

Tesi di diploma di counseling  
Istituto Maithuna  
Novembre 2011

# Uscire dall'Agency Il progetto io esisto



Ferendil Paola Di Gregorio

## Sommario

|       |                                                        |    |
|-------|--------------------------------------------------------|----|
| 1     | Introduzione - Modello I.B.P.....                      | 3  |
| 2     | Agency, il si automatico.....                          | 3  |
| 2.1   | Temi principali .....                                  | 4  |
| 2.1.1 | La relazione intima.....                               | 4  |
| 2.1.2 | Dipendenza dal target.....                             | 5  |
| 2.1.3 | Le decisioni.....                                      | 5  |
| 2.1.4 | I bisogni.....                                         | 6  |
| 2.1.5 | Cercare la soddisfazione all'esterno/compromesso ..... | 6  |
| 2.2   | Sintomi.....                                           | 6  |
| 2.3   | Agency primaria e secondaria .....                     | 7  |
| 2.4   | Tentativi di uscire dall'Agency .....                  | 8  |
| 3     | Il progetto Io Esisto.....                             | 9  |
| 3.1   | Interiorizzazione dei Mantra .....                     | 10 |
| 3.2   | Personalizzazione del mantra.....                      | 10 |
| 3.3   | Respirazione e esercizi .....                          | 11 |
| 3.4   | Le ferite Primarie.....                                | 13 |
| 3.4.1 | Le aspettative o patto unilaterale/VERGOGNA.....       | 14 |
| 3.4.2 | Le Regole di Famiglia/SENSO DI COLPA.....              | 14 |
| 4     | Casi e conclusioni.....                                | 15 |
| 5     | Il futuro del Progetto "IO ESISTO" .....               | 18 |
| 6     | Bibliografia .....                                     | 19 |
|       | Appendici.....                                         | 20 |
| 6.1   | Appendice 1.....                                       | 20 |
| 6.2   | Appendice 2.....                                       | 21 |
| 6.3   | Appendice 3: Messaggi dei buoni genitori .....         | 23 |
|       | Messaggi della buona madre.....                        | 23 |
|       | Messaggi del buon padre .....                          | 23 |
| 6.4   | Appendice 4: Deframmentazione da Agency.....           | 24 |

# 1 INTRODUZIONE - MODELLO I.B.P

In questo lavoro mi avvalgo del modello psicologico e della mappa ideati dall'i.b.p.institute<sup>1, 2</sup>, che spiegano gli strati dell'essere in maniera semplice e schematica.

Il primo strato di difesa è costituito dall'agency e significa trascurare il proprio sé a favore dell'altro, è un sì speranzoso verso il partner e le altre persone.

Il secondo strato, definito come "carattere difensivo", è la difesa di rifiuto, di contrapposizione all'altro, volta a difendere la persona da eventi dolorosi. Il carattere è una difesa da un male ed è distruttivo. La persona in carattere si ritira dalla relazione e tale reazione può essere attiva (rompere la relazione) o passiva (rassegnazione). Il terzo strato, è costituito dalle ferite emozionali dell'infanzia e hanno origine da mancanze o buchi nell'equilibrata crescita psicologica, emozionale e comportamentale del bambino. Esse rimangono "congelate" nel sistema persona e in un certo senso comandano le reazioni automatiche del soggetto, che agisce inconsapevolmente per soddisfare i bisogni connessi a tali ferite. Egli cerca il nutrimento all'esterno, come nel caso dell'agency, o si difende dal sentirle opponendosi, come nel caso del carattere.

L'ultimo strato o nucleo è il "vero sé". È difficile descrivere tale strato a parole in quanto è uno stato meditativo preverbale. Infatti secondo la mappa ideata da Daniel Stern<sup>3</sup> tale strato si forma nell'infante intorno ai due, tre mesi, è lo stato in cui il bimbo comincia a percepire se stesso come entità distinta dagli altri oggetti che si trovano nel suo ambiente. Alexander Lowen<sup>4</sup> lo descrive come una perfetta armonia tra corpo, mente ed emozioni grazie al quale raggiungiamo un senso di integrità morale e personale, di amore per gli altri e di rapporto col divino, condizione che Alexander Lowen chiama lo 'stato di grazia'.<sup>5</sup>

## 2 AGENCY, IL SÌ AUTOMATICO.

L'agency è un comportamento automatico che si impara nell'infanzia.

L'agent è una persona che aiuta, che sente l'obbligo di soddisfare i bisogni degli altri per aggiustare, dare piacere o stabilizzare in altri modi. Lo fa così intensamente, che il senso di chi è e di ciò che vuole a livello interiore, svanisce o diventa inaccessibile.

Si sviluppa nell'infanzia e nella fanciullezza.

I neonati nascono con la self agency cioè, con l'abilità di sentire, conoscere e agire per sé stessi. Se nei primi anni di vita il bimbo impara che per lui ricevere amore dipende dalla propria abilità di concentrarsi sul genitore, di essere o fare quello che il genitore vuole, allora la sua self agency viene deviata verso l'esterno, per soddisfare questo requisito più urgente.

---

<sup>1</sup> I. B. P. Integrated Body Psychotherapy

<sup>2</sup> Jack Lee Rosenberg and Beverly Kitaen-Morse. The Intimate Couple. Turner P, Atlanta, 1996. Capitoli 11, 12, 13. Pag. da 172 a 198.

<sup>3</sup> Daniel Stern. The Interpersonal World of the Infant, Basic Books, New York, 1985, Capitolo 4, Pag. 69 e seg.

<sup>4</sup> Alexander Lowen fu Paziente ed allievo di Reich, coniò il termine di "bioenergia". Allargò gli scopi del lavoro sul corpo ed introdusse il lavoro bioenergetico a casa.

<sup>5</sup> Alexander Lowen. La spiritualità del corpo. Astrolabio, Roma, 1991, Capitolo 12. Pag. 153.

Se un bambino comincia a credere che la sua sopravvivenza dipenda dalla propria abilità di "dar retta" al genitore al fine di renderlo contento, calmarlo, o stabilizzarlo, il suo senso di sé viene messo in secondo piano.

La self agency è necessaria per formare un senso di sé integro e organico. E' il senso di essere autori e responsabili delle proprie azioni, e contemporaneamente il sentire di non essere responsabili per le azioni degli altri.

Con l'agency lo spostamento dell'attenzione da sé stessi agli altri è bloccato in modalità esterna. L'ipervigilanza dell'agent verso gli altri, limita fortemente l'esperienza corporea dell'essere volitivi e di conseguenza la fiducia, la soddisfazione, la vitalità che si percepiscono quando si agisce per sé stessi e nel proprio interesse.

Prendersi la responsabilità per le azioni e per il benessere degli altri, consolida uno schema di abbandono di sé stessi, e avendo così perduto la connessione con il proprio sé, i bimbi si sentono vuoti e soli anche quando sono circondati da chi gli vuole bene e apprezza la loro bontà; questi bambini hanno la convinzione che se non aiutano i loro genitori nessuno penserà a loro e moriranno." Il bambino farà dunque ogni sforzo consapevole per essere ciò che i genitori vogliano che lui sia. Inconsciamente si risentirà , nel profondo, della mancanza di fiducia in lui e di accettazione nei suoi confronti ,ma per stare al gioco, dovrà reprimere ogni sentimento di ostilità o di ribellione."<sup>6</sup>

Il bimbo si impone così un compito impossibile, il compito di rendere il genitore stabile, felice e contento, cosa che nessuno può fare per qualcun altro, tantomeno un bambino per il proprio genitore. I momentanei miglioramenti del genitore gli danno l'impressione di avere avuto successo , ma poiché non durano nel tempo, egli sente di essere stato cattivo e di aver fallito un compito vitale per la propria sopravvivenza e il proprio benessere.

Da adulti saranno perseguitati dalla sensazione di aver fatto qualcosa di sbagliato e quindi impegneranno tutte le loro energie nel tentativo di "essere il meglio possibile". Più forte è l'agency, maggiore sarà lo stress somatico accumulato.

L'agent è guidato dalla disperazione interiore ma visto da fuori egli può sembrare l'immagine della competenza, della forza e della saggezza.

Se l'agency è trattata come una tematica comportamentale "fare cose per gli altri", si trascura il vero problema che risiede nel corpo: la negazione del senso di sé, "io sono". Non importa quanto una persona si sforzi di fare o non fare per gli altri, il senso di sé rimarrà inaccessibile.

Fermare il comportamento senza ristabilire un senso corporeo di guida di sé, non produrrà mai la sensazione di benessere e di stabilità interiore.

L'Agency non è un problema di relazione, in realtà è un processo interno auto-perpetuato sia dalla mente, sia dal corpo. Le credenze creano i blocchi corporei, e i blocchi corporei mantengono vive le credenze.

## 2.1 TEMI PRINCIPALI

### 2.1.1 LA RELAZIONE INTIMA.

Nella relazione intima, l'agent sceglie di agire per il bene e per la soddisfazione del partner abbandonando sé stesso e i propri bisogni. Tale relazione è una via per guadagnarsi l'amore e questo implica che l'agent non sia intrinsecamente "amante".

---

<sup>6</sup> Alexander Lowen, La depressione e il corpo, Astrolabio, Roma ,1980, Capitolo 6, pag.123.

La relazione d'amore è basata sulla reciprocità e sul rispetto per le capacità e le peculiarità di ciascuno, sull'abilità di ri-centrarsi quando si perde il centro, di risolvere i problemi, di essere empatici e umani.

L'agency invece implica che il proprio partner venga visto come inadeguato, inetto, immaturo e comunque bisognoso e così l'agency risulta essere un modo genitoriale di relazionarsi (l'agent si sente superiore.) Di conseguenza l'eccitazione e la passione tra i due partner prima vacilla e poi è destinata a svanire. Occuparsi dei problemi altrui come fossero propri, causa nella persona oggetto dell'attenzione, la sensazione di essere incompetente, immeritevole e incapace di essere indipendente.

Le coppie nelle quali i partner, nel tentativo di "essere giusti", vivono per assicurare il benessere all'altro, non si rendono conto delle conseguenze di questo tacito accordo e finiscono con la migliore delle intenzioni ad abbellire la loro relazione fino all'impossibile, per poi chiedersi che cosa sia successo alla passione e all'eccitazione. Questa dipendenza simbiotica, non permette alle persone di essere autentiche e libere, né crea l'ambiente di reciprocità in cui ciascuno possa avere il supporto, il rispetto e lo spazio vitale per risolvere i propri problemi.

### 2.1.2 DIPENDENZA DAL TARGET

L'agency è un sistema composto da un agent e da un target.

Per sentirsi amato e desiderato l'agent ha bisogno di qualcuno da aiutare, non conosce nessun altro modo per essere amato e voluto. Se il partner si "aggiusta", egli si perde ed entra in un profondo stato di paura, la paura di essere abbandonato. L'agent ha bisogno del suo target disabile per rimanere disabile a sua volta, cioè nel suo meccanismo di dipendenza. Frasi come "sei il solo che possa salvarmi" sono l'unico modo per far sentire amato l'agent, ma questo durerà per il breve lasso di tempo in cui il suo target rimarrà nella gratitudine. Ad esempio gli alcolisti e i "dipendenti" sono target perfetti, la loro più piccola richiesta di aiuto causa nell'agent la disponibilità immediata e quindi una repentina perdita di volontà ed energia.

### 2.1.3 LE DECISIONI.

La capacità di scegliere presuppone un buon senso di sé, la consapevolezza di conoscere ciò che si desidera e la capacità di esprimerlo all'esterno. La decisione di "prima mano"<sup>7</sup> avviene quando la persona sente il desiderio sorgere dalla propria volontà, è connessa con i propri impulsi nel corpo e li esprime tramite una scelta o decisione. Questo processo è indisponibile per l'agent, che raramente prende decisioni in questa modalità.

La decisione di "seconda mano", avviene quando qualcuno fa partire un'idea e l'altra persona può accettare o meno. Nel tentativo di esercitare la propria volontà l'agent potrebbe aggiungere o cambiare qualche dettaglio alla proposta ricevuta, ma sarebbe comunque una decisione di seconda mano.

La decisione di "terza mano" avviene quando ci si adatta all'idea degli altri senza alcuna scelta.

La persona che spesso prende decisioni di seconda e terza mano, si sentirà probabilmente vittima perché la sua voce interiore rimarrà muta, sconosciuta, inespressa e inascoltata.

Chi prende troppe decisioni di terza mano, sconfina nell'essere martire e tale comportamento

---

<sup>7</sup> Jack Lee Rosenberg and Beverly Kitaen-Morse. The Intimate Couple. Turner P, Atlanta, 1996 Pag 199.

spesso sfocia nella malattia psicologica e fisica.

#### 2.1.4 I BISOGNI

La tendenza dell'agent è di confondere i bisogni del partner con i propri; frasi tipiche sono "quello che ti fa felice, fa felice anche me".

Può spendere una montagna di energia a descrivere i propri bisogni, illustrarli dettagliatamente all'infinito, cercare di convincere gli altri di quanto sia stato buono e attento, di quanta attenzione meriti in cambio del suo prodigarsi, per poi in un attimo riadattarsi ai bisogni degli altri e in particolare a quelli del partner.

Se il senso di sé è stato accantonato dall'infanzia, alla domanda "che cosa desideri?" l'agent non sa cosa rispondere e per uscire da questa incertezza chiede "e tu?" o risponde "quello che scegli tu, per me va bene".

#### 2.1.5 CERCARE LA SODDISFAZIONE ALL'ESTERNO/COMPROMESSO

L'agent mettendo in priorità il benessere altrui è a sua volta convinto intimamente che la fonte del proprio benessere sia all'esterno, che la sua felicità sia nelle mani degli altri. Tale convinzione è sepolta sotto un falso senso di sicurezza, egli ha l'illusione di non avere bisogno degli altri, ma in realtà tale bisogno è nascosto ed è profondo. In questo stato emozionale l'agent è dedito ad ottenere approvazione, attenzione, riconoscimento, amore e rispetto e nel perseguire tale obiettivo, si adatta alle circostanze facendo della sua vita una lunga catena di compromessi. L'urgenza di ottenere il soddisfacimento dei propri bisogni è molto forte e spesso così inconscia, che la persona non si accorge che sta' facendo un compromesso, ma al tempo stesso da qualche parte dentro di sé, sente che qualcosa non va; è infelice ma non conosce altri modi di vivere." I compromessi riguardo cose importanti creano risentimento e distanza."<sup>8</sup>

Il compromesso qui è inteso come un qualcosa che coinvolge aspetti dell'essere: fare o dire ciò che è falso rispetto alla propria natura e minimizzare o rinnegare i propri bisogni e desideri essenziali. In questo dolore, viene data nuovamente la colpa dell'infelicità all'esterno e si ricerca una fonte migliore e più giusta di felicità... Inoltre uscire dal compromesso non significa che qualcun altro debba cambiare. Il punto non è l'altro, ma trovare il coraggio di essere ciò che si è veramente. Essere in intimità con un'altra persona include delle mediazioni, ma quando questo avviene su cose essenziali, non si tratta più di una mediazione ma di un compromesso.

## 2.2 SINTOMI

Sintomi chiari di agency sono confusione, risentimento, invasione, sfinimento. (C.R.I.S)

Questi sono tutti segnali di allarme che la persona sta' tradendo i propri bisogni non ascoltando la propria voce interiore.

La confusione deriva dal mancato ancoraggio a sé e alle sensazioni nel corpo, alla mancanza di conoscenza di ciò che è giusto e sano per sé stessi e al confondere le esigenze del partner con le proprie. Talmente è forte per l'agent l'abitudine ad essere con tutta la propria attenzione sugli altri, che nel momento in cui si trova a dover scegliere per sé, può entrare in uno

---

<sup>8</sup> Krishnananda, Amana. Fiducia e sfiducia, Feltrinelli, Milano, ott. 2008, Capitolo 12. Pag 146.

stato di profonda confusione e in un senso di paralisi decisionale. Egli si sente diviso se seguire una scelta personale o "sacrificare" sé stesso a favore degli altri.

Il risentimento e il rancore nascono e sono alimentati da una vita di auto abbandono, sono incrementati dalla mancanza di speranza e potrebbero sfociare in forti crisi di rabbia o furia. Non importa con chi la persona sia stata in agency, ma auto-eleggersi e sentirsi responsabili del benessere di qualcuno in cambio di amore, supporto o qualunque altra cosa si voglia ottenere, mette in serio pericolo la salute, la relazione e il senso di sé.

L'invasione deriva dalla mancanza di confini che l'agent ha nei confronti del prossimo. La totale disponibilità, la prontezza con cui risponde a qualunque richiesta di aiuto, fanno sì che egli non possa avere la sensazione di avere degli spazi propri e di essere in grado di tutelarli. Egli è in balia degli altri, un' improvvisa telefonata, un messaggio o una qualunque richiesta, costringono l'agent a lasciare sé stesso e le proprie priorità, per correre in salvamento.

Lo sfinimento è quindi la conseguenza ulteriore; le persone che rese dipendenti dall'attività di supporto e aiuto, continuano a chiedere, portano l'agent a soffrire di un progressivo svuotamento energetico, e la mancanza di capacità di rimanere connesso a sé stesso mentre è in relazione, non permette un bilanciamento energetico e causa un ulteriore impoverimento interiore.

## 2.3 AGENCY PRIMARIA E SECONDARIA

L'agency prende forme diverse a seconda del momento in cui ha avuto origine.<sup>9</sup>

L'agency primaria prende vita nella fase preverbale del bambino. Accade nel caso in cui la gravidanza non sia stata voluta e quando i genitori non accettano il bimbo nei primi mesi di vita. In questo caso è presente e forte la paura legata alla sopravvivenza. Il rifiuto da parte della mamma o di entrambi i genitori minaccia la vita del nascituro o dell'infante. Questo bambino impara immediatamente a mettere le esigenze di qualcun altro davanti alle proprie. La sua coscienza di sé sparisce così presto nella sua esistenza, che sarà quasi impossibile per lui sentirsi quando la persona di cui si ritiene responsabile sarà vicina. Poiché l'agency produce nel corpo una continua sensazione di essere cattivo e la certezza di avere fatto qualcosa di tremendamente sbagliato, la tensione sarà tutta nel fare qualsiasi cosa per essere amato, ma in realtà l'agent si accontenterà semplicemente di non essere abbandonato.

Nell'agency primaria la ferita è "non sono amato", il bisogno di amore e di essere benvenuti è enorme. Il grande tabù è mostrarsi bisognosi perché significherebbe lasciar vedere a sé e agli altri la ferita e sentire la paura della morte ad essa connessa. L'agency primaria arriva come la ferita "non ti voglio" questo procura alla persona durante la vita la sensazione continua di non avere un posto al mondo dove sentirsi accolto.

I bambini non voluti cominciano la loro vita di agent non muovendosi nella pancia per non arrecare altro fastidio alla mamma, reprimono movimenti e azioni, nel corpo la tendenza sarà quella di ridursi e di essere stretti. La convinzione che spesso accompagna queste persone è "io sono di troppo, non c'è posto per me". Entrano nel salotto di casa e si chiedono se danno fastidio. Vivono in un costante senso di colpa, si sentono in colpa solo per il fatto di esistere.

---

<sup>9</sup> Jack Lee Rosenberg and Beverly Kitaen-Morse. The Intimate Couple. Turner P, Atlanta, 1996.  
Capitolo 13. Pag 200.

Isabella - Roma - 40 anni mi racconta : "intorno ai miei 4 anni spesso piangevo disperata sul mio piatto e non mangiavo. Quando mia madre mi chiese il motivo di tale disperazione risposi che non era giusto mangiare perché al mondo esistevano tanti bambini che morivano di fame ed io mi sentivo troppo infelice per loro. Mia madre più volte tentò di spiegarmi che non ero responsabile del male nel mondo, ma in fondo tale sensazione è presente in me da sempre, anche ora". Già da bimba Isabella aveva "preso su di sé" il dolore degli altri, del mondo intero.

L'agency secondaria si forma nel bimbo un po' più tardi nella crescita ed è caratterizzata dalla ferita "così come sono non vado bene". Per essere accettati tali bambini sentono di dover fare qualcosa. Non conoscono l'esperienza di ricevere l'amore semplicemente e spontaneamente, ma devono impegnarsi per ottenerlo. Tali schemi si sviluppano a seguito di crisi familiari, divorzi, malattia o perdita di un genitore e molto frequentemente per la nascita di un fratello o sorella; a causa della paura di essere allontanato o per la competizione con il fratello, il bimbo inizia a sentire che si deve guadagnare l'amore essendo bravo in modo speciale. Questo tipo di agency è al servizio di essere visto come buono o bravo e di ottenere così quello che si desidera dalla relazione. Nasce il contratto unilaterale interiore, il bambino fa degli accordi dentro di sé "non detti"; "se sarò abbastanza bravo, mamma mi amerà e mi comprerà il giocattolo che ho visto ieri, non c'è bisogno di chiedere, lei lo saprà e me lo porterà". Più tardi da adulto lo stesso accordo interiore, verrà destinato al partner e se egli non sospettando nulla non seguirà i termini tale accordo, questo produrrà nell'agent una profonda rabbia e una indignazione cocente. Questa forma di agency porta con sé il vivere con il "pensiero magico"<sup>10</sup>: "se tu mi amassi veramente, sapresti cosa desidero e faresti in modo di esaudirlo".

Stefania di Roma 60 anni, racconta a proposito del marito e delle motivazioni del loro divorzio: "l'ho lasciato perché non mi amava, quando un uomo è veramente innamorato sa cosa è importante per la sua amata e fa di tutto per renderla felice. Se la donna è costretta a chiedere non è vero amore."

Spesso come in questo caso, i pregiudizi di genere <sup>11</sup>sono alla base dei contratti unilaterali.

## 2.4 TENTATIVI DI USCIRE DALL'AGENCY

a) Superagency: la prima strategia che i bravi agent usano quando la cose non vanno, è attingere all'agency un'ultima volta. Mettono tutto loro stessi, tutte le loro forze per aggiustare tutti, una volta per tutte. La speranza che l'agent ripone in questo sforzo è che gli altri staranno bene stabilmente e che lo ameranno per sempre.

b) Permesso: "Lasciami andare per favore, guarda quanto sono stato bravo, dammi il permesso di fermarmi" supplica l'agent esausto, sperando di preservare l'amore e l'apprezzamento e tentando di proteggersi dal rigetto e dall'abbandono. Sfortunatamente il target dell'agency non può rompere l'attaccamento dell'agent, a prescindere da quanto egli sia benevolente e se fornisca il permesso. A meno che la sorgente di selfagency non torni disponibile

---

<sup>10</sup> Krishnananda e Amana. Uscire dalla paura. Feltrinelli, Milano, genn2008, Capitolo 8. Pag. da 70 a 73.

<sup>11</sup> I Pregiudizi di genere: sono tutte le frasi e luoghi comuni del tipo "gli uomini sono ....." o "le donne sono..." sono dei filtri attraverso cui vengono visti gli uomini e le donne e tramite i quali viene interpretata la realtà. Zadra. Tantra per due. Mondadori, Milano, giugno1999, Capitolo 5. Pag.219.

nel corpo e la decisione non sia presa dall'interno, è la persona si trova ancora nello schema agency.

c) Controagency: l'agent si ribella e adotta un atteggiamento di opposizione contro la propria agency, sperando così di potersi liberare. Ma facendo il contrario di quello che gli viene richiesto dalle persone, il controagent è bloccato nel meccanismo e controllato dagli altri come l'agent. Anche quando si è contro qualcosa in maniera reattiva non si sta' usando la propria volontà, non si sta' scegliendo. Essere in controagency non soltanto impedisce di liberarsi dai blocchi corporei, ma addirittura, incrementando la rigidità muscolare, li accresce. Questa opposizione porta all'isolamento finché la persona disperata torna a tentare di rivitalizzare la relazione attivando di nuovo l'agency.

d) Controagent segreto: Egli in superficie mantiene una facciata ben disposta e fa finta di essere ancora in agency, ma all'interno non è coerente. L'agency diventa così un sottile velo di cortesia che nasconde una forte contrapposizione, che viene espressa in maniera distruttiva e sotterranea.

### 3 IL PROGETTO IO ESISTO

Il "progetto io esisto" ha origine da una mia personale esigenza di ritrovare l'integrità e il senso di sé. Dallo studio e dalla consapevolezza della difficoltà insita nel ritrovare una connessione con le proprie risorse e con il personale senso di essere regista della propria vita, nasce, prima in me e poi attraverso le consulenze da me offerte, un processo. Tale processo è composto da più parti che contemporaneamente lavorano in sinergia per ricreare sia corporeamente sia psicologicamente un ancoraggio in sé stessi. L'agency è un sistema energetico auto-perpetuato che si avvale di blocchi corporei<sup>12</sup>, blocchi che impediscono alla respirazione e quindi alla vitalità di essere presenti in alcune parti del corpo e da credenze o forme pensiero, che inconsapevolmente ricreano e approfondiscono questo disagio corporeo e quindi il blocco. Con l'agency si crea un circolo vizioso nel sistema persona, le credenze creano i blocchi corporei e i blocchi mantengono vive le credenze.

Con l'intento di lavorare e prendersi cura di tutti gli aspetti dello schema di agency, il lavoro è articolato in due fasi iniziali e parallele che il cliente fa in sessione con il counselor e contemporaneamente a casa, e poi da una fase di elaborazione e approfondimento dei temi che emergono, che accade sempre in sessione. In tutte le fasi comunque, il cliente lavora su entrambi i binari su cui si fonda l'agency, sul piano corporeo tramite gli esercizi di sustaining constancy<sup>13</sup> e la respirazione di caricamento e sul piano psicologico emozionale delle credenze, tramite gli agency-mantra. "I Mantra sono essenzialmente frasi specifiche adoperate per riprogrammare il modo in cui la coscienza corporea vede se stessa e il proprio funzionamento".<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> W. Reich (1897 –1957) divide il corpo in sette segmenti composti da un insieme di fasce muscolari, organi, nervi ecc. con specifiche funzioni psichiche e somatiche in cui si manifestano i blocchi e le tensioni psicosomatiche. I segmenti possono collocarsi nelle fasce: oculare, includente anche orecchie e naso, orale, cervicale, toracica, diaframmatica, addominale e pelvica. I blocchi nascono dall'inibizione o dall'iperattivazione delle funzioni dei segmenti poiché in essi sono memorizzati i contenuti emozionali delle esperienze passate e le memorie antiche della vita di una persona. Dr.Luisa Barbato.Art. "psicologia olistica " del 21 settembre 2011. Sito internet: Psicologia integrale-it

<sup>13</sup> Si veda appendice Sustaining Constancy.

<sup>14</sup> Jasmuheen ,il cibo degli Dei. Macroedizioni, Milano, Maggio 2010. Capitolo 6, pag.31.

### 3.1 INTERIORIZZAZIONE DEI MANTRA

Gli Agency Mantra<sup>15</sup> rappresentano un manifesto di diritti e affermazioni che la persona integra e centrata riconosce come veri e presenti nella propria vita. Usare gli agency mantra è un passo importante per mantenere e arricchire il senso di sé.

Parte fondamentale della sperimentazione è stata recitare questi mantra ogni giorno, respirando e annotando su un diario mantra per mantra gli effetti corporei destati da ognuna di queste affermazioni. Recitare i mantra avviene giornalmente dopo avere eseguito una serie di esercizi, la sustaining constancy, che aiuta la persona ad essere nel corpo con presenza e con i sensi desti.

Tra un mantra e l'altro vengono eseguite delle serie di respiri di caricamento<sup>16</sup>, volte a dare la possibilità di sentire ogni mantra staccato dall'influenza del precedente e con totale attenzione. E' importante che il cliente prenda il tempo per ciascuna frase, recitandole a voce alta e notando quindi gli effetti nel corpo. E' la sensazione nel corpo che fa comprendere se veramente si crede al mantra a livello profondo. Le sensazioni, le reazioni corporee, gli schemi pensiero, le convinzioni e le emozioni che ogni mantra giornalmente causa, vengono testimoniate dal cliente tramite l'annotazione sul diario. Questo ha la valenza doppia di portare consapevolezza a come questo processo rechi sostanziali cambiamenti al modo in cui vengono percepiti i mantra con il passare dei giorni e di fornire al counselor le indicazioni per andare attraverso i blocchi e le credenze, nelle ferite primarie che hanno causato l'agency.

Se la persona leggendo un mantra non è in grado di sentire che tale mantra-diritto è vero sia nel corpo che nella mente, vuol dire che non sta' vivendo onestamente con sé stesso. Questo autoinganno lo mantiene in un temporaneo stato di insanità che chiameremo frammentazione<sup>17</sup>.

Investigare su cosa sta' trattenendo dal credere alla verità, porta in profondità alle ferite.

Per rendere consapevole la persona di quanto i mantra possano essere di sostegno, ho aggiunto il "mantra del giorno" e talvolta il "mantra della settimana". Questa parte della sperimentazione consiste nello scegliere la mattina dopo aver recitato tutti i mantra, quello che maggiormente ha portato una buona sensazione o che ha incuriosito e portarlo nella giornata. Usarlo come richiamo durante i momenti di pausa o come salvagente nei momenti di difficoltà e di stress.

Questo strumento permette di avere la sensazione di essere supportati, è un richiamo a sé stessi che, durante la giornata, introduce la reale sensazione di fare delle piccole azioni con l'intento di prendersi cura della propria persona.

### 3.2 PERSONALIZZAZIONE DEL MANTRA.

Un altro aspetto che ho introdotto inizialmente con il "mantra del giorno" e successivamente anche durante il processo di deframmentazione<sup>18</sup>, è la personalizzazione del

---

<sup>15</sup> Si veda appendice Agency Mantra.

<sup>16</sup> Si veda paragrafo 3.3 respirazione e esercizi.

<sup>17</sup> Jack Lee Rosenberg and Beverly Kitaen-Morse. The Intimate Couple. Turner P, Atlanta, 1996  
.Capitolo 15. Pag. da 214 a 218

<sup>18</sup> La deframmentazione è un processo guidato attraverso cui il cliente, che si trova in un momentaneo stato di insanità, torna presente nel qui ed ora. Si veda appendice.

mantra. Ho invitato il cliente a rendere più vicino a sé il mantra, attualizzando le parole alla situazione reale in cui si trovava.

Per esempio se il mantra del giorno era "non mi abbandonerò quando avrò più bisogno di me stesso" e il cliente si trovava a richiamarlo mentre sentiva un attacco di paura nel dover guidare la macchina, poteva adattarlo alla situazione dicendo con parole sue "non mi abbandono ora, mentre ho bisogno di me stesso per guidare la macchina" o nel caso il mantra fosse stato "non devo dipendere dagli altri o aspettarli per vivere la mia vita", poteva recitare "Non devo essere dipendente dal mio amico o aspettarlo per comprare il biglietto del concerto che mi interessa".

Questo fa una notevole differenza sull'impatto di guarigione del mantra, perché rende il diritto disponibile nella vita quotidiana e aumenta la capacità di sentirsi al timone della propria esistenza, capaci di intervenire a sostegno di sé stessi.

Anche nei processi di deframmentazione ho introdotto lo stesso principio.

Ho iniziato con le frammentazioni che avevano come tema principale il mantra "non sono cattivo perché da bimbo non sono riuscito ad aggiustare mia madre, mio padre, mio fratello... e non sono cattivo perché ora non riesco ad aggiustare il mio partner (o la persona con la quale si è in agency)". Ho notato l'importanza della connessione tra l'episodio del passato e quello del presente, e nel processo ho invitato il cliente ad identificare dettagliatamente entrambi gli episodi e a metterli in relazione; per il cliente è stato di aiuto recitare la frase riempiendola della propria vita con dettagli e riferimenti chiari ai due episodi che aveva messo in connessione.

Questa è stata una chiave che ha portato ai miei clienti comprensioni profonde e mi ha indicato la strada per applicare lo stesso principio di attualizzazione del mantra in tutte le deframmentazioni.

Anna di Genova 46anni mi riportò che aver visto il collegamento tra l'episodio di agency da bimba verso la mamma e quello odierno in cui sempre nei confronti della mamma si sentiva sbagliata e in colpa perché si giudicava una cattiva figlia, le aveva cambiato la vita; da bimba non aveva potuto vivere con la madre per cause non dipendenti da lei e nonostante ciò, già allora, si sentiva cattiva e in colpa; percepire come gli stessi sentimenti oggi la incatenavano ad una dipendenza dolorosa, le ha permesso di lasciare andare questi nodi.

### 3.3 RESPIRAZIONE E ESERCIZI

L'agent non è in contatto con il proprio corpo e evita di esserlo. Egli ha poca vitalità, la respirazione non è piena, tutta la sua l'attenzione è fuori e il flusso dell'energia è costantemente proiettato all'esterno. Nelle relazioni si sente poco e per avere un contatto con sé stesso, è costretto a distogliere lo sguardo o a chiudere gli occhi. Per lui è pressoché impossibile essere contemporaneamente in connessione con sé stesso e con gli altri. Quando è in relazione l'agent si stanca, si scarica, il costante "dare" senza avere il radicamento in sé stesso e in ciò che è importante per sé, lo porta in uno stato di sfinimento. E' quindi costretto alla solitudine per ricaricarsi( ad esempio nella natura). La sua vita è un eterno gioco di carica e scarica. Per lui la vera sfida è ricaricarsi rimanendo in relazione.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Elmar e Michaela Zadra. Tantra. La via dell'Estasi Sessuale ,Mondadori,Milano-,gennaio 1997

Capitolo 3, pag 65,66,67,68,69.

La tensione costante verso l'esterno, presente fin dall'infanzia, dà vita ai blocchi corporei. Il corpo un po' di tempo prima dell'azione si muove in preparazione per l'agency. Per portare consapevolezza è importante che la persona faccia attenzione a queste tensioni e perfino esageri il desiderio compulsivo ad aiutare l'altro, simulando tale postura; è così possibile fare caso all'irrigidimento, alla contrazione e all'intorpidimento del corpo, che avvengono automaticamente al minimo indizio che qualcuno abbia bisogno di aiuto o di attenzione. Solamente diventando consapevole di questi sintomi interni ed impulsi, si può essere certi se una particolare azione è fatta in agency.

Ho proposto come sperimentazione di praticare ogni giorno la serie di esercizi della *sustaining constancy* abbinati con i mantra.

Gli esercizi portano la persona a sentirsi più connessa con sé stessa, e hanno come effetto, se praticati nel tempo, di sciogliere i blocchi corporei. Il blocco di un segmento difende la persona da qualcosa che viene giudicato spiacevole, doloroso, sconveniente o semplicemente rappresenta il rifiuto di qualcosa.

Tale risultato è raggiungibile con costanza e con il tempo, ma comunque al termine della sequenza il cliente è in uno stato di maggiore vitalità rispetto a quella in cui vive abitualmente.

La respirazione si approfondisce e diventano disponibili le sensazioni corporee. Luigi di Roma 32 anni, dopo la prima settimana di pratica mi scrive "mi sento completamente diverso, mi sembra di essere rinato!". Oltre al rinnovato senso di benessere ed energia, anche la capacità di essere volitivi e decisionali per sé stessi si accresce; innanzitutto perché scegliere ogni giorno di dedicarsi una mezz'ora del proprio tempo, incrementa l'integrità e il potere personale, e poi l'abbinamento con i mantra permette a questi diritti di penetrare in strati più profondi della personalità, portando nutrimento.

Con gli esercizi la corazza emozionale e gli strati di difesa che si manifestano in rigidità croniche nel corpo, si ammorbidiscono, la persona è più ricettiva e desta, più pronta a ricevere i mantra, i sensi più vitali e svegli, gli permettono di notare meglio le reazioni fisiche ed emozionali che avvengono con il recitare ogni diritto.

Gli esercizi lavorano sui blocchi corporei sciogliendoli dall'interno tramite il respiro e il movimento. La sequenza è concepita in modo da toccare tutti i segmenti corporei principali e quindi porta consapevolezza su dove il cliente riscontra le maggiori difficoltà.

Nella mia esperienza ho potuto verificare che i disagi legati al recitare un determinato mantra e la conseguente mancanza della sensazione di veridicità del mantra, sono strettamente connessi al blocco corporeo.<sup>20</sup> Anche l'area in cui la rigidità è presente è rivelatrice sullo stile di agency messo in atto dal cliente. Lorena di Roma 26 anni, aveva nelle prime sessioni l'impossibilità di espirare in modo rilassato. Tratteneva il fiato dopo l'inspirazione e solamente dopo un accurato controllo della situazione (si guardava i piedi, le mani e cercava il mio sguardo per avere approvazione) espirava con forza "costringendo" l'aria ad uscire, con una sorta di espulsione comandata. L'inspirazione era molto sottile. Il blocco era principalmente nella gola e nel collo. Il mantra che le risultava impossibile sentire vero era "non sono egoista se penso a me stessa o se agisco nel mio interesse. Ho diritto alla mia voce, al mio corpo". Lorena è una cantante e indagando ho scoperto che per non dare fastidio alle sue coinquiline, non si esercitava a casa, non sentiva vero "ho diritto alla mia voce e al mio lavoro di cantante". Non si permetteva di lasciar uscire la voce, come avveniva con il fiato, negli esercizi. Nelle sessioni seguenti, guidandola

---

<sup>20</sup> Alexander Lowen, *La depressione e il corpo*, Astrolabio, Roma, 1980. Cap.10, Tabelle 1,2 Pag.237,238.

nell'aprire la gola e nel lasciare libera l'espiazione, ha parallelamente lasciato entrare il mantra in sé e ha cominciato a cantare anche a casa.

Altro strumento da me utilizzato nel processo sono i respiri di caricamento.<sup>21</sup>

Essi sono caratterizzati da una respirazione toracica intensa, lo scopo è di caricare energia espandendo il torace e il diaframma. Usare una serie composta da cinque o dieci respiri prima di recitare ogni mantra, permette alla persona di rinnovare ogni volta le sensazioni nel corpo. E' inoltre di ausilio per mantenere un livello alto di carica e pertanto le risposte corporee sono più presenti, intense e quindi facilmente riconoscibili.

Inoltre le persone prendono confidenza così, con uno strumento semplice, veloce e di pronto utilizzo anche nei momenti di difficoltà. Ricordarsi semplicemente di fare qualche respiro ringiovanisce il corpo e distende le tensioni derivanti dallo stress.<sup>22</sup>

Anche durante il giorno, il cliente fa precedere una serie di dieci di respiri prima di recitare il "mantra del giorno", questo permette di avvalersi del supporto e del beneficio sia della respirazione che dell'interiorizzazione del mantra. Egli ha più occasioni per osservarsi e anche per avere la sensazione di prendersi cura e di esserci per sé. Tale sensazione è preziosa per l'agent, in quanto egli è abituato ad occuparsi in modo compulsivo e automatico del prossimo.

### 3.4 LE FERITE PRIMARIE

La sperimentazione dei mantra condotta su me stessa e poi successivamente proposta ai miei clienti, si compone della pratica giornaliera di recitare i mantra e annotare come tali mantra influenzano il modo di percepire sé stessi e il corpo. La sperimentazione, se protratta nel tempo, permette di stilare una classifica di quali mantra risultano veri e nutrienti, quali non producono alcuna reazione e quali addirittura sono fastidiosi o dolorosi. Con il passare del tempo, alcuni mantra si approfondiscono, anche solamente con il recitarli ogni giorno. Connessi al respiro e al senso di sé, essi trovano profondità e donano alla persona un senso di nutrimento ed integrità.

Quando in via continuativa un mantra rimane chiuso o viene percepito come non vero, ho indagato per conoscerne le cause. Nella mia esperienza, ho trovato sempre una connessione con le ferite primarie del cliente.

Nel momento in cui ho portato il focus sui mantra chiusi, ho trovato la vergogna e il senso di colpa. Essi sono due indicatori delle ferite sottostanti.<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> Rosenberg. The Intimate Couple, Turner P, Atlanta 1996, Capitolo 6, Pag. 88,89.

<sup>22</sup> "La respirazione ha un legame diretto con lo stato di eccitazione del corpo. Se siamo rilassati e calmi, respiriamo adagio e senza sforzo. Negli stati di profonda emozione la respirazione diventa più rapida e intensa. Se abbiamo paura, ispiriamo a scatti e tratteniamo il respiro. Se siamo tesi, la respirazione è poco profonda. È vero anche il contrario: ispirando profondamente favoriamo il rilassamento del corpo"

Alexander Lowen, La spiritualità del corpo. Astrolabio, Roma, 1991, Capitolo 3. Pag. 38

<sup>23</sup> Krishnananda e Amana. Uscire dalla paura, Feltrinelli-Milano, gennaio 2008, Capitolo 12, pag da 98 a 104.

### 3.4.1 LE ASPETTATIVE O PATTO UNILATERALE/VERGOGNA

La vergogna nasce non solamente dalla sensazione che con l'agency si attiva, di avere fatto qualcosa di sbagliato, ma si erge con forza nel momento in cui, indagando, si trova un patto unilaterale. La persona si vergogna di trovare in sé l'aspettativa di ottenere qualcosa in cambio del suo aiuto. L'immagine di essere così dedito agli altri, e quindi altruista, vacilla nell'attimo in cui egli riconosce la presenza di tale desiderio .

La vergogna potrebbe anche sorgere dalla mancanza di corrispondenza tra l'immagine "giusta" trasmessa al bimbo dai genitori e come la persona scopre di essere in realtà. Tale contrasto porta sofferenza e rifiuto di sé. L'aspettativa in questi casi potrebbe essere il tentativo di ricevere dall'esterno la conferma della corretta immagine di sé, imposta nell'infanzia dai genitori.

Quello che ho fornito come supporto in questa fase del processo è stato lo strumento del perdono<sup>24</sup>. Nel momento in cui crolla un'immagine di sé, il perdono è di ausilio e conforto, e guida la persona in uno strato più profondo. Lo spazio, l'accettazione e l'abbraccio che il perdono reca, sono doni che permettono di attraversare con coraggio questo difficile passaggio. In sessione ho proposto al cliente di iniziare a dire ad alta voce "mi perdono per ....." e "ti perdono per..." aggiungendo chi e per cosa si perdonava. Lo strumento del perdono aiuta a lasciare andare il passato e fa sì che l'energia bloccata nel risentimento e nello schema si liberi e torni nuovamente disponibile. Nel momento in cui la persona pronuncia le parole "io perdono..." sente le difese o le protezioni intorno al dolore che diventano più morbide e più rilassate. Tale processo porta una maggiore apertura e fluidità. La colla dell'aggrapparsi al passato viene sciolta. Il perdono è sempre possibile, con tale formula: "perdono non perché si deve o perché desidero essere buono" ma perché aiuta a essere più morbidi e a rilassare la presa dell'identificazione con gli schemi mentali. E funziona anche se non siamo "perfetti", in quanto anche una piccola percentuale di perdono può fare la differenza, recando sollievo.<sup>25</sup>

Passando attraverso questo passaggio è possibile vedere quale è l'aspettativa celata nel patto unilaterale di agency.

L'aspettativa è l'altra faccia della ferita primaria, è il nutrimento che è mancato al bimbo. Portando il cliente ad avere consapevolezza su ciò che chiede in cambio del suo essere a disposizione degli altri, si apre la strada per andare direttamente nella ferita primaria.

### 3.4.2 LE REGOLE DI FAMIGLIA/SENSO DI COLPA

Altro indicatore della presenza di una ferita è il senso di colpa. Nel momento in cui un mantra non viene percepito come vero, se alla domanda "potresti immaginare che sia vero per te?" il cliente risponde che solo l'idea lo fa sentire in colpa, sotto questa chiusura c'è una regola di famiglia.

La regole di famiglia vengono dall'infanzia, esse sono l'insieme delle credenze, convinzioni e insegnamenti che il bimbo riceve come educazione e condizionamento nella propria famiglia.

---

<sup>24</sup> "Perdono significa abbandonare il rancore e così lasciar perdere l'afflizione". Eckhart Tolle. Il potere di adesso. Armenia, Milano, 2004, Capitolo 6, Pag 141

<sup>25</sup> "Il tuo perdono sarà autentico solo quando lo darai anche a coloro che non se lo meritano. Il punto qui non è che qualcuno sia degno oppure no. Il punto è se il tuo cuore è pronto oppure no." Osho: The Great Pilgrimage: From Here to Here, chapter 24 . Discorsi, Pune, India, settembre ottobre 1987.

Molte volte esse sono sotto forma di "non detto", ma è certo come in ogni famiglia sia "bene o male" comportarsi.

Tali norme hanno impedito al bimbo di agire per sé e in difesa di sé stesso. Ora sebbene l'agent voglia uscire dall'automatismo di essere sugli altri, non riesce perché ciò scatena la paura associata alla rottura di tale regola. Ogni volta che egli riesce a fare qualcosa per sé stesso, l'esperienza interiore prodotta, causa un'ansietà nel corpo e la sensazione che potrebbe accadere qualcosa di orribile. Tale sensazione e il senso di colpa associato, dipendono dalla regola di famiglia non scritta che è stata infranta. Anche in questo caso è di grande ausilio il processo del perdono. Vedere la morsa di tali regole e l'effetto restringente che producono sulla propria vita, è doloroso e il perdono ammorbidisce il risentimento che spesso in questa fase sorge nei confronti dei familiari che tali norme hanno poste, e nei propri riguardi per averle seguite. Egli vede come nella propria vita, non sia stato libero di scegliere.

L'aspettativa e la regola di famiglia, che rendono il mantra inaccessibile, sono dunque chiavi per portare consapevolezza al cliente riguardo le proprie ferite.

Utilizzando i messaggi dei buoni genitori <sup>26</sup>(d'ora in poi BG), la persona porta nutrimento luce alla ferita e risulta così possibile per lui vedere la connessione tra il mantra che risultava chiuso e il messaggio dei BG mancante.

Nel processo da me condotto, il cliente sperimenta con un gesto o connettendosi con una fonte interiore valida per lui, come sia possibile dare a sé stesso tale messaggio e quindi portare guarigione alla sua ferita. Il passo successivo è recitare nuovamente il mantra che all'origine sembrava inaccessibile e a lasciarsi sentire tale diritto nel corpo. Trovare la connessione tra il mantra e il messaggio dei BG è importante per comprendere il sistema di difese inconsapevoli che la persona mette in atto. Conoscere i due messaggi e la loro interconnessione porta libertà dallo schema e nuova consapevolezza. La persona ha inoltre la capacità di riconoscere la tendenza ad entrare nell'automatismo con più strumenti, conoscendo i particolari con cui tale difesa si manifesta. E' ora consapevole di essere in grado di portare guarigione a sé stesso, di perdonare e comprendere il passato e cosa fondamentale, ha accesso alla sensazione di poter scegliere e essere regista della propria vita. Il messaggio dei buoni genitori sana la ferita primaria e viene così guarito il bambino interiore. Parallelamente il mantra corrispondente, cioè il diritto che nell'adulto non viene percepito come tale, prende vita e la persona da adulta, sente reale tale diritto per sé. Il cliente è ora nella sua integrità, è presente a sé stesso, sia nella conoscenza dei propri schemi e ferite, sia nell'avere le risorse e le capacità per nutrire la propria ferita e per celebrare i propri diritti.

## 4 CASI E CONCLUSIONI

Volendo rendere più esplicito il processo, riporto brevemente alcuni casi relativi a sessioni da me condotte.

---

<sup>26</sup> Si veda Appendice-Messaggi dei Buoni Genitori.

I messaggi dei buoni genitori rappresentano in parole la presenza, le emozioni ed il contatto dei genitori (le espressioni, la voce, il tocco, tutti i messaggi verbali e corporei che il genitore trasmette al bambino), ed esprimono ciò di cui ha bisogno il bimbo per sentirsi voluto, protetto, amato.

La mancanza di uno o più messaggi crea la ferita emozionale nel bambino.

Jack Lee Rosenberg and Beverly Kitaen-Morse, *The Intimate Couple*, Turner P. Atlanta, 1996, Capitolo pag 25,26,27,28.

Alberto di Roma 56 anni

Alberto dall'inizio della sperimentazione dei mantra sentiva una forte difficoltà a recitarli e in particolare non sentiva assolutamente vero per sé "ho diritto di conoscere quello che penso e voglio, a dirlo e a chiederlo". Gli chiesi cosa sarebbe successo se avesse chiesto ciò che voleva e lui mi rispose che era difficile perché si vergognava a chiedere. Mi raccontò più volte che in situazioni della vita in cui persone gli manifestavano attenzioni o buoni sentimenti, andava nel dolore. In un processo di deframmentazione andammo così nella sua ferita primaria contattando il senso di vergogna e il dolore che percepiva nel ricevere attenzioni e affetto nella vita. Nell'episodio della sua infanzia, la mamma lo stava accompagnando al collegio. Lo teneva per mano e non gli diceva nulla, mi disse che si sentiva completamente teso, senza respiro, sofferente, sentiva che era colpa sua e che quindi aveva fatto qualcosa di sbagliato. C'era in lui anche una voce che gli diceva dentro "non puoi dire niente!". Andando nei messaggi dei BG, quello che maggiormente portò sollievo fu "TI AMO": il respiro si aprì, scomparve la sensazione di chiusura nell'addome e si sentì "in ascolto", poteva ricevere il messaggio. Riconobbe così, che la sua ferita non gli permetteva di riconoscere il messaggio "ti amo" nella vita e di riceverlo. Oggi era stato in grado di darlo a sé stesso e vedeva come nei momenti in cui le persone a lui care gli trasmettevano tale messaggio, fosse lui a sentirlo come doloroso. Il secondo passaggio fu andare nei mantra. Da adulto e sempre in connessione con la guarigione della ferita e dell'episodio con la mamma, era in grado di percepire veri i mantra: "ho diritto di chiedere ciò che voglio" e "non ho fatto niente di sbagliato, sono meritevole d'amore". Nel recitare tali mantra, li percepiva ora come la sua realtà, un suo pieno diritto, sentiva apertura nel petto e vedeva una luce interiore.

Lucia Roma 42 anni

Lucia era separata, mi raccontava di avere delle grandi difficoltà ad avere incontri sessuali con altri uomini, sentiva comunque di tradire il marito e quando si era concessa un incontro aveva avvertito un forte senso di colpa e la sensazione di aver fatto qualcosa di terribile. Per lei erano mantra inaccessibili sia "non ho fatto nulla di sbagliato" sia "ho diritto di sentirmi giusta (bene con me stessa) e questo non vuol dire che sono narcisista megalomane o egoista". Le chiesi se c'era qualche regola di famiglia sul sesso, su come fosse giusto o meno nella sua famiglia, e lei ricordò un episodio in cui il babbo le dava un chiaro "ordine" su come una brava ragazza si doveva comportare "non si fa sesso fuori del matrimonio!". Lei aveva circa 11/12 anni e mentre il papà le diceva questo aveva la pancia contratta, serrata e aveva il terrore di scontentarlo. Già solamente il pensiero le causava panico, lo stesso panico che provava all'idea di fare sesso con altri uomini che non fossero il marito. Da bambina il messaggio mancante era stato "Sei bella. Ti permetto di godere della tua sessualità a modo tuo", mentre arrivava questo messaggio Lucia sentì morbidezza nella pancia e una grande gioia, si sentiva libera e anche connessa al papà. Portando lo stesso messaggio nel presente era possibile immaginare di avere nuovi incontri, e le sensazioni erano anche connesse ai mantra, divenuti veri. Era bello e facile sentirsi "giusta" mentre incontrava un uomo e sentiva che non stava facendo nulla di sbagliato.

Di seguito sono riportate alcune parti di interviste effettuate ai miei clienti al termine dei tre mesi di sperimentazione, condotte al fine di verificare ed ottimizzare l'efficacia del processo. I risultati ottenuti mi spingono ad andare avanti nell'approfondimento delle tematiche e nell'ulteriore sviluppo del protocollo da me ideato.

1) Maria Sole, Roma 37 anni

2) Rosa, Savona 46 anni

**Cosa ti ha dato fare gli esercizi e i respiri con continuità e come ti sei sentito a recitare i mantra connesso al senso di te .**

1) Mi ha aiutato a sbloccare corazze sia fisiche che emozionali permettendomi così di sentirmi di più nel corpo e di sentirmi più connessa con le mie emozioni..

Recitare i mantra connessa a me stessa mi ha aiutato a sentirli a livello corporeo ed emozionale e non solo mentale, a percepirne la "verità" e a comprenderne profondamente il significato.

2) Mi è piaciuto il fatto di essere riuscita a fare gli esercizi in questi 3 mesi, dal momento che non è facile per me fare qualcosa con continuità. Ciò che mi ha supportato nei momenti di difficoltà è stata la sensazione che stavo facendo qualcosa per me a cui non volevo rinunciare, che mi dava il senso di essere con me, tanto che qualche volta dopo aver avuto una giornata piena, ho fatto gli esercizi addirittura la sera prima di andare a letto, pur di non darla vinta alla parte di me che mi boicottava rimandando continuamente.

**Come si è evoluto il modo in cui percepivi i mantra. Quali si sono approfonditi e quali sono rimasti chiusi.**

1) Attraverso il contatto con il respiro e con le reazioni del mio corpo, i mantra hanno acquisito forza e senso. Per me è stato molto importante ripeterli spesso, ogni giorno anche quando non ne sentivo il bisogno e stavo bene. Ho notato che durante una crisi è molto difficile percepirne il vero significato, molto meglio recitarli ogni giorno in modo che si interiorizzino e durante un momento di difficoltà possano emergere spontaneamente. I mantra che si sono approfonditi negli ultimi 3 mesi sono stati il numero 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Tali mantra mi tornano disponibili come sostegno durante la giornata, pertanto mi sento felice di affermare che li percepisco come una risorsa importante che intendo continuare ad utilizzare.

2) Qualche mantra mi toccava emotivamente e mi sembrava di sentirlo di più. Il n.7, ad es., l'ho usato durante la giornata adattandolo alla situazione contingente e mi ha supportato nel rinforzare la presenza nel momento e il senso di connessione con me stessa. Trovo che i mantra siano davvero un'ottima risorsa sostenuti dagli esercizi e dalle deframmentazioni e ho voglia di usarli. Tutte e tre le cose si potenziano a vicenda e mi danno la sensazione di prendere in mano la mia vita.

**Hai avuto chiarezza sulla tua ferita e lo schema di agency ad essa collegato e come opera tale schema?**

1) La mia ferita primaria è quella di abbandono. Attraverso l'agency (il controllo, il potere, il sorriso, il fare le cose per gli altri) ricerco la sicurezza di essere amata, di essere riconosciuta e di essere unica. Ho realizzato che da una vita ricerco all'esterno di me il riconoscimento e l'amore di cui ho bisogno. Lo ricerco fuori e proietto sul partner tutti i miei bisogni, aspettandomi che se io gli do tutto ciò di cui ha bisogno lui poi non mi lascerà. Di conseguenza chiudo la relazione o perché troppo stanca o perché mi accorgo che il partner in realtà non mi riconosce e non mi accoglie nel modo esatto in cui vorrei. Il perdono è un processo interiore ancora in corso, e ogni giorno che passa mi sento più aperta, disponibile ed accogliente nei miei confronti. Ho iniziato a darmi valore e a perdonarmi per tutte quelle volte che ricado nei miei schemi e mi sembra di non riuscire a rialzarmi.

2) In 3 mesi ho avuto abbastanza chiarezza sul modo in cui operano gli schemi che creano disagio nella mia vita, comprendo anche il fatto che tornare agli episodi dell'infanzia dando loro spazio così com'erano e trasformandoli con questi strumenti in una risorsa personale, mi permette davvero di rendermi consapevolmente 'padrona' della mia vita. Sento che questo dà valore a ciò che è stata la mia vita e anche a ciò che sono ora proprio grazie a ciò che ho vissuto. Sento di perdonare tutti coloro che mi hanno creato dolore e anche a me stessa, che in passato tanto mi sono chiusa alla vita.

## 5 IL FUTURO DEL PROGETTO “IO ESISTO”

Il Progetto “IO ESISTO” è già in una nuova fase di sperimentazione.

Continuando con la interiorizzazione dei mantra, si giunge in nuovi strati di ferite e chiusure che definirei più sottili. Si evidenzia così una vera e propria rete di ferite e schemi.

Da tutte le deframmentazioni, le regressioni e le sessioni sui blocchi corporei creo uno strumento di conoscenza e supporto. E' una mappa scritta su un grande foglio da disegno.

Al centro in alto la ferita primaria, ai lati sopra o sotto le altre ferite.

Il posizionamento dipende dalle connessioni temporali (quale è precedente) e di area (relazioni, esistenza, sostentamento e rapporto con il divino). Ogni ferita è in una cella colorata, si può fare anche un collage con un materiale che evochi qualche sensazione o inserire qualcosa che crei un suono. Il lavoro è totalmente creativo. E' un processo di guarigione in cui parteciperà attivamente il cliente scegliendo come rappresentare se stesso nel modo più efficace e immediato possibile.

In ogni cella (anche la forma sarà a piacere) ci sarà scritto quali sono i segnali nel corpo, chiusure, pensieri tipo e sentimenti con cui la ferita si manifesta, il messaggio BG per curare il bimbo ed i mantra di Agency che con la guarigione si sono accesi. Saranno anche disegnate le connessioni tra tali ferite e risorse.

Tale mappa rappresenta il ponte tra il passato caratterizzato da dipendenza e dolore e il presente, dove tutto può ancora accadere.

So da dove vengo , mi prendo cura di me .....IO ESISTO.

*Dal cuore ringrazio i miei maestri Elmar e Michaela  
mio marito Andrea*

*tutte le persone che credendo nel mio progetto vi hanno preso parte  
in particolare Angela e Federica*

## 6 BIBLIOGRAFIA

Jasmuheen

Il cibo degli Dei –Macroedizioni-Cesena- maggio 2010

Krishnananda e Amana

1) Uscire dalla paura –Feltrinelli-Milano- gennaio 2008

2) Fiducia e sfiducia –Feltrinelli- Milano-ottobre 2008

Alexander Lowen, Leslie Lowen

1) Espansione e Integrazione del Corpo in Bioenergetica – Astrolabio-Roma-gennaio 1979

2) Alexander Lowen,La depressione e il corpo-Astrolabio-Roma -1980,

3) La spiritualità del corpo –Astrolabio-Roma- gennaio 2000

Osho

1) Tao: The Golden Gate, Vol. 2 Discorsi-Pune,India,in giugno 1980

2) The Great Pilgrimage: From Here to Here – Discorsi- Pune, India, in Settembre/Ottobre 1987.

Jack Lee Rosenberg and Beverly Kitaen-Morse

1) Total Orgasm , Random House,New York – 1973

2) The Intimate Couple-Turner Publishing-Atlanta- 1996

Daniel Stern

The Interpersonal World of the Infant - BASIC BOOK- NEW YORK- 1985

Eckhart tolle

Il potere di adesso –Armenia- Milano- 1997

Wadud, Waduda

L'Alchimia della Trasformazione –Urra-Milano- 2004

Elmar e Michaela Zadra

1)Tantra. La via dell'Estasi Sessuale –Mondadori-Milano- gennaio 1997

2)Tantra per due – Mondadori-Milano-gennaio 2000

## APPENDICI

### 6.1 APPENDICE 1

#### **AGENCY MANTRA**

1. Non sono cattivo. Non sono misero. Non ho fatto niente di sbagliato.
2. Non sono cattivo o misero perché in passato non potevo aiutare mia madre (padre, fratello, nonno, sorella.....). E non sono cattivo o misero, se oggi non riesco a far stare bene il mio partner (amico, cliente,.....)
3. Non sono un egoista se penso a me stesso o se seguo i miei interessi. Ho il diritto di avere il mio corpo, la mia espressione corporea, il mio spazzolino da denti, il mio spazio.
4. Ho il diritto di provare sensazioni, emozioni, sentimenti, desideri e bisogni, di ricevere segnali dal mio corpo, di esprimere i miei pensieri.
5. Non ho potere o controllo su altre persone, né sono responsabile per il benessere altrui. A lungo termine non posso stabilizzare qualcuno che è instabile. Mi è stato detto di avere tale potere: questa è una bugia che oggi racconto a me stesso.
6. Se mi prendo la responsabilità del benessere di qualcun altro e cerco di cambiare i suoi sentimenti compio un'invasione che ostacola l'altro nel suo sviluppo e - nonostante la mia buona intenzione - lo rendo più dipendente. Con agency impedisco ciò che desidero per lui.
7. Non prenderò le distanze da me stesso nei momenti in cui avrò bisogno di me.
8. Per vivere la mia vita non è necessario essere dipendente da altri o aspettarli.
9. Riconoscere il fatto di essere in agency non è una crisi, lo penso soltanto perché non sono in contatto con me. Agency è un'abitudine che posso cambiare.
10. Ho il diritto di avere una mia vita interiore, fantasie, sogni, pensieri, speranze,.... e non sono cattivo se li tengo per me e non li racconto a nessuno.
11. Ho il diritto di sentirmi bene: ciò non significa che sono narcisista, megalomane o egoista.
12. Ho diritto alla mia anima, al mio percorso, alla mia personale comunicazione con il divino, anche se altri non concordano.
13. La differenza tra un'azione compiuta con amore o compassione e una fatta in agency la riconosco ascoltando il mio corpo. Uscire da agency non è la fine dell'amore ma, al contrario, è il suo inizio.

## 6.2 APPENDICE 2

### Sustaining Constancy Exercises

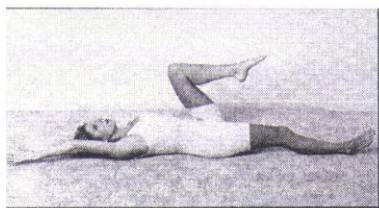
E' una serie di esercizi che aumentano e mantengono la percezione del sé sul piano sensoriale e corporeo. Sono utili per il tuo corpo soltanto se vengono coordinati con un respiro consapevole e accompagnati da una presenza continua. L'inspirazione è piena e profonda per caricarti energeticamente, l'espirazione 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, ....

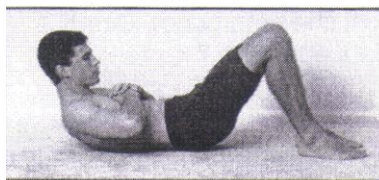
Prendi altri 10 respiri nello stesso modo e ascolta di nuovo il tuo corpo in questo preciso istante.



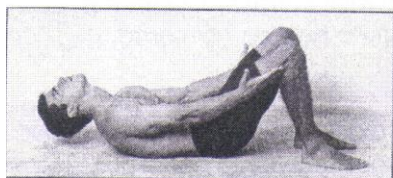
Continuando con un respiro toracico profondo, durante l'inspirazione solleva un braccio verso l'alto e indietro fino a toccare il materasso, con l'espirazione portalo di nuovo lungo il corpo. Poi ripeti lo stesso movimento con l'altro braccio. Gli occhi seguono il movimento della mano mentre la testa 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.



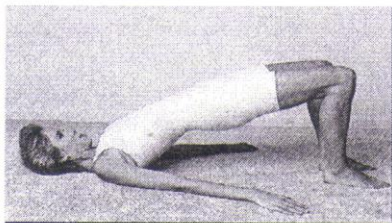
Alza le ginocchia tenendole distanti quanto la larghezza del tuo bacino. Con l'espirazione profonda premi con le mani verso il centro del petto e solleva la testa e le spalle verso l'alto. Gli occhi guardano verso lo spazio tra le ginocchia. Simultaneamente i piedi premono in basso alzando di conseguenza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



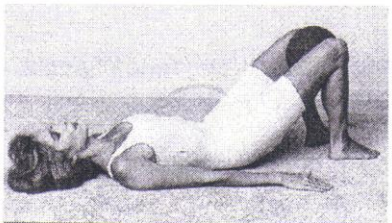
Il movimento è simile a quello precedente, ma questa volta le mani rimangono lateralmente alle gambe con i palmi aperti verso l'alto in un gesto di abbandono. Con l'espirazione profonda e la pressione dei talloni bacino e torace si avvicinano, alzando le spalle, mentre la testa cade indietro in modo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



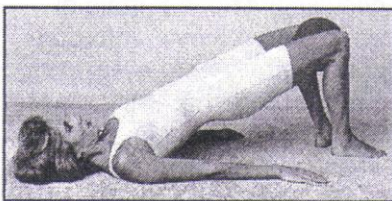
Con l'espirazione profonda e addominale (circa 10 volte) spingi le gambe verso l'esterno contro la cintura che ti dà una certa resistenza. Simultaneamente i piedi spingono verso il basso facendo così ruotare il bacino senza sollevarlo.



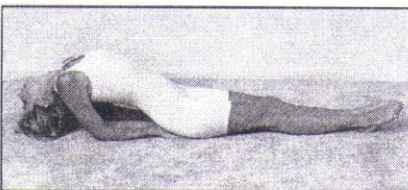
Solleva il bacino e mantienilo in questa posizione mentre spingi le gambe contro la cintura. Il respiro in questa posizione è forte, veloce e toracico (circa 10 respiri). Ripeti questo esercizio alternandolo con quello precedente per 2 - 3 volte.



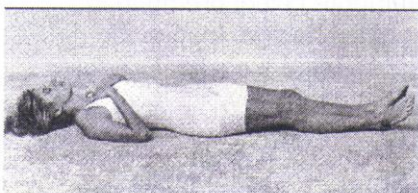
Con l'espirazione profonda e addominale (circa 10 volte) premi le gambe verso l'interno contro la palla. Simultaneamente i piedi spingono verso il basso facendo così ruotare il bacino senza sollevarlo.



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)

## 6.3 APPENDICE 3: MESSAGGI DEI BUONI GENITORI

### 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

### 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.

## 6.4 APPENDICE 4: DEFRAMMENTAZIONE DA AGENCY

Nell'infanzia hai imparato ad essere in agency. Se l'hai appreso molto presto, diventa un'abitudine radicata ed agisci automaticamente. Entri facilmente in frammentazione e sei poco interessato a te stesso o al sesso. I presupposti per la passione sessuale sono: 1) sentirti nel tuo corpo e percepirne i segnali; 2) seguire la tua volontà; 3) far sì che la vitalità, il piacere e l'eccitazione nascano dentro di te. Questi presupposti sono in contrasto con l'agency che cerca stimoli dall'esterno, p.e. dal partner.

### **La frammentazione da Agency avviene quando:**

1. Si attiva la sensazione corporea di "sono cattivo ed ho fatto qualcosa di sbagliato".
  2. Il tuo senso di onnipotenza fa in modo che ti rimproveri di non poter aiutare ("aggiustare") il tuo Agency target.
  3. Il tuo target non rimane "aggiustato" (a lungo, o come vuoi tu).
  4. Ti senti diviso a livello emotivo, non riesci a decidere se aiutare qualcuno a tue spese.
  5. Facendo qualcosa per te hai rotto la "vecchia regola di agency di famiglia".
    - a. questa abitudine è tanto più radicata quanto prima la hai imparata nell'infanzia, ed allora sarà tanto più difficile trattare la tua frammentazione e tanto meno sarà disponibile dentro di te il senso del vero sé, e tanto meno sarai interessato al sesso.
- 
1. **Identifica i sintomi emotivi, fisici e mentali e comportamentali della tua frammentazione.**
    - a. In particolare fai attenzione alla perdita di consapevolezza sensoriale (sensibilità) ed alla sensazione di negatività e di manca di speranza. N.B. avrai bisogno di questa informazione quando non sei frammentato per differenziare tra amare ed essere in agency.
  2. **Riconosci la natura temporanea della frammentazione scrivendo "Ora sono frammentato, sono frammentato molte volte in passato e ne sono sempre uscito, perciò posso uscirne anche stavolta."**
  3. **Torna presente**
    - a. Se sei in Split off (cose colori)
    - b. Se sei in Cut off: Esercizio di sustaining (crawl braccia gambe serie da 50, alla fine descrivere sensazioni e notare parti "inerti", chiamale finché sei di nuovo integro)
    - c. Gibberish 3 min
  4. **Trova quando e come hai frammentato, per farlo pensa all'ultima volta che ti sei sentito bene. Può essere che tu debba andare indietro per diversi giorni o settimane.**
    - a. Quando pensi di aver identificato il momento vai ancora indietro (due giorni?) per vedere se era abbastanza (due giorni prima come stavo?)
    - b. Ora comincia a chiederti: stavo bene la mattina? Il pomeriggio? La sera? Vai avanti nel tempo cercando quello che ha scatenato la tua frammentazione. Troverai molti momenti fastidiosi e percezioni annebbiate dopo il punto in cui hai frammentato. Ma questi non sono il momento giusto, devi trovare il primo!
    - c. Anche se è una serie di microframmentazioni, e l'ultima è quella che ti ha mandato totalmente fuori, devi trovare la prima (anche se piccola)
  5. **Puoi riconoscere che si tratta di una frammentazione da agency se è presente uno o più dei seguenti fattori scatenanti:**
    - a. Hai paura di aver fatto qualcosa di sbagliato

- b. Anche se lo aiuti, il partner (amico, cliente...) a lungo andare non sta meglio, rimane instabile, non cambia, frammenta, non guarisce ne' migliora (non si aggiusta o rimane "aggiustato" nonostante i tuoi sforzi)
  - c. Ti ritrovi in una tipica postura da agency
  - d. Hai cercato di ottenere il tuo senso di benessere dall'esterno, ma a lungo andare non ti soddisfa.
  - e. Qualcuno non tiene fede al tuo accordo perché lo hai fatto solamente con te stesso (contratto unilaterale).
  - f. Entri in momenti di vuoto o di panico o hai la sensazione di non esistere (perché ti sei abbandonato)
  - g. Provi due o più degli stati d'animo di cui sopra contemporaneamente
- 6. Leggi a voce udibile gli agency mantra. Dopo averne letto uno fai una pausa e senti cosa avverti nel corpo. Il loro effetto è verificabile nelle sensazioni corporee.**
- a. Se non riesci a sentire che sono veri sia nel corpo che nella mente, non stai vivendo onestamente con te stesso. Questo autoinganno ti mantiene frammentato
  - b. Lavora con questi agency mantra finché non senti nel tuo corpo quali mantra non hai rispettato (non ti sei ricordato) al momento della frammentazione
  - c. Lavora con quelli che non senti per trovare quello che ti trattiene dal crederli o sentirli come veri
    - i. Quali convinzioni ci sono dietro
    - ii. Quali regole di famiglia
    - iii. Quali contratti unilaterali (un accordo dove presupponi che l'altro ti dovrebbe essere grato, dare qualcosa in cambio, apprezzarti per il tuo aiuto ecc.)
    - iv. Trova il motivo per cui lo fai, che cosa vuoi ottenere?
  - d. Cerca di capire che cosa ti sta trattenendo dal credere alla verità e scoprirai la strada per uscire dalla tua frammentazione
  - e. Ricordati sempre che hai il diritto di credere e di agire secondo questi mantra e di non doverti sentire cattivo
  - f. Lavora spesso con i mantra che senti meno, soprattutto quando non sei frammentato, così gli permetterai di scendere dentro di te ed il bambino interiore potrà pian piano accettarli e farli propri.
- 7. Fai l'esercizio del Pesce (sustaining Constancy) per recuperare integrità fino ad arrivare ad "io sono".**
- 8. Usa questa sensazione dell'"io sono" per completare un'azione solamente per te (per il tuo piacere, per la tua soddisfazione). Una che senti nel corpo e che viene dalla tua volontà e che ti fa stare bene.**
- 9. Dopodiché immagina di essere nuovamente nella sensazione che ti ha fatto frammentare ma questa volta rimani presente al tuo corpo. Cosa cambia?**
- 10. Se hai trovato accordi unilaterali chiariscili, trova quello che fai tu e che cosa ti aspetti in cambio.**