendo fino a quando la convivenza diventa impossibile.

## 3. Uno in agency ed uno in carattere

Le coppie in questa situazione formano un sistema stabile ma allo stesso tempo statico.

In questo sistema l'intimità non è possibile, i partner sono entrambi sempre in difesa, e pagano il prezzo della stabilità: sono sempre insoddisfatti. Tendono ad "accontentarsi" della situazione esistente e la accettano come il minore dei mali possibili.

# 4 Intimità

## 4.1 Ciclo di vita della coppia

Uno schema utile per comprendere le dinamiche ed i temi propri di una coppia è il ciclo di vita della coppia. Il ciclo di vita della coppia inquadra su base temporale le fasi tipiche che la coppia attraversa negli anni, permettendo di comprendere come certe dinamiche siano tipiche della maggior parte delle coppie e siano derivanti "naturalmente" dal passare del tempo.

Come base per questo argomento è stato considerato il modello proposto da E. Bader e P. Pearson nel libro *"In Quest of the Mythical Mate"*, (*Alla ricerca del compagno mitico*)<sup>14</sup>.

Gli autori, nel loro modello del ciclo di vita della coppia (modello conoscitivo della coppia) ipotizzano che le fasi evolutive della coppia ripercorrono le fasi di sviluppo della prima infanzia, secondo il modello evolutivo della psicoanalista Margaret Mahler<sup>15</sup>:

1. fase autistica da zero a due mesi
2. fase simbiotica da tre a sei mesi
3. fase della separazione/individuazione:
  - a. differenziazione da sei a nove mesi
  - b. sperimentazione da dieci a diciassette mesi
4. riavvicinamento da diciassette a trentasei mesi
5. oggetto e costanza di sé dai trentasei mesi.

Questa analogia è basata sul fatto che il legame di coppia è un comportamento di attaccamento che ripropone modalità analoghe a quelle sperimentate nel rapporto precoce con la figura di attaccamento principale, che solitamente è la madre biologica (teoria dell'attaccamento di J. Bowlby<sup>16</sup>).

La prima fase del ciclo di vita della coppia (da 0 a circa 2-3 anni) è la fase dell'innamoramento (raramente dura più di 3 anni). In questa fase usualmente i partner si amano, si baciano, si toccano, si guardano, c'è intesa sessuale, c'è molto scambio ed entrambi ragionano e si esprimono in termini di "Noi". Questa fase è anche caratterizzata da un'idealizzazione molto spinta dell'altro:

---

configurazione energetica "bloccata" in vari modi tra cui quello riportato. Zadra E., Zadra M., *Tantra per due*, Mondadori, Milano 1999. Pag 65-66.

<sup>14</sup> Bader E., Pearson P., *In Quest of the Mythical Mate*, Brunner Mazel, Florence (KY), 1988. Cap 1 e 2. Per una sintesi del lavoro: A. Duranti, *Coppia, 1+1=3 : istruzioni per l'uso*, www.aspic.it.

<sup>15</sup> Wikipedia, Margaret Mahler, it.wikipedia.org

<sup>16</sup> Wikipedia, John Bowlby, it.wikipedia.org

si crede di aver trovato l'uomo o la donna giusti per fare coppia, e ci si sente inspiegabilmente attratti, affascinati, rapiti, sessualmente, emotivamente ed intellettualmente. Da innamorati si percepiscono solo le somiglianze, si annullano le differenze, si prova la sensazione che la volontà dell'altro sia la propria e che i progetti di vita siano identici.

La seconda fase (insieme alla terza fase si situa tipicamente tra i 2 ed i 7 anni) è la fase della differenziazione (delusione/separazione). In questa fase ciascun partner si comincia a chiedere "chi sono io nella coppia?". La differenziazione è conseguente alla delusione che l'altro non corrisponda alla figura idealizzata creata nella fase di innamoramento. È la fase in cui i membri della coppia cominciano a dirsi di "no", ma sentono angoscia nel pensarsi separati. Tale risveglio suscita sentimenti contraddittori: da una parte è deludente constatare le differenze, le divergenze, e prendere atto che l'altro non è l'interprete fedele del proprio progetto ideale; dall'altra può diventare gratificante scoprire l'altra persona nella sua unicità. In pratica una coppia evolve dallo stato simbiotico a quello della differenziazione quando uno dei partner si sposta oltre lo stato simbiotico, e comincia l'auto-riflessione. Inizia a pensare in maniera indipendente e vi è uno spostamento verso l'introspezione, verso la ricerca di un senso più profondo di sé. Il partner non è più visto come la sorgente dell'auto-consapevolezza.

La crisi inizia dopo la fine della fase dell'innamoramento (di solito dopo i 2 anni) ma, a fare da calmante provvede il ricordo ancora vivido degli anni della fase precedente. Quando questo ricordo si fa via via più flebile, i contrasti si accentuano.

La terza fase è la fase della sperimentazione (o dell'esplorazione). In questa fase del ciclo vitale della coppia è molto difficile scendere a compromessi, negoziare, perché c'è distacco emotivo. Prevale il carattere difensivo ed è probabile che in questo periodo vengano toccate le ferite primarie dei partner. Si pensa di avere sbagliato persona, o di avere sbagliato ad impostare il rapporto. Questa fase corrisponde alla fase del "no" del bambino.

Se in questa fase i partner non si prendono singolarmente cura della propria ferita primaria ed imparano a rispettare quella dell'altro, si può arrivare alla separazione.

Caratteristica saliente di questa fase è "la distanza", la coppia è competitiva e non c'è empatia: è lo stadio in cui prevale il "me me me". Nessuno dei due partner vuole mollare, combattono e discutono in modo non pacifico, non c'è connessione emotiva. È importante in questa fase, per giungere a quella successiva, assumersi la responsabilità della propria rabbia.

La quarta fase è la fase dell'accettazione (il riavvicinamento e l'interdipendenza, dopo il 7° anno)

Se ciascun partner è stato capace di accettare l'altro con la sua ferita primaria si arriva all'amore costante. Si giunge ad un nuovo contratto relazionale ben diverso da quello simbiotico. Si torna dal partner per risolvere i conflitti insieme, di comune accordo. I due elementi della coppia sono indipendenti, ma allo stesso tempo sono in grado e vogliono dare all'altro. È la fase in cui si scopre che il difetto dell'altro fa sorridere, è la fase in cui se i due discutono lo fanno sui contenuti e non sulla persona.

Il passaggio dalla differenziazione alle fasi successive ha il vantaggio di sperimentare la cosiddetta "costanza dell'oggetto amato", la fiducia che ci consente di non avere bisogno di tenere l'altro sotto controllo.

Nel caso il passaggio alla quarta fase non avvenga la relazione continua per abitudine o rassegnazione<sup>17</sup>.

---

<sup>17</sup> Una fase ulteriore, la fase di "sostegno" avviene quando si sta insieme (generalmente in vecchiaia) per sostenersi l'un l'altro man mano che anche le cose semplici e banali della vita diventano più complicate (dal fare la spesa a fare una camminata o ricordarsi dove sono gli occhiali).

## 4.2 Elementi dell'intimità

Un altro schema utile per comprendere meglio cosa significa l'intimità in una coppia è dato dagli "ingredienti dell'intimità" che si possono riassumere come:

1. Passare del tempo e fare delle attività insieme.
2. Dare (e ricevere) al partner il messaggio "Ti vedo e ti ascolto".
3. Avere equilibrio tra spazio e legame (ad es. in termini di tempo per stare da soli e tempo passato insieme, trovare un equilibrio sia personale che di coppia tra le esigenze di ciascuno).
4. Accettare il partner per come è senza volerlo cambiare.

Per avere intimità i quattro elementi devono essere presenti contemporaneamente.

La presenza dei quattro elementi varia nella vita della coppia secondo le fasi del ciclo di vita ed anche nell'ambito della stessa fase del ciclo può cambiare seguendo la combinazione delle esigenze e delle problematiche dei partner.

Ad esempio il punto 3, l'equilibrio tra spazio e legame della coppia, dipende dai singoli equilibri tra spazio e legame di ciascun partner, che spesso variano ciclicamente: si possono immaginare due onde che si combinano in modo armonico o distruttivo, esaltando l'armonia o i conflitti, e questo avviene naturalmente man mano che si sviluppano gli eventi ed i periodi nella vita del singolo e della coppia<sup>18</sup>.

L'intimità è anche legata alla carica energetica raggiunta ed alle situazioni in cui uno dei due partner (e quindi la coppia nel suo insieme) raggiunge un limite.

Ogni coppia ha poi uno o più "campi di battaglia" cioè argomenti (es. figli, casa, sesso, lavoro) in cui ci si scontra abitualmente ed in cui l'intimità non sembra possibile. Sono situazioni di vita in cui uno dei due o entrambi sono nello strato del carattere e quindi chiudono la connessione con l'altro.

## 5 Sustaining Constancy

E' un insieme di esercizi (ciascuno dei quali mira al rilasciamento dei blocchi corporei di uno o più segmenti) studiato per portare all'integrazione delle diverse parti del corpo fino a farlo sentire come un tutt'uno. Serve anche a creare una costante percezione del proprio corpo. Di solito le persone non lo sentono che a tratti (solo quando fa male o sotto stimolo); anche rivolgendo l'attenzione al corpo, essi non sentono che poche sensazioni grossolane. La maggior parte delle persone considera normale il "non sentirsi", ha bisogno di stimoli esterni molto forti per esserne in grado. Gli esercizi portano a sentirsi in modo spontaneo nella quotidianità.

La sequenza adottata prevede sei diversi tipi di esercizi (si rimanda all'appendice C per i dettagli)<sup>19</sup>. Dopo ogni esercizio è prevista una pausa; serve a permettere all'energia attivata di distribuirsi. Durante la pausa l'attenzione viene portata all'interno, a sentire il proprio corpo e a notare quali zone del corpo sono vitali ed attivate dall'esercizio e quali no.

---

<sup>18</sup> Il binomio spazio/legame è uno dei componenti della relazione, ed ogni componente può avere la sua onda (altri esempi di alternanze sono lontano/vicino, intimità/avventura). Un approfondimento sul tema è riportato in Zadra E., Zadra M., *Trasgredire con amore*, Ed. Mediterranee, Roma, 2006, pag 306-308.

<sup>19</sup> Per una valutazione del segmento corporeo su cui lavorano i singoli esercizi sono state utilizzate le tabelle a pag 214-216 in Rosenberg J.L., *Total Orgasm*, Random House, New York 1973.

Le parti sistematicamente non vitali (non sentite come attivate in nessun esercizio nei vari giorni di ripetizione) sono quelle dove più probabilmente sono presenti dei blocchi corporei.

La consapevolezza, acquisita tramite questi esercizi sul piano individuale, è assimilabile ad un'intimità con sé stessi. Chi li pratica può inizialmente anche provare stupore nel cominciare a sentire zone del corpo (e sensazioni nuove) che prima non percepiva.

Gli esercizi portano a sentire la propria carica energetica ed a notare con più facilità gli schemi abituali per separarsi da essa. Durante gli esercizi possono anche venir fuori emozioni represses.

L'aumento della carica energetica porterà molto probabilmente all'attivazione degli schemi difensivi usuali di agency e carattere propri dell'individuo che sta facendo gli esercizi. Sono quindi un'opportunità per fare chiarezza sullo strato in cui si è in quel momento (tra agency, carattere, ferite e vero sé) e sulle strategie difensive mentali e corporee associate ai vari strati (split-off/cut-off ecc.)<sup>20</sup>.

Quanto detto è valido per il singolo praticante; una volta acquisita un'esperienza individuale, il passo successivo è costituito dalla condivisione di questa intimità con il partner.

La condivisione della pratica proposta permette, una volta consolidata la conoscenza delle proprie difese, di vedere come queste vengono attivate e quali dinamiche nascono nel momento in cui la carica energetica della coppia sale.

Praticare la sustaining constancy in coppia con regolarità permette anche una maggiore intimità per la coppia. Facendo riferimento agli elementi dell'intimità:

- E' un'attività, a volte intensa, svolta insieme (punto 1).
- Può portare a guardare il partner negli occhi al termine dell'esercizio e a condividere con l'altro questi stati nuovi di apertura che nascono al termine degli esercizi (punto 2).
- Porta a sentire il proprio spazio ed il suo, sia fisico che temporale, a percepire anche i ritmi di ciascuno e della coppia (punto 3).
- Porta ad accettare il partner anche quando mostra altre parti di sé, quando è in difesa come quando è nella ferita o nel vero sé (punto 4).

Con la pratica la coppia impara ad innalzare i propri limiti energetici e di intimità in un ambiente controllato.

### ***5.1 Le difese (agency e carattere) nella sustaining constancy in coppia***

Avere una pratica individuale degli esercizi di sustaining constancy permette di avere chiarezza riguardo a quali tratti difensivi si attivino al crescere della carica energetica indipendentemente dal partner. Al momento di praticare gli esercizi in coppia si avrà meno la tentazione di attribuire tutte le colpe al partner e sarà probabilmente più facile riconoscere il proprio contributo alle dinamiche di coppia tipiche.

#### Agency

Il solo essere così vicino ad una persona cui si tiene tanto ha il potere di scatenare l'agency, e nulla abbatte l'eccitazione e la carica energetica quanto l'agency. Questi vecchi schemi comportamentali (e quindi anche corporei ed energetici) tendono ad opporsi alla formazione di nuovi collegamenti tra i segmenti corporei e ad inibire lo "sblocco" dei segmenti stessi. L'agency

---

<sup>20</sup> Split-off e Cut-off sono tipiche modalità di fuga da stati energetici non abituali. In particolare nello Split-off la persona tende a pensare/fantasticare/assentarsi o a stare all'esterno (non riesce a stare contemporaneamente su di sé e in contatto visivo). Nel Cut Off la persona, seppur presente, non lo è con tutto il corpo, taglia la percezione (ad esempio contraendo i muscoli) in una o più parti del corpo che non è a quel punto in grado di sentire (cfr. Rosenberg J.L., Kitaen-Morse B., *Op. Cit.* Pag. 56-57) .

tende ad impedire la focalizzazione su sé stessi e sul proprio benessere impedendo il cambiamento.

La sperimentazione proposta può aiutare a mettere in luce le dinamiche di agency presenti nella coppia ed a permettere una presa di responsabilità di entrambi i partner rispetto al contributo di agency di ciascuno. Può inoltre far luce sugli automatismi che si sono instaurati, nonché sui "contratti unilaterali"<sup>21</sup> spesso inconsapevoli stipulati dai partner.

Si riportano due degli esempi di tematiche di agency emersi dall'indagine effettuata (cfr. capitoli successivi).

- Lo scarso senso dei confini dell'agent e la sua tendenza a mettersi in situazioni spaziali scomode (ad esempio mettendosi troppo vicino al partner) si rifletterà nel sentirsi invaso, nel momento in cui comincia a salire la carica energetica, dai rumori o dai movimenti del partner.
- L'agent tenderà anche a sentirsi in colpa se fa gli esercizi in più tempo di quello impiegato dal partner e cercherà magari di accorciare la durata dei propri per rimanere in "armonia" con lui.

### Carattere

Se non si conoscono le proprie difese caratteriali, la pratica comune di una attività energetica come la sustaining non farà altro che ri-inscenare in un nuovo palcoscenico le solite schermaglie e dinamiche di coppia; diventerà un altro campo di battaglia, più distruttivo che utile per l'intimità.

Se invece ciascun partner conosce le proprie difese e quelle dell'altro, la pratica della sustaining in coppia permetterà loro di tenerne conto (soprattutto nei momenti di tensione) e al contempo di vedere gli schemi abituali di de-responsabilizzazione dalle proprie reazioni ("è tutta colpa tua!").

E' consigliabile scrivere sul proprio diario i riferimenti in caso di reazioni (soprattutto emotive) forti per poterli elaborare dopo la sessione di esercizi senza scaricarli sul partner.

## **6 Indagine "Sustaining constancy in coppia"**

### ***6.1 Metodo usato per la raccolta dei dati***

A corredo della parte teorica della presente trattazione è stata svolta anche un'indagine conoscitiva mediante tre strumenti:

- Un questionario di dettaglio (specifico per la sustaining constancy) che è stato fornito a cinque coppie (a conoscenza sia del metodo sia del modello IBP).
- Un sondaggio con domanda aperta all'interno di due forum frequentati da persone e coppie che svolgono pratiche corporee/meditative.
- Un'intervista fatta a quattro coppie che condividono pratiche corporee (principalmente meditazioni attive<sup>22</sup>).

---

<sup>21</sup> Per contratto unilaterale si intende un'aspettativa non dichiarata (spesso inconsapevole) di uno dei partner nei confronti dell'altro; "io lavo i piatti e poi tu farai l'amore con me". Queste aspettative, finché non rese consapevoli e dichiarate creano rancore e incomprensione.

<sup>22</sup> Le meditazioni attive prevedono una parte di movimento (effettuata con varie tecniche, serve ad alzare il livello energetico) ed una parte di "silenzio", di solito in posizione seduta in cui si osserva cosa accade internamente. Le coppie intervistate hanno fatto riferimento principalmente a due tecniche, la chakra breathing e la meditazione dinamica (dynamic meditation). Per approfondimenti si rimanda alla bibliografia (cfr. Zadra E., Zadra M., *Tantra la via dell'estasi sessuale*, Mondadori, Milano 1998 Pag 265-267, Zadra E., Zadra M., *Tantra e meditazione*, Rizzoli, Milano, 2006, e Osho, *Meditazione Dinamica. L'arte dell'estasi interiore*, Ed. Mediterranee, 2004) e ad internet (ad es. il sito oshoba riporta i protocolli delle due meditazioni [www.oshoba.it](http://www.oshoba.it)).

## 6.2 Campione statistico

L'indagine effettuata si fonda su un campione statistico basato su due popolazioni: una popolazione che conosce la *sustaining* (e generalmente anche altre pratiche ed è quindi in grado di apprezzare e descrivere gli elementi che differenziano la *sustaining* rispetto alle meditazioni attive) ed una di "controllo" (basata su persone che svolgono altre pratiche) che permette di valutare gli effetti che la *sustaining* ha in comune e quelli differenti da altre attività corporee.

Gli strumenti utilizzati hanno interessato un campione totale di 32 persone (9 coppie e 14 singoli che hanno risposto relativamente alla loro esperienza di coppia) di questi 10 hanno risposto sulla *sustaining* e 22 su altre pratiche corporee.

Cinque coppie sono state oggetto di indagine tramite questionario (in alcuni casi accompagnato da successivi chiarimenti via telefono).

Facendo riferimento alle fasi del ciclo di vita della coppia precedentemente menzionate le coppie sono:

- Una in fase uno (innamoramento, insieme da circa un anno).
- Due in fase due/tre (differenziazione/sperimentazione, insieme da 3 e 5 anni).
- Due in fase tre/quattro (oscillano a periodi tra sperimentazione e accettazione, con oltre 25 anni di storia in comune).

Tre coppie sono sposate e due no. Quattro convivono.

Tutti e dieci i partner meditano abitualmente e hanno compiuto dei percorsi di scoperta di sé stessi e di introspezione. Nove di loro conoscono anche il modello IBP utilizzato come riferimento nel presente lavoro. Le domande del questionario sono state quindi esplicitamente connesse al modello (agency/carattere/ferite).

Il sondaggio sui forum ha prodotto un moderato interesse. Sul primo forum, su 188 iscritti ed una cinquantina di coppie stimate ci sono state 8 risposte significative; sono state escluse dal conteggio le risposte prive di contenuto utile, il numero totale dei post è di oltre 40. Sul secondo forum sono state considerate utili sei risposte a fronte di una ventina di post<sup>23</sup>.

Nel sondaggio non si è fatto riferimento diretto alla *sustaining constancy* (anche se quest'ultima è stata citata nel testo iniziale come esempio di pratica comune). I risultati sono stati utilizzati per verificare quali sono gli effetti generati da una pratica corporea di coppia e forniscono delle indicazioni utili per capire cosa differenzia la *sustaining* rispetto ad altre pratiche.

Le interviste (effettuate seguendo la traccia del questionario ma senza riferimenti diretti al modello IBP) sono state effettuate su un campione di quattro coppie di cui (facendo riferimento al ciclo di vita):

- Una in fase uno (innamoramento, insieme da un anno, convivono).
- Una non stanno più insieme (sono stati insieme due anni e convivevano).
- Una in fase due/tre (differenziazione/sperimentazione, insieme da 3 anni, non convivono).
- Una in fase quattro (accettazione, insieme da più di 20 anni, sposati, convivono).

Il campione, per quanto piccolo, presenta una certa diversificazione in termini di età e di fase del ciclo di vita della coppia e di estrazione sociale e provenienza delle persone (da tutta Italia, una coppia è francese ed una ragazza ungherese).

---

<sup>23</sup> Un effetto accessorio dell'indagine effettuata è stato un interesse verso la *sustaining* da parte di chi non la conosceva; alcune persone hanno anche richiesto il questionario approfondito.

## 6.3 Risultati dell'indagine

### 6.3.1 Considerazioni generali

La sustaining presenta delle caratteristiche simili a quelle di meditazioni dinamiche come la chakra breathing o la dinamica; infatti fornisce presenza corporea ed energia e può portare al rilascio di emozioni trattenute.

Una differenza tecnica è che nella sustaining le pause intervallano il lavoro mentre nelle due pratiche citate la pausa (meditazione) è alla fine.

La sustaining fornisce una comprensione delle dinamiche proprie del singolo nonché quelle proprie della relazione in modo maggiore rispetto alle pratiche di meditazione attive. E' infatti proprio grazie alle pause che è possibile isolare una sensazione/emozione/dinamica dal contesto e permettersi di sentirla prima che altre sensazioni/emozioni si accavallino con essa. In questi spazi c'è la possibilità di fare un check-up mente/corpo/emozioni e rendersi conto di cosa sta succedendo mentre si lavora con un dato segmento corporeo, è più facile legare un'emozione ad una determinata sensazione e andare a vedere gli schemi pensiero relativi. Al contrario meditazioni come la chakra breathing e la dinamica forniscono una maggiore possibilità di liberare il flusso emotivo (catarsi) e di lasciarsi portare in stati nuovi e profondi poiché prevedono almeno mezz'ora di movimento pressoché continuo.

Altri vantaggi della sustaining sono la sua brevità (dopo averla imparata si fa in 20/30 min), e la sensazione di benessere/presenza, che fornisce una consistente motivazione già dalla prima settimana.

Lo svantaggio principale è dato dall'assenza di un periodo di silenzio alla fine (2 coppie su 5 lo aggiungono abitualmente ottenendo una pratica "più rotonda").

La sustaining (come anche le meditazioni che innalzano il livello energetico) tende a portare in luce le difese (agency e carattere) e ad esporre le ferite primarie.

Il praticarla in coppia, se da un lato pone ancora di più l'accento sulle reazioni difensive (spesso le persone intervistate hanno raccontato di essere entrate nella pratica frammentate<sup>24</sup> e/o in dinamica con il partner), dall'altro offre l'occasione per osservarle e per riuscire a determinare con più chiarezza quali sono dovute al singolo e quali alla coppia.

Una considerazione valida per le pratiche corporee in generale (sia meditazioni attive che sustaining constancy) è che è opportuno praticarle per un periodo da soli in modo da comprendere i propri schemi per poi essere in grado, una volta in coppia, di distinguere tra questi e le dinamiche col partner. Quattro coppie su cinque hanno praticato la sustaining per un periodo singolarmente prima di dividerla, e questo ha permesso alle persone di far luce sui propri "limiti energetici" e sulle tipiche strategie difensive che scattano al crescere dell'energia o al sollecitare un particolare segmento corporeo. La successiva pratica in coppia ha quindi evidenziato come fosse possibile svincolare con una certa facilità le reazioni dal partner ed identificare invece le "novità", ossia le dinamiche di coppia emerse solamente in presenza del partner. Anche tali dinamiche, nella maggior parte dei casi, sono state riconosciute (3 coppie su 5) come proprie della coppia anche in altri ambiti della loro vita. Le coppie hanno anche constatato che la sustaining li aveva aiutati a far luce sulla strategia difensiva che abitualmente e inconsapevolmente mettevano in atto. In seguito sono state in grado di trasferire gradualmente le comprensioni avute alla loro vita quotidiana, migliorando così la qualità della relazione.

---

<sup>24</sup> Per frammentazione si intende uno stato di "temporanea follia" in cui si ha una visione distorta del mondo circostante generalmente accompagnata dalla sensazione di "essere in pezzi".

### 6.3.2 Preparazione e impostazione della pratica

Le coppie intervistate praticano la sustaining a casa, di solito la mattina prima di colazione (4 coppie su 5).

L'ambiente in cui svolgere la pratica e la disposizione spaziale della coppia forniscono già delle informazioni interessanti sulle dinamiche presenti (ad es. il carattere "come se" tende a cambiare spesso la disposizione nella stanza, i tempi, modifica gli esercizi ecc.)

- *"Li facciamo nella stessa stanza ed ognuno si posiziona dove vuole (a volte siamo a fianco, a volte più lontani, a volte di fronte). A volte con contatto visivo altre no."<sup>25</sup>*
- *"Volevamo spazio per noi e in salone ce n'era poco disponibile, ci siamo messi in linea; ci diamo i piedi e le teste sono agli estremi."*

Anche la frequenza con cui vengono fatti gli esercizi (3 coppie con frequenza giornaliera, le altre 4/5 volte a settimana), e la gestione della tempistica (quando partire con un nuovo esercizio, come dire di iniziare ecc.) cambiano da coppia a coppia (spesso in linea con le dinamiche di potere esistenti all'interno della coppia):

- *"Abbiamo due modalità: "Office", che comporta l'uso di un MP3 che ci dà i tempi, e dura 23 minuti; "Libera", che facciamo nel week-end: normalmente "guido io", nel senso che lei segue i miei tempi, da un po' ha iniziato a "partire lei" se io indugio troppo nelle pause e qualche volta si è presa i suoi tempi anche se io iniziavo la fase successiva."*
- *"Ci alterniamo nel condurre gli esercizi (un giorno gestisco io i tempi delle pause ed un giorno lei). All'inizio era molto difficile sia per me che per lei stare su noi stessi; mi ritrovavo a pensare "e quanto la fa lunga sta pausa, si sarà addormentata..." o ad andare in reazione se la faceva troppo corta ..."*

### 6.3.3 Carica, energia

Per parte degli intervistati (5 partner in 3 coppie) praticare la sustaining in coppia porta ad un livello energetico simile a quello ottenuto facendola singolarmente.

Per tre coppie (due quasi tutte le volte, per una almeno la metà delle volte) la carica energetica aumenta, il partner è sentito come un sostegno che aiuta a superare i momenti di "stanca" o di crisi e con cui condividere quelli ad alta carica (specialmente per le due coppie che si guardano alla fine degli esercizi).

Questi aspetti sono condivisi anche da chi svolge meditazioni attive; la differenza riscontrata da chi pratica la sustaining è che la sincronizzazione nel fare gli esercizi (partire insieme nel farli) aiuta a sentire l'altro come sostegno ed a caricare di più.

Un'altra considerazione effettuata da cinque persone (in quattro coppie) è che fare la sustaining in coppia aumenta la presenza e che il partner aiuta in questo, richiama alla presenza anche in quei momenti in cui si tende ad "andar via".

- *"In coppia + energia, + carica, da solo è più pesante (effetto palestra), è un po' come stare col gruppo (e sentire lo spirito di gruppo)."*
- *"Ha un bel rapporto per riportarti nella presenza corporea, porta a riattaccare i pezzi (sono un come se) mi aiuta ad unire i segmenti corporei disgiunti."*
- *"Per me è andare al di sotto della corazza (sono molto sulla testa). Aumenta la percezione corporea (mi sento di più)."*

---

<sup>25</sup> Si riportano di seguito alcune espressioni originali riportate nel questionario o nelle interviste successive.

### 6.3.4 Temi personali e dinamiche di coppia

Tre coppie su cinque indicano come i problemi esistenti (litigi, incomprensioni, rancore dell'uno o dell'altro) dopo la pratica, se ancora sono presenti, hanno "spazio" intorno, sembrano meno importanti ed assoluti.

- *"Anche se prima ci sono problemi, poi c'è prospettiva, le reazioni sono viste con distanza, dall'osservatore. E di solito dopo arriva la soluzione, il problema appare piccolo."*

Per altre c'è più chiarezza nel vederli ma a volte diventano ancora più forti ed è difficile accettarli.

- *"...quando li faccio da sola sono sola mi da sollievo far uscire tutto questo (rabbia, paura), quando c'è lui mi vergogno, non voglio che veda tutta questa merda ed ho paura che pensi: 'mamma mia questa sta proprio messa male...'"*
- *"...forse non è proprio competizione cioè non solo, perché sì voglio anche fare meglio di lui, ma soprattutto voglio che lui veda il meglio di me, voglio che veda che sono una persona su cui poter contare, su cui LUI può contare."*

In un caso praticare insieme ha permesso di arrivare allo scioglimento della coppia con più serenità, permettendo di sentire che il rapporto era cambiato e di maturare un addio "dignitoso" con meno rancore e più sincerità.

- *"O può anche accadere di vedere chiaramente che la relazione è finita. E sentire questo insieme con molto spazio intorno aiuta ad accettare la tristezza e il cambiamento."*

Due coppie hanno riportato (ridendo...) anche alcuni esempi dei pensieri ricorrenti che c'erano durante le pause e di come era abbastanza facile legarli allo strato difensivo:

- *"starò nei suoi tempi?"(Agency), "guarda com'è lento" (carattere), "cazzo, ancora non ti ricordi di respirare con la bocca aperta" (passaggi carattere/agency veloci).*

E di come, una volta finita la meditazione non c'erano strascichi, ne' ai pensieri ne' alle emozioni vissute in quei momenti.

Per due coppie è stato anche importante arrivare a definire degli spazi propri e chiarire i confini dell'individuo e della coppia ed a notare come tali confini cambiassero all'innalzarsi del livello energetico.

- *"Ci ha aiutato a distinguerci come individui, qui sono io, lì sei tu...ci ha permesso di trovare la giusta distanza per noi, e uscire dalla dipendenza dell'uno verso l'altro..."*

### 6.3.5 Intimità

La maggior parte delle coppie trova che praticare insieme la sustaining aumenti l'intimità<sup>26</sup> in particolare:

- C'è più intesa corporea, il corpo dei singoli è "attivato" energeticamente e più sensibile (aumentano anche il desiderio e l'intimità sessuale).
  - *"Attraversavamo periodi in cui era più difficile avere contatto fisico e si avvertiva distanza. In questi periodi condividere la meditazione aiutava ad aprire spazi di contatto fisico, visivo. ... in alcuni momenti il corpo per entrambi era come congelato: ci si sentiva poco nel corpo e tanto meno quanto più ci si avvicinava. La meditazione aiutava a tornare in contatto ciascuno con il proprio corpo e di conseguenza era più facile anche stare vicini."*
- Senso del "noi" durante gli esercizi e soprattutto nelle pause ed alla fine dell'esercizio (è bello anche condividere il silenzio).
  - *"Alla fine sento intimità, tenerezza e una bolla che ci racchiude; sento di più la relazione..."*

---

<sup>26</sup> Questo aspetto è condiviso anche da chi svolge insieme anche altre pratiche corporee, la percentuale della sustaining è più alta, circa 80% per la sustaining contro un po' più del 60% per le meditazioni attive.

- *“Sento più carica, un senso di calore, mi sento più in compagnia (quando la faccio da solo a volte mi sento triste).”*
- Senso di connessione con l’altro anche quando non si è vicini durante la giornata.
- Mostrarsi al partner per come si è, essere più aperti e vulnerabili (aumento della fiducia reciproca).
  - *“In coppia possono accadere due situazioni opposte: a volte ho sentito difficoltà a lasciarmi andare alle emozioni o a mostrarmi completamente nel movimento/respiro/vitalità. Altre volte ho sentito forza e condivisione; l’essere in due in questi casi crea una sintonia che mi aiuta ad entrare completamente nell’esperienza.”*
- Sensazione di stare costruendo/condividendo qualcosa di importante insieme (sentire il sostegno reciproco).
  - *“ecco...ammetto che e' dura alzarsi tutte le mattine alle 6 e meditare prima di andare al lavoro... soprattutto nelle fredde mattine invernali... ma ammetto che e' meno dura, sapere che c'e' lui ad aspettarmi... e questo lo noto anche quando sono fuori per lavoro da sola... ammetto che da sola... si sente la differenza... ”*
  - *“I momenti difficili erano quando uno dei due non aveva voglia di farla ma poi uno trascinava l'altro.”*

## 7 Conclusioni

La sustaining constancy, i cui benefici a livello di presenza, di integrazione e di costanza del senso del sé a livello del singolo sono riconosciuti (cfr. Rosenberg e Zadra, op. cit.), si è dimostrata anche un interessante strumento per l’analisi delle dinamiche e dell’intimità delle coppie.

Sebbene il confronto con il campione “di controllo” abbia mostrato che la maggior parte dei benefici in termini di intimità della coppia siano dovuti alla condivisione di un’attività di per sé profonda come la meditazione, alcuni dei risultati presentati in questo lavoro sono peculiari della metodologia.

Si ritiene che quanto emerso dall’indagine possa costituire uno spunto interessante per utilizzare tale pratica anche nel counseling di coppia, ad esempio suggerendo a ciascun partner di praticarla indipendentemente per poi farli operare insieme in una sessione. Già dalla disposizione spaziale e dal non verbale si potrebbero ottenere molte informazioni sulle dinamiche energetiche della coppia.

Sentire successivamente la differenza tra la pratica (e gli effetti) della sustaining in coppia rispetto a quella praticata singolarmente, potrebbe aiutare la coppia a diventare autosufficiente nel riconoscimento delle proprie dinamiche (farlo in un ambiente protetto come la cornice della sustaining invece che nei soliti campi di battaglia della vita in comune potrebbe fornire più sicurezza e più stimolo).

Anche l’alternanza di periodi di sustaining in coppia rispetto a periodi di pratica solitaria può fornire indicazioni preziose su temi quali l’indipendenza e il contatto e sul reciproco sostegno/ostacolo. E questo potrebbe avvenire su un piano fisico/emotivo/esperienziale e non sugli abituali schemi mentali precostituiti.

## 8 Bibliografia

Bader E., Pearson P., *In Quest of the Mythical Mate*, Brunner Mazel, Florence (KY) 1988

Hall M., *La PNL e la magia del linguaggio*, NLP Italy, Ugnano (BG) 2001

Krishananda, Amana, *Sesso e intimità*, Urrà, Milano 2008

Lowen A., *La depressione e il corpo*, Astrolabio, Roma 1980

Miller A., *Il dramma del bambino dotato*, Bollati Boringhieri, Torino 1982

Osho, *Meditazione Dinamica. L'arte dell'estasi interiore*, Ed. Mediterranee, Roma 2004

Rosenberg J.L., Kitaen-Morse B., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Atlanta 1996

Rosenberg J.L., *Total Orgasm*, Random House, New York 1973

Zadra E., Zadra M., *Tantra la via dell'estasi sessuale*, Mondadori, Milano 1998

Zadra E., Zadra M., *Tantra per due*, Mondadori, Milano 1999

Zadra E., Zadra M., *Trasgredire con amore*, Ed. Mediterranee, Roma 2006

Zadra E., Zadra M., *Tantra e meditazione*, Rizzoli, Milano, 2006

### Internet

**Wikipedia**, materiale su

John Bowlby, Daniel Stern, Erik Erikson, Margaret Mahler, Wilhelm Reich,  
Vegetoterapia carattere-analitica

**A.S.P.I.C.**, A. Duranti, *Coppia, 1+1=3 : istruzioni per l'uso*, [www.aspic.it](http://www.aspic.it)

# Appendici

## 8.1 Appendice A: Questionario sustaining inviato per il sondaggio

1. Perché li fai in coppia?
  - Confronta le motivazioni iniziali della scelta e ciò che ti sta dando la pratica
    - Aspettative confermate?
    - Sorprese?
2. Hai fatto per un periodo la sustaining da solo prima di farla in coppia?
  - Cosa hai scoperto di te?
  - Hai notato differenze tra fare la sustaining da solo, con il counselor, in coppia con il tuo partner?
  - Se sì, quali?
  - E il tuo partner?
3. Puoi specificare in che modo la fate?
  - Dove (Stessa stanza, disposizione, distanza tra voi, su materassini...)
  - Come( insieme, alternati, guardandovi...)
    - Gli esercizi sono sincronizzati? Si parte insieme? Chi da il via?
  - Sequenza (completa, meno esercizi o di più)
  - Frequenza
  - Orari
  - Vi raccontate le sensazioni nelle pause
  - Ci sono momenti in cui vi guardate?
4. E' più facile farli in coppia che singolarmente? Se sì come? (di seguito sono riportati degli esempi, puoi aggiungere/saltare a piacere...)
  - Stare su se stessi
  - Respirare
  - Riesco a fare di più, mi sento aiutato o sostenuto
  - Esprimere Emozioni
    - Avete osservato a quali segmenti sono collegate?
  - Legami con frammentazioni
  - Maggiore energia
  - Essere presenti nel corpo
    - "Io sono" durante la giornata
    - "Noi siamo"?
5. c'è qualcosa di più difficile/che da fastidio? (di seguito sono riportati degli esempi, puoi aggiungere/saltare a piacere...)
  - Sono capitati episodi che hanno fatto interrompere il lavoro? (ad esempio arrabbiarsi con l'altro o tristezza)
  - Se sì, come avete gestito la situazione?
  - **Frammento** più facilmente (anche frammentazioni leggere, se vuoi puoi usare gli spunti seguenti per una verifica o aggiungere/saltare a piacere)
    - In **agency** (sto sull'altro)
      - Vuoi/devi piacere all'altro
      - Ti senti in colpa (senza motivo reale)
      - Non sai/fai fatica a dire di no
      - Non sopporti critiche (senti critiche anche dove non ci sono)
      - Per poterti sentire ed essere te stesso devi stare da solo
      - Vuoi fare le cose in modo "giusto" (anche con il partner "è giusto così?")
      - Vuoi far star bene l'altro ("non sono riuscito a farlo rilassare")

- Vai oltre i limiti del tuo benessere
        - Leggi i pensieri dell'altro (metamodello) "Penso che tu adesso pensi di me che..."
        - Pensi di essere sbagliato/cattivo (senso continuo) "Qualcosa in me non va"
      - Pensi di non avere il diritto di esistere (ag. Primaria)
      - Ti senti spesso un superiore all'altro
    - In **Carattere**
      - Abbandonato
        - Hai la tendenza a scaricarti
          - Fai pause lunghe dopo espirazione (apnee?)
          - Espirazione più lunga dell'inspirazione (Anche forzata, rumorosa)
        - Appena puoi ti scarichi (ricade nello scaricarsi)
          - Movimenti diversi dall'esercizio, che scaricano, non armonici
          - Racconti/parli molto
        - Fai gli esercizi per poter stare "appiccicato" al tuo partner?
      - Invaso
        - Fai tutti gli esercizi ma non ti rilassi
          - Fai esercizi in maniera ginnica
          - Fai gli esercizi perché è "giusto" fare attività fisica"
        - Nella respirazione non espiri mai fino in fondo
          - Fai una pausa dopo inspirazione o l'inspirazione è più lunga dell'espirazione
      - Come se
        1. Togli il contatto visivo e interrompi la relazione
          - a. Lo fai per non toccare qualcosa di te(Quando c'è qualcosa di scottante)
        2. Tendi a spezzare il ritmo improvvisamente
        3. Tendi a concentrarti su alcune parti del corpo per far bene quella parte dell'esercizio
        4. Fai tutti gli esercizi in modo meccanico (non ti commuovi)
          - ti comporti come se stessi caricando
        5. Parole
          - Inizi a parlare per abbassare la vitalità, mascherare l'emozione
          - Usi termini tecnici per dare molte spiegazioni
        6. Il flusso respiro/movimento è non autonomo, è fatto, controllato ed anche le emozioni sono "troppo" o "finte", non viene dal corpo
    - **Scenario** (torno più facilmente in vecchi episodi, mi ricorda...)
      - Quali episodi?
      - Hai chiarezza sulle ferite?
      - Ti senti più vulnerabile?
6. Ho osservato **dinamiche di coppia**
  - Abituali (Ad es. Vittima/salvatore/carnefice)
    - Vedete in maniera diversa le vostre dinamiche (nuove comprensioni?)
    - Sono più/meno intense
  - Nuove
    - Strategie di fuga /interruzione diverse
    - Sono dinamiche esistenti di cui non eravate consapevoli?
    - Ha portato comprensioni (Chiarezza sui ruoli)?
7. **Intimità**

Quali sono stati i cambiamenti nella vita di coppia? (di seguito sono riportati degli esempi, puoi aggiungere/saltare a piacere...)

  - Più/meno armonia?
  - Condivisione esperienze?

- Maggiore/minore energia/vitalità?
- Leggerezza/umorismo o pesantezza/distanza?
- Capacità di comunicare?
- Cambiata la sensazione di essere in contatto, se sì come?  
Ad es. Sguardi/parole/condivisione dello spazio/stesso ritmo
- Hai la sensazione di fare qualcosa per la coppia?
  - Si è approfondito il senso del noi?
  - Condividete cosa avete provato negli esercizi?
  - Hai notato differenze nella tua vita sessuale?

8. Vuoi aggiungere qualcosa di tuo

9. Come hai compilato il questionario, da solo o in coppia? Avete letto/condiviso le risposte dell'altro?

GRAZIE!

## ***8.2 Appendice B: Messaggi dei buoni genitori***

### **8.2.1 Messaggi della buona madre**

1. Ti amo.
2. Sei benvenuto, sei desiderato.
3. Sei molto particolare per me.
4. Ti vedo e ti ascolto.
5. Ti amo così come sei. Ti amo per come sei e non per quello che fai.
6. Ti amo e ti permetto di essere diverso da me.
7. Ti puoi fidare di me.
8. Ti puoi fidare della tua voce interiore.
9. Mi prendo cura di te.
10. Ti sto vicino. Ti starò sempre vicino, anche quando morirai.
11. Non dovrai stare più da solo e non dovrai più avere paura.
12. Rispetto la tua vitalità, il tuo territorio e ti permetto di allontanarti da me.
13. Sento il tuo amore e lo accetto.

### **8.2.2 Messaggi del buon padre**

1. Ho fiducia in te. Sono sicuro che farai la tua strada.
2. Se cadi ti aiuterò a rimetterti in piedi.
3. Alcune volte ti pongo delle norme e ti dico di no, proprio perché ti amo.
4. Ti do il permesso di essere uguale a me, e ti do anche il permesso di essere più di me o meno di me.
5. Sono fiero di te.
6. Sei forte. Sei bello. Ti permetto di godere della tua sessualità a modo tuo.

## 8.3 Appendice C: Schema Sustaining Constancy

### Sustaining Constancy Exercises

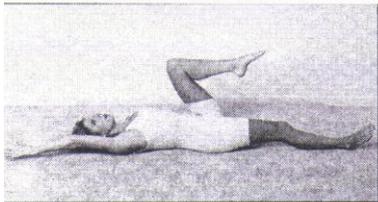
E' una serie di esercizi che aumentano e mantengono la percezione del sé sul piano sensoriale e corporeo. Sono utili per il tuo corpo soltanto se vengono coordinati con un respiro consapevole e accompagnati da una presenza continua. L'inspirazione è piena e profonda per caricarti energeticamente, l'espirazione è morbida e rilassante. Questo tipo di respirazione da un lato aumenta il livello di vitalità, dall'altro aiuta ad allentare gli schemi corporei rigidi, simulando le singole componenti del riflesso orgasmico.

A ginocchia alzate, prendi circa 10 respiri profondi che partono nell'addome, attraversano i fianchi e riempiono infine il petto. Senti il tuo corpo nel qui e ora. Cosa percepisci? Ci sono sensazioni, emozioni, sentimenti, resistenze, vitalità, ....

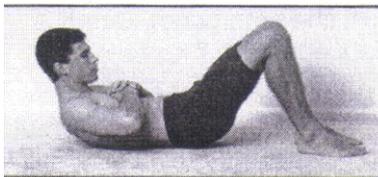
Prendi altri 10 respiri nello stesso modo e ascolta di nuovo il tuo corpo in questo preciso istante.



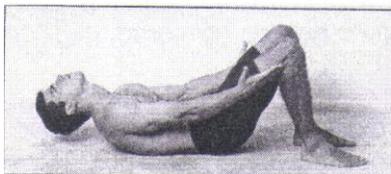
Continuando con un respiro toracico profondo, durante l'inspirazione solleva un braccio verso l'alto e indietro fino a toccare il materasso, con l'espirazione portalo di nuovo lungo il corpo. Poi ripeti lo stesso movimento con l'altro braccio. Gli occhi seguono il movimento della mano mentre la testa rimane ferma. Ripeti questi movimenti alternati per 10 volte per ogni braccio, dopo di che osserva di nuovo cosa avviene in te in questo preciso istante.



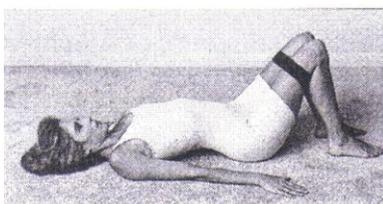
Come prima, questa volta insieme al braccio alza la gamba del lato opposto tenendo il ginocchio piegato. Circa 10 volte per ogni lato.



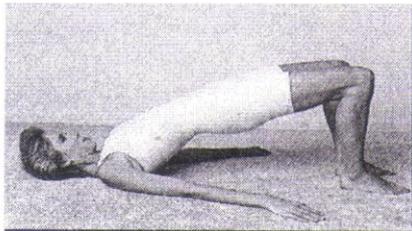
Alza le ginocchia tenendole distanti quanto la larghezza del tuo bacino. Con l'espirazione profonda premi con le mani verso il centro del petto e solleva la testa e le spalle verso l'alto. Gli occhi guardano verso lo spazio tra le ginocchia. Simultaneamente i piedi premono in basso alzando di conseguenza il bacino. Inspirando ruota il bacino indietro e rilassa testa e spalle. Esegui questi movimenti per circa 15 volte.



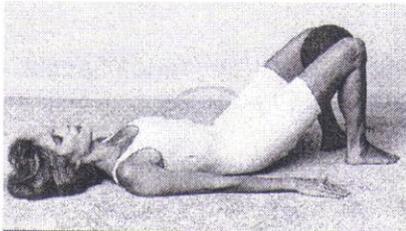
Il movimento è simile a quello precedente, ma questa volta le mani rimangono lateralmente alle gambe con i palmi aperti verso l'alto in un gesto di abbandono. Con l'espirazione profonda e la pressione dei talloni bacino e torace si avvicinano, alzando le spalle, mentre la testa cade indietro in modo rilassato. Ripetilo per 15 volte.



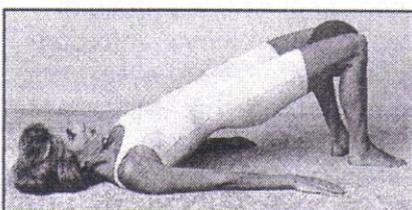
Con l'espirazione profonda e addominale (circa 10 volte) spingi le gambe verso l'esterno contro la cintura che ti dà una certa resistenza. Simultaneamente i piedi spingono verso il basso facendo così ruotare il bacino senza sollevarlo.



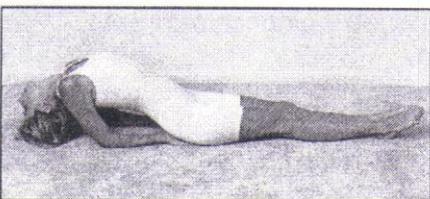
Solleva il bacino e mantienilo in questa posizione mentre spingi le gambe contro la cintura. Il respiro in questa posizione è forte, veloce e toracico (circa 10 respiri). Ripeti questo esercizio alternandolo con quello precedente per 2 - 3 volte.



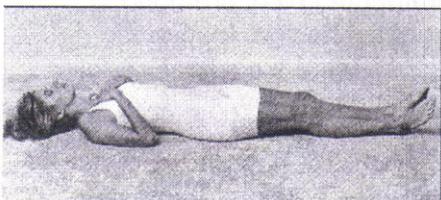
Con l'espirazione profonda e addominale (circa 10 volte) premi le gambe verso l'interno contro la palla. Simultaneamente i piedi spingono verso il basso facendo così ruotare il bacino senza sollevarlo.



Solleva il bacino e mantienilo in questa posizione mentre premi le gambe contro la palla. Il respiro in questa posizione è forte, veloce e toracico (circa 10 respiri). Ripeti questo esercizio alternandolo con quello precedente per 2 - 3 volte.



Assumi la posizione del *pesce (yoga)*: supino sul materasso con le gambe distese. Inarca la schiena, mantenendo il bacino sul materasso e lasciando la testa pendere indietro. Usa i gomiti per appoggiarti e tieni le mani con i palmi rivolti verso il basso. In questa posizione prendi 50 - 60 respiri veloci e intensi nella parte alta del torace (le prime volte puoi provare con 30 e aumentare di numero man mano che prendi confidenza con le sensazioni che emergono). Dopo l'ultima inspirazione completa appoggia il corpo sul materasso ed espira.



Dopo aver espirato tutta l'aria, rimani in apnea per quanto puoi e senti l'energia pulsare nel tuo corpo. In posizione comoda osserva cosa accade, nel corpo e nella mente, in particolare le sensazioni piacevoli e vitali. Focalizzando sul tuo cuore o sulla parte alta del petto puoi ripetere alcune volte la frase "Ci sono" o "Esisto" a voce udibile oppure sentirla nel corpo.

Questa serie di esercizi dura tra 20-30 minuti. Ripetendola per 3-4 volte la settimana, noterai dopo 1-3 mesi, come il tuo corpo diventa più rilassato e al contempo carico. Aumenta la percezione continua del sé; un sé che si sente bene nel corpo.

Jack Lee Rosenberg and Beverly Kitaen-Morse, *The Intimate Couple*, p. 116

Tradotto con modifiche da Elmar e Michaela Zadra per la formazione in Counseling dell'Istituto Maithuna s.r.l. [www.maithuna.it](http://www.maithuna.it)