

FORMAZIONE IN COUNSELING ANNI 2010/2011
PRESSO LA SCUOLA MAITHUNA SRL
TESINA DI MAURIZIO LAMBARDI



L'UTILIZZO DELLA SUSTAINING CONSTANCY EXERCISES NEL COUNSELING

LO STRUMENTO UTILIZZATO PER
ATTRAVERSARE LE PROPRIE DIFESE E
RAGGIUNGERE IL "VERO SE'
INTERIORE"

1. INDICE

1. INDICE	2
2. SCOPO	3
3. INTRODUZIONE	3
4. L'UTILIZZO DEL RESPIRO NEL COUNSELING	4
5. DESCRIZIONE DELLA SUSTAINING CONSTANCY EXERCISES	5
6. SEGMENTI CORPOREI INTERESSATI	10
7. CONTROINDICAZIONI	11
8. GLI STRATI DIFENSIVI SECONDO L.B.P.	11
9. COME GLI STRATI DIFENSIVI INFLUENZANO LA PRATICA	14
10. IL RUOLO DELL'OSSERVATORE ESTERNO	15
11. RISULTATI/BENEFICI SU SOGGETTI CHE HANNO PRATICATO LA SUSTAINING CONSTANCY EXERCISES	16
12. CONCLUSIONI	18
13. BIBLIOGRAFIA	18

2. SCOPO

La presente tesi ha lo scopo di descrivere come tramite la sustaining costancy exercises è possibile attraversare gli strati difensivi, secondo integrative body psychotherapy, fino al raggiungimento del vero sè. Il presente lavoro da me svolto in un periodo di dieci mesi attraverso uno studio approfondito delle diverse fasi degli esercizi e degli aspetti da osservare, ha portato alla comprensione di come gli strati difensivi emergono e si mostrano all'osservatore tramite l' esecuzione della tecnica. Successivamente, una comprensione più attenta sia come osservatore di "me stesso" eseguendo personalmente gli esercizi, sia di colleghi corsisti e clienti durante lavori individuali e di gruppo, ha permesso di osservare benefici importanti su alcuni casi di persone, le quali hanno regolarmente praticato la sustaining costancy. I casi e i benefici verranno altresì riportati in questo lavoro come supporto di verifica della tesi.

3. INTRODUZIONE

La sustaining costancy exercises è una serie di esercizi abbinati al respiro consapevole che con una pratica costante favorisce la presenza, aumentando la percezione delle sensazioni sottili corporee.

Questa tesi riassume un lavoro di studio di undici mesi in cui ho approfondito la conoscenza della tecnica e delle osservazioni importanti da notare sui soggetti durante la pratica.

L'apprendimento e l'approfondimento della sustaining costancy exercises, ha attraversato diverse fasi ben distinte:

la prima fase di circa 2-3 mesi, ha avuto lo scopo di apprendere e memorizzare i vari movimenti e la sequenza corretta.

Successivamente l'attenzione era sull'approfondimento di ogni singola parte, con l'aiuto e in relazione di un osservatore esterno.

In seguito abbiamo messo in relazione l'esercizio con i segmenti corporei interessati.

Infine il lavoro svolto è stato orientato all'individuazione di come gli strati difensivi influenzano la pratica e al proseguimento dell'esercizio fino a oltrepassare le difese ed arrivare alle ferite.

Durante lo studio ho eseguito personalmente gli esercizi e ho osservato colleghi corsisti e clienti durante lavori individuali e di gruppo. Il lavoro di osservazione sui clienti è stato eseguito per un periodo di ventiquattro mesi.

Nella prima parte di questo lavoro, descriverò in dettaglio tutte le fasi dell'esercizio, inserendo alcuni aspetti importanti da osservare da parte del conduttore e alcune considerazioni. Successivamente farò un accenno sui segmenti corporei interessati e gli strati difensivi. Porrò l'attenzione su come gli strati difensivi ostacolano o influenzano la corretta esecuzione dell'esercizio.

Infine, dopo aver menzionato le difficoltà che può incontrare il conduttore, riporterò a verifica di questo studio, gli effetti di natura generale e i benefici reali su clienti, che ho condotto e osservato e che hanno praticato regolarmente la sustaining costancy exercises.

4. L'UTILIZZO DEL RESPIRO NEL COUNSELING

La sustaining constancy exercises prevede un utilizzo ampio del respiro, sia quello di caricamento, che quello rilassante. Vediamo quali sono i diversi motivi per lavorare col respiro durante le sessioni:

il respiro amplifica le sensazioni corporee, aiuta a rilassare i muscoli contratti cronicamente, stimola il sistema limbico, che "è una serie di strutture cerebrali che supportano svariate funzioni psichiche come emotività, comportamento, memoria a lungo termine, e olfatto"¹, porta velocemente nelle emozioni e nello strato delle ferite, secondo la I.B.P (integrative body psychotherapy). Lo strato delle ferite, come vedremo in seguito, è il più vicino al vero sé.

I tipi di respiro utilizzati sono due:

RESPIRO PETTORALE (O SIMPATICO):

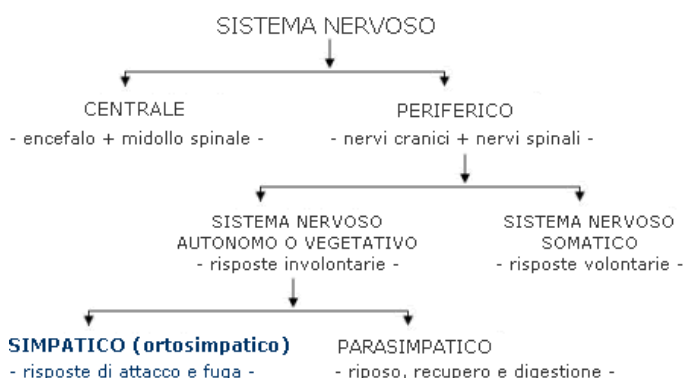
Stimola "il sistema simpatico (detto anche ortosimpatico per contrapporlo al parasimpatico) costituisce una parte del sistema nervoso autonomo, che interviene nel controllo delle funzioni corporee involontarie come dilatazione dei bronchi, aumento delle contrazioni cardiache che divengono più forti, più frequenti, aumento della pressione arteriosa, contrazione dei vasi sanguigni periferici, dilatazione delle pupille"². Questo respiro è stimolante, eccitante, vitalizzante, agita, è adatto per arrivare velocemente alle emozioni, contrasta depressione e stanchezza cronica.

RESPIRO ADDOMINALE (O PARASIMPATICO):

Stimola "il sistema nervoso parasimpatico, che è una parte del sistema nervoso autonomo, che interviene nel controllo delle funzioni corporee involontarie come secrezione abbondante delle ghiandole salivari, dilatazione dei vasi sanguigni dei genitali e delle ghiandole dell'apparato digerente, costrizione delle coronarie, aumento della secrezione dello stomaco, inibizione degli sfinteri"³. Questo tipo di respiro rilassa, favorisce il grounding. E' un respiro lento, da carica distesa, favorisce la calma.

¹ Tratto da wikipedia, l'enciclopedia libera, sistema limbico,2011
"http://it.wikipedia.org/wiki/Sistema_limbico"

² Tratto da wikipedia, l'enciclopedia libera, sistema nervoso simpatico,2011,
"it.wikipedia.org/wiki/Sistema_nervoso_simpatico" e "my-personaltrainer.it"



³ Tratto da wikipedia, l'enciclopedia libera, sistema nervoso parasimpatico, 2011
"http://it.wikipedia.org/wiki/Sistema_parasimpatico"

5. DESCRIZIONE DELLA SUSTAINING CONSTANCY EXERCISES

Questa serie di esercizi, abbinati al respiro consapevole e alla presenza continua, aumentano la percezione del sé sul piano sensoriale e corporeo.

La sustaining constancy exercises va praticata a giorni alterni almeno 3-4 volte a settimana; si ottiene beneficio dopo circa 1-2 mesi.

Entriamo ora nel merito dell'esecuzione dell'esercizio.

Per prima cosa chiedo di esprimere il livello di vitalità nel corpo.

- **RESPIRO DA ADDOME FIANCHI FINO A PETTO**



Figure A⁴

Disteso a terra a pancia in su, con ginocchia alzate, prendere 10 respiri espandendo prima l'addome, poi i fianchi, passando per il diaframma fino a espandere infine il petto. Fare una pausa ed esprimere a voce udibile le sensazioni corporee, e ripetere l'esercizio una seconda volta.

Note:

- Le persone ansiose respirano nel petto con bocca chiusa: in questo caso è importante rispecchiare e suggerire di portare il respiro nell'addome.
- Spesso chi predilige il rilassamento respira solo nella pancia: queste persone sono rilassate e centrate, ma hanno poca eccitazione nella vita.
- In altri casi la persona respira nella pancia e nel petto ma ha il diaframma bloccato e non fa il respiro completo come previsto in questa fase: dopo aver chiesto il permesso, posso toccare il diaframma per indicarlo e far sentire che non si muove.

- **RESPIRO CON MOVIMENTO BRACCIA OCCHI GAMBE**



Figure B⁵

Distesi sul materasso, con braccia lungo il corpo e gambe distese, continuo con respiro profondo. Inspirare sollevando un braccio teso verso l'alto, indietro fino a toccare il

⁴ Tratto da "The intimate couple" di J.L. Rosemberg-Kataen-Morse B, pag 99

⁵ Tratto da "The intimate couple" di J.L. Rosemberg-Kataen-Morse B, pag 101

materasso, e con l'espiazione, portarlo lungo il corpo in posizione iniziale. Ripetere lo stesso movimento con l'altro braccio. Gli occhi seguono con lo sguardo il movimento alternato delle mani mentre la testa rimane ferma. Ripetere dieci volte per ogni braccio e nella pausa osservare cosa avviene in quell'istante, esprimendolo a voce udibile.

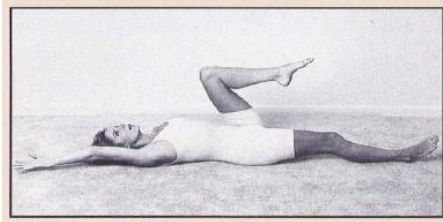


Figure C⁶

Come prima, ma questa volta insieme al braccio alzare la gamba opposta con ginocchio piegato, dieci volte per ogni lato.

Note:

- La sincronia respiro/movimento braccia, richiama il movimento istintivo del cammino a quattro zampe, che abbinato allo sguardo che segue il movimento della mano, unisce una parte istintiva a quella volontaria oculare.
- Questa fase è utile per chi non arriva all'orgasmo a causa di difficoltà a lasciarsi andare.
- Quando lo sguardo non segue la mano, di solito accade sempre nello stesso punto, e dà una indicazione secondo lo schema dei movimenti oculari della Programmazione Neuro Linguistica, che indica la predominanza per ogni individuo della parte uditiva, visiva o cinestesica.
- Inizialmente è corretto eseguire l'esercizio lentamente per memorizzare tutti i movimenti, poi è importante un respiro veloce di caricamento (il tempo di inspirazione deve essere uguale al tempo di espirazione)

• PUGNI SULLO STERNO

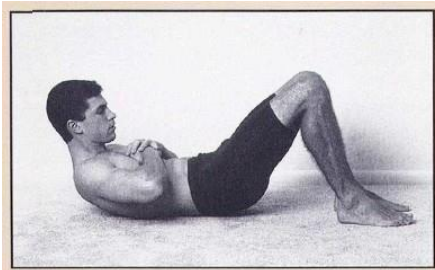


Figure D⁷

Distesi a terra piegare le ginocchia e posizzarle distanti tra loro quanto la larghezza del bacino. Durante l'espiazione profonda premere con le mani sovrapposte a pugno verso il centro del petto, sollevando testa e spalle verso l'alto. Lo sguardo è tra le ginocchia. Contemporaneamente i piedi premono a terra e il bacino si alza. Inspirando rilassare tutte le parti appoggiandole sul materasso. Eseguire quindici volte

⁶ Tratto da "The intimate couple" di J.L. Rosemberg-Kataen-Morse B, pag 102

⁷ Tratto da "The intimate couple" di J.L. Rosemberg-Kataen-Morse B, pag 103

note:

- Porre attenzione alla pressione sullo sterno e alla spinta dei piedi a terra. Questo esercizio è utile per gli INVASI (vedi approfondimento nel capitolo "gli strati difensivi secondo I.B.P."), e coloro che hanno difficoltà col quarto chakra⁸

- **TESTA INDIETRO, SPALLE SU, BRACCIA VERSO PIEDI, PALMI SU**

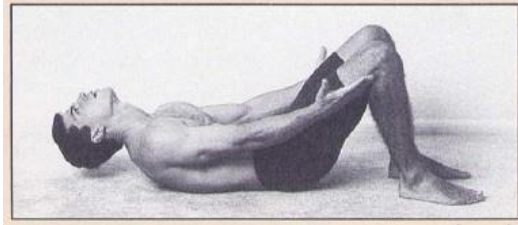


Figure E⁹

Il movimento è simile al precedente, ma le braccia rimangono distese lungo il corpo con palmi delle mani in alto. Con l'espirazione profonda, premere talloni a terra, sollevare bacino e spalle avvicinandoli tra loro, abbandonare la testa indietro in modo rilassato, spingere le mani e le braccia verso i piedi. Con l'inspirazione rilassare tutte le parti appoggiandole sul materasso.

Ripetere per 15 volte

note:

- Tramite questo esercizio si impara a rilassarsi con alta carica. Può essere molto utile all'inizio far mettere una mano sulle clavicole e una sul bacino, per sentire che inspirando si allontanano, espirando si avvicinano.

- **CON LA CORDA E PALLA ALLE GINOCCHIA**



Figure F¹⁰

Distesi a pancia in su, ginocchia piegate e distanti tra loro quanto la larghezza del bacino, avvolgere una corda o una cintura all'altezza delle ginocchia. Durante l'espirazione profonda spingere le ginocchia all'esterno contro la corda che offre resistenza, premere i talloni a terra facendo così ruotare il bacino senza sollevarlo. Eseguire una ispirazione addominale e

⁸ "Il termine Chakra, proviene dal sanscrito e significa "ruota" . Nella tradizione occidentale moderna tali chakra vengono talvolta identificati con il nome di Centri di Forza o Sensi Spirituali. Situato all'altezza dello sterno, il "Quarto Chakra" o "Chakra del Cuore" è chiamato **Anahata**, a questo Chakra sono legate tutte le questioni relative all'amore, all'empatia e alla compassione; questo centro energetico è collocato al centro del sistema dei Chakra e funge da punto di incontro e "comunicazione" tra i Chakra inferiori e i Chakra superiori: dall'unione armoniosa delle energie *primitive* tipiche dei primi e le energie più *elevate* tipiche dei secondi nasce l'amore puro, incondizionato". Tratto da "<http://web.tiscalinet.it/ddmirko/4chk.htm>"

⁹ Tratto da "The intimate couple" di J.L. Rosemberg-Kataen-Morse B, pag 106

¹⁰ Tratto da "The intimate couple" di J.L. Rosemberg-Kataen-Morse B, pag 111

utilizzando i dorsali, espandere l'addome assumendo la posizione di iperlordosi. Eseguire dieci ripetizioni.



Figure G¹¹

Sollevare il bacino e mantenerlo in questa posizione premendo all'esterno contro la corda. Il respiro è veloce e toracico. Eseguire dieci ripetizioni.

Ripetere questo esercizio alternato col precedente 2 o 3 volte.



Figure H¹²

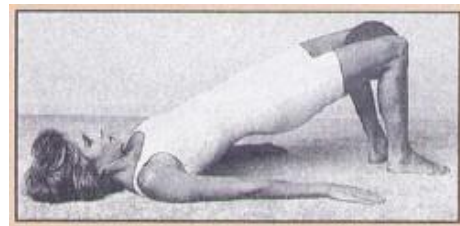


Figure I¹³

Dopo una pausa ripetere lo stesso esercizio sostituendo la corda con una palla di 20 cm di diametro circa e premendo all'interno le ginocchia contro la palla.

ASPETTI DA OSSERVARE:

- La parte del corpo interessata è il segmento bacino. Questo esercizio è ottimo per chi non ha grounding e chi si perde nelle parole.
- La rotazione in avanti del bacino durante l'espiazione va fatta col muscolo Ileopsoas e la spinta dei piedi, lasciando morbidi gli addominali.
- Corda e palla servono per aumentare il grounding. Il ponte serve per caricare e rilassarsi contemporaneamente.
- Respirare con la rotazione addominale contraria, da due indicazioni: se accade all'inizio è indice di scoordinamento, se invece emerge dopo un po', significa che la persona è arrivata al limite di carica.
- Durante il ponte osservare che non ci siano oscillazioni in alto e basso del bacino.

¹¹ Tratto da "The intimate couple" di J.L. Rosemberg-Kataen-Morse B, pag 112

¹² Tratto da "The intimate couple" di J.L. Rosemberg-Kataen-Morse B, pag 111

¹³ Tratto da "The intimate couple" di J.L. Rosemberg-Kataen-Morse B, pag 116

- **PESCE**

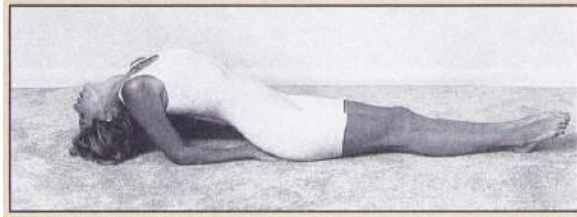


Figure L1¹⁴

Posizione yoga. Gomiti a terra, schiena a formare un arco indietro imperniato sui gomiti, palmi delle mani verso il basso, testa abbandonata indietro, gambe distese, osso sacro sul materasso. In questa posizione prendere 50-60 respiri toracici profondi e veloci (le prime volte incominciare con 30). Dopo l'ultima espirazione appoggiarsi sul materasso ed espirare.

ASPETTI DA OSSERVARE:

- Se c'è difficoltà a portare il respiro in alto nel torace è utile poggiare un dito tra le clavicole, in modo da dare un'ancora fisica alla persona.

- **MANI SUL PETTO, "CI SONO"**

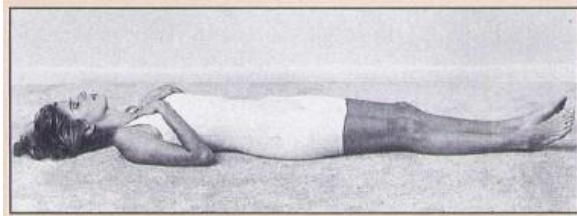


Figure M1¹⁵

Dopo aver espirato tutta l'aria, rimanere in apnea per quanto possibile e sentire l'energia pulsare nel corpo. Sentire cosa accade nel corpo e nella psiche, in particolare le sensazioni piacevoli e vitali. Porre entrambe le mani sul petto, riprendere il respiro normale e pronunciare a voce udibile "ci sono"

ASPETTI DA OSSERVARE:

- Questa è una parte utile per le persone in agency e per gli abbandonati, perché ponendo le mani sul petto viene favorita la sensazione di centratura.

- **CONCLUSIONE DELL'ESERCIZIO**

Dopo una fase di silenzio, in cui la persona pone l'attenzione alle sensazioni corporee, chiedere di nuovo il livello di vitalità percepito e notare se è cambiata rispetto all'inizio. Quando la persona si alza, è bene che lo faccia lentamente, prima girandosi su un fianco, poi sedendosi sollevando lentamente il bacino e per ultima la testa, altrimenti è possibile che ci siano sensazioni di nausea o perdita di equilibrio.

¹⁴ Tratto da "The intimate couple" di J.L. Rosemberg-Kataen-Morse B, pag 114

¹⁵ Tratto da "The intimate couple" di J.L. Rosemberg-Kataen-Morse B, pag 114

6. SEGMENTI CORPOREI

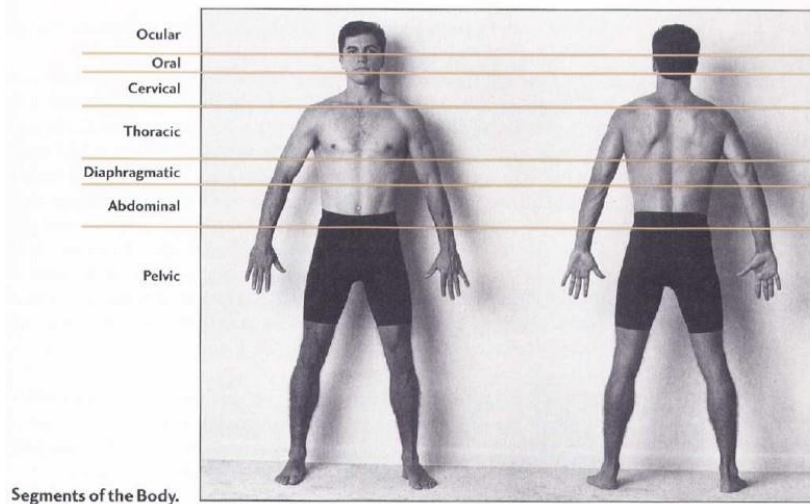


Figure N2¹⁶

I segmenti corporei coinvolti dalla sustaining constancy exercises sono i seguenti:

Segmento OCULARE:

Il segmento oculare è un'area in cui può essere trattenuta molta emozione. Le resistenze si manifestano sotto forma di contrazione dei muscoli circostanti, fronte, palpebre e muscoli profondi. L'esercizio che interessa questo segmento rilassa le contrazioni.

Segmento ORALE

Il segmento orale è interessato dal respiro; l'apertura della bocca e di tutte le vie aeree superiori facilita lo scioglimento delle contrazioni muscolari mandibolari.

Segmento CERVICALE

L'esercizio di abbandonare la testa indietro sollevando le spalle, indica quanto è contratto questo segmento e ne favorisce il rilassamento.

Segmento TORACICO

Questo segmento è trattato col respiro toracico, con la pressione dei pugni su di esso e con i movimenti delle braccia. L'effetto di questi esercizi è il caricamento, l'apertura toracica e rilassamento della parte stessa.

Segmento DIAFRAMMATICO

È un segmento importante ed estremamente refrattario a cambiare. Il respiro iniziale addome-fianchi-diaframma-torace è adatto a verificare lo stato di mobilità di questa parte e ne favorisce il rilassamento.

Segmento ADDOMINALE

Molte emozioni hanno origine qui e spesso le persone irrigidiscono questa parte nel tentativo di controllarle. Rilassare l'addome genera la liberazione di emozioni nascoste sotto forma di singhiozzi o gemiti. La respirazione addominale usata in più fasi favorisce la carica rilassata.

¹⁶ Tratto da "The intimate couple" di J.L. Rosemberg-Kataen-Morse B, pag 97

Segmento PELVICO

Questo segmento, che include gambe e bacino, è interessato in quasi tutte le fasi dell'esercizio. L'appoggio dei piedi a terra, la pressione delle gambe verso la corda e la palla, stimolano il radicamento a terra e la presenza, oltre che lo scioglimento delle tensioni. Il bacino è coinvolto nei movimenti delle gambe e dalla rotazione durante il respiro addominale.

7. CONTROINDICAZIONI

L'utilizzo della sustaining constancy exercises, soprattutto nelle parti in cui si utilizza il respiro di caricamento, è controindicato nei seguenti casi:

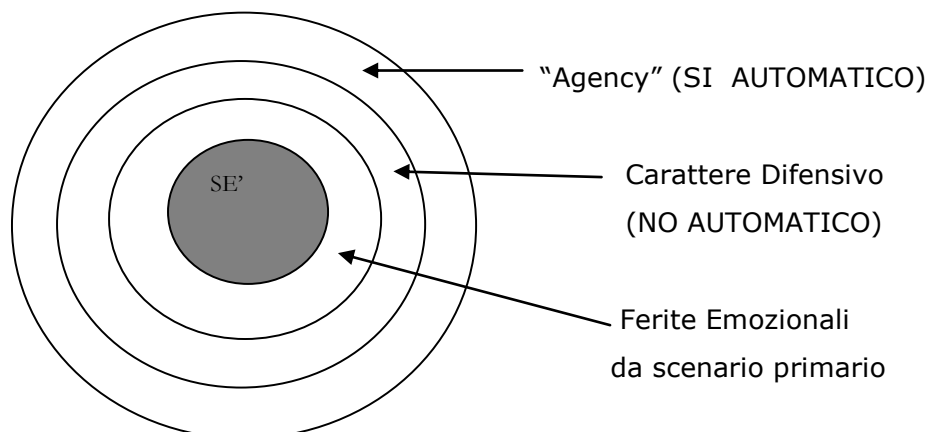
epilessia
gravidanza
ipertensione
asma
problemi di cuore (aritmie, infarti)
ictus
shock recenti
disturbi della personalità

8. GLI STRATI DIFENSIVI SECONDO I.B.P.

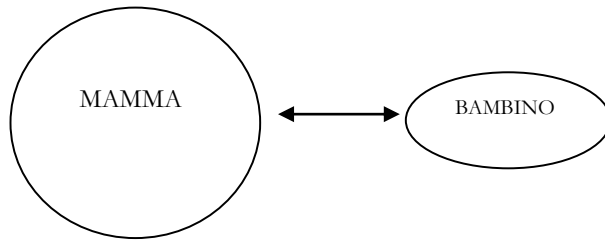
Come introdotto nel capitolo 3, questa serie di esercizi permette di raggiungere il nucleo di ogni persona, attraversando gli strati difensivi che circondano il nucleo del vero sé. Per questo, in questo capitolo, spiego quali sono gli strati difensivi che si incontrano.

Secondo la Integrative Body Psychotherapy, ogni persona ha gli strati difensivi avvolti uno sull'altro e tutti intorno al "vero sé" come gli strati di una cipolla. Lo strato più esterno è chiamato AGENCY, sotto c'è lo strato delle difese caratteriali, e poi lo strato delle ferite. All'interno c'è il nucleo o vero sé.

Vediamo ora brevemente come si formano gli strati difensivi e quali sono le caratteristiche di ognuno di essi:



Dalla nascita, il bambino non è più costantemente a contatto con la mamma, come quando si trova nella pancia.



Nella relazione ideale la mamma è in contatto con il bimbo, e si prende cura di lui, lo prende in braccio, lo guarda, sente quando lui ha bisogno di qualcosa e interviene. In questo sistema ideale, la cura del bimbo è tutta responsabilità della madre, il bimbo non deve fare niente per il proprio benessere.

Nella realtà non sempre avviene che la madre sia così costantemente presente e attenta; per esempio lavora o ha altre occupazioni, non è fisicamente presente per tutto il tempo. Nel caso sia depressa, è meno presente per il bambino. Il bambino impara che "L'Amore bisogna guadagnarselo, l'affetto è merce di scambio".

In questo caso il bambino fa il 1° Tentativo: si occupa della relazione compensando ciò che non fa la mamma, imparando a intrattenerla facendo il birichino per ottenere la sua attenzione, oppure fa il bravo e si occupa della relazione con lei. In questa fase c'è ancora il "sì" alla relazione in lui. Fare qualcosa per l'altro, la mamma, il partner o un'altra persona, per ottenere in cambio amore, attenzione, affetto, riconoscimento, si chiama agency e si sviluppa già a questa età.

Nota: nel caso in cui la gravidanza non è desiderata, il feto può ridurre i movimenti per "non disturbare" la mamma che non lo vuole. In questo caso l'agency è forte e radicata (prende il nome di agency primaria). Da adulto penserà che per avere il diritto di vivere, dovrà fare qualcosa per qualcuno, in cambio.

Se nonostante i gesti del bambino per attirare l'attenzione, la mamma continua a non essere presente, arriva il 2° Tentativo: subentra il "no" alla relazione, in questa fase il bambino ritrae la sua vitalità, sente che la propria vita è in pericolo, non si fa più notare oppure diventa arrabbiato, dispettoso. Questa è la fase in cui si sviluppa lo strato della difesa caratteriale.

Alcune caratteristiche tipiche dell'AGENT (colui che è in agency):

- Agisce "nell'interesse di un'altra persona" e non per se stesso, trascura sé stesso, ma non aspetta che l'altro esprima un suo bisogno, lo anticipa.
- Col suo continuo "dare" soffoca il partner.
- Si sente superiore immaginando di sapere cosa va bene per gli altri.
- Dimentica la propria presenza corporea, non è presente alle sue sensazioni.
- Ha una sensibilità molto spiccata ed attiva nei confronti degli altri.
- La sua carica energetica è generalmente bassa e anche la sua passione e desiderio sessuale.
- Fa fatica a trovare stimoli all'interno di sé.
- Per lui è difficile essere autentico.
- Fa sesso per l'altro.
- Annuisce spesso, ha il sorriso subito pronto, i SI sono di più dei suoi NO.
- Fatica ad arrabbiarsi
- Fa molti regali ma ha difficoltà a riceverli. E' più nel dare che nel ricevere
- Sa servire ma non sa chiedere
- Ha "pochi confini chiari"! Ha difficoltà a capire cosa è suo e cosa è dell'altro.
- Non si sente mai pienamente accettato così com'è, perciò si adopera per esserlo.
- Pensa di essere di troppo, pensa di non essere voluto.
- E' un buon mediatore e si prodiga in modo che tutte le storie finiscano bene.
- Se fa qualcosa per sé stesso, si sente in colpa.
- Se, dopo vari anni, finalmente trova l'amore, non ci crede e pensa: "Non ho fatto niente, come mi può amare!" oppure si commuove, ne è grato all'altro/a (ringrazia sempre)

- L'agent ha difficoltà a stare con poco da fare, ha bisogno di riempire il vuoto.

Come si sviluppano i tratti caratteriali

○ ABBANDONATO

Questo tratto caratteriale si sviluppa quando la mamma non risponde al pianto del figlio prendendolo in braccio. Un altro caso di mancato contatto è quando il neonato passa un periodo in incubatrice.

○ INVASO

Se la mamma è presente e disponibile, quando il bambino è sazio, si allontana da solo e esplora il mondo circostante. In questo momento se la mamma lo trattiene, si sentirà INVASO. Questo tratto caratteriale si sviluppa, anche se la madre controlla con sguardi insistenti o trattiene con voce frequente e autoritaria.

○ COME SE

All'età di 3-4 anni l'esplorazione del mondo circostante si accentua e in questa fase i figli cercano l'approvazione dei genitori e desiderano "essere visti". Compito dei genitori è vedere e rispecchiare il figlio.

Nel caso in cui il bambino è vitale e fa confusione, piange per un insuccesso, se anziché essere rispecchiato, viene sgridato, svalutando il pianto con parole come "cosa vuoi che sia, non piangere per questo", il messaggio che arriva è "IO SONO SBAGLIATO, COSÌ NON VADO BENE", e inizia a ridurre la vitalità e nasce un forte autocontrollo. Da adulto si chiederà, "come devo essere, visto che non sono accettato così come sono?"

Alcune caratteristiche dei tratti caratteriali

• ABBANDONATO

- Confonde l'amore col bisogno di riempirsi.
- Guarda con occhi grandi e dice "amami!".
- Vuole tante coccole e si sente sempre vuoto; è sempre troppo poco.
- Fa di tutto per non essere lasciato.
- Ha pochi confini, non sente il proprio cerchio¹⁷ "il mio spazio è anche tuo".
- Ha il frigo sempre pieno.
- Non butta via niente, è molto legato a oggetti.
- Pensa spesso al passato.

• INVASO

- Affidabile, efficiente.
- Molti limiti, è bianco o nero.
- Buoni leader.
- Non cambia idea.
- Pensa di sentirsi bene ma non è in contatto col proprio corpo.
- E' rigido nel corpo.
- Ama sport estremi per sentirsi e sentire i propri limiti.
- Il sesso è fatto come sveltina, con pochi preliminari.

• COME SE

- Alterna caratteristiche da invasivo a abbandonato.

¹⁷ Il Cerchio, o spazio personale è trattato approfonditamente nel Libro "TANTRA la via dell'estasi sessuale" di Elmar e Michaela Zadra, pag 96

- Nessuno può dirgli cosa fare (i genitori non lo hanno riconosciuto).
- No automatico interiore e esteriore.
- Ha sempre una idea di come dovrebbe essere.
- E' un attore che recita la propria vita, e tende a controllare tutto.
- Tratta se stesso e gli altri da oggetti, impone regole.
- Non riesce a dire le cose come stanno, ingrandisce o sminuisce.
- Nella relazione percepisce il partner troppo vicino o troppo lontano, e non trova la distanza giusta.
- Quando parla dice spesso "penso" e non sente il proprio corpo.
- Sesso, lo chiede a parole e pensa come farlo.
- Non si sente capito.
- Si fa sempre molte domande, e tende continuamente ad "aggiustarsi" in ogni situazione.

Il carattere è il tentativo di filtrare il dolore come l'agency, ma è importante comprendere che oltre a filtrare il dolore, allo stesso modo si filtrano i sentimenti di amore. La difesa caratteriale non è il vero se, è una parte dell'individuo.

9. COME GLI STRATI DIFENSIVI INFLUENZANO LA PRATICA

Ogni strato difensivo influenza lo svolgimento della sustaining constancy exercises. In questo capitolo affrontiamo gli effetti che hanno gli strati difensivi durante la pratica.

ABBANDONATO

- Nell'esercizio arriva subito all'emozione ma non carica energia, infatti per lui la sfida è caricarsi in modo da sentirsi pieno e vitale. Per questo nelle pause occorre chiedere le sensazioni corporee, con poche frasi e porre l'attenzione sulla facilità con cui scarica di nuovo l'energia caricata.
- In alcuni casi l'abbandonato "si spinge" nel pianto, che in questo caso diventa un modo per scaricare e questo vale anche per il ridere, che ha la stessa funzione. Se questo accade in modo spontaneo e non fatto con intenzione, la carica non si disperde.

INVASO

- Fa bene l'esercizio ma non si lascia andare, controlla muscoli, emozioni e sentimenti.
- La sfida è alleggerire la pressione, i muscoli saranno tesi e controllati, inspira ma non espira a fondo.

COME SE

- Quando un'osservazione non gli piace non risponde, toglie il contatto visivo; è importante richiamarlo al contatto.
- Spesso non sta nella struttura dell'esercizio, è importante rispecchiarlo.
- Mischiato con agency, lusinga chi conduce, ma fa a modo proprio.
- Tende a spezzare il ritmo, anche questo è da rispecchiare e spiegare che interrompendo il ritmo, scarica energia.
- Per lui il tono deve essere amorevole altrimenti reagisce con "no automatico".
- Se esegue l'esercizio meccanicamente, rispecchiarlo dicendo "Vedo che lo fai meccanico, prova a sentire quello che fai".
- Quando dice "mi sembra di farlo", spesso, non è così.
- Parla molto per scaricare, in questo caso dire: "dimmi solo il titolo dell'argomento, si parla più ampiamente alla fine".
- È importante guardare tutto il corpo, perché dove non guardo, il "come se" si aggiusta.

AGENT

- Trova difficoltà a sentire le sensazioni corporee, chiede all'osservatore se va bene.

- Per l'Agent fare l'esercizio ha lo scopo di sentirsi accettato e apprezzato dall'osservatore, per questo occorre chiedere: "lo fai per me? Se sì in che percentuale lo fai per me?".

IN SCENARIO

- Far nominare quello che prova e se arriva una emozione, chiedere: "te ne ricorda una della tua infanzia?", "ti senti come ti sei sentito da piccolo?", basta solo creare un ponte con l'evento, solo nominarlo.
- Pronunciare l'esclamazione "BENE, BRAVO" richiama il bambino interiore, preferibile non farlo.

10. IL RUOLO DELL'OSSERVATORE ESTERNO

La sustaining constancy exercises, richiede disciplina per superare le resistenze che si presenteranno man mano che passa il tempo, per questo è di aiuto fissare degli appuntamenti settimanali con l'osservatore/conducente esterno, col quale affrontare le difficoltà e approfondire gli aspetti da migliorare.

Alcuni esempi delle voci interiori che possono emergere sono i seguenti:

"non ho tempo"

"non mi sveglio prima la mattina per farla perché sono stanco"

"diminuisco le pause così faccio prima"

"lo faccio ogni tre giorni anziché ogni due"

Il riconoscimento delle resistenze stimola comprensioni importanti, oltre che mettere in luce i tratti caratteriali della persona.

Durante la mia esperienza ho constatato che è molto efficace mostrare ogni esercizio piuttosto che spiegare solo a parole. È normale vedere piccoli e lenti miglioramenti, perché il modo di eseguire questi esercizi è aderente al modo di vivere della persona e modificare l'approccio, spesso, richiede tempo e costanza.

Tra un esercizio e il successivo ci sono delle pause, che uso per farmi descrivere le sensazioni corporee guardandomi negli occhi, questo serve per creare intimità. Ho notato che in alcuni casi è molto difficile questo passaggio e può richiedere diversi incontri. Le pause tra un esercizio e il successivo non devono superare il tempo dell'esercizio stesso, per non scaricare l'energia caricata. Durante le fasi di respiro di caricamento, l'osservatore può seguire col respiro a sua volta, ma senza portarsi al proprio limite per non attivare i propri processi personali.

Altri aspetti importanti da considerare durante la conduzione della sustaining constancy exercises, sono i seguenti:

- La stanchezza non è una controindicazione.
- "non riesco" "non voglio", "è strano", sono frasi che emergono quando la persona arriva al proprio limite di vitalità.
- Un esercizio sbagliato va fermato subito per evitare che il corpo si abitui al movimento sbagliato, perché ci vorrà più impegno per cambiare se diventa una abitudine.
- Se l'osservatore nota un errore e chi esegue l'esercizio non si accorge nemmeno dopo averlo evidenziato, è importante mettere in luce che non si può fidare delle proprie convinzioni.
- Può accadere che una persona respiri poco e non si conceda alla relazione con l'osservatore, per esempio, non guardandolo negli occhi, in questo caso è importante chiedere "vuoi fare l'esercizio? Mi vuoi come conduttore?".

- Quando una persona si trova meglio con la respirazione addominale, ha maggiore predisposizione ad essere vitale nel sesso, se preferisce la respirazione pettorale, ha una maggiore predisposizione alla vitalità nel cuore.

Di seguito elenco alcuni comportamenti attuati per scaricare energia:

Grattarsi, sbadigliare, cadere in emozioni, tossire, discutere o parlare molto (discutere sulla tecnica o chiede di cambiarla, è difesa caratteriale), perdere presenza, respirare lentamente, stancarsi durante l'esercizio, sonno improvviso, stirare i muscoli, fare la vittima "non riesco, non ce la faccio", darsi molto da fare.

In questi casi è importante spiegare che contenere la carica energetica senza disperderla permette, dopo un po' di tempo, lo spontaneo superamento del limite.

I tratti caratteriali e le difficoltà del conduttore/osservatore, sono individuate con maggior fatica in colui che esegue l'esercizio. Per esempio se il conduttore non riesce a sostenere il contatto visivo con molta carica energetica, troverà difficile accorgersi della stessa difficoltà nella persona che sta eseguendo l'esercizio. Se l'osservatore è incline a trattarsi da oggetto, sarà difficile individuare questa modalità in chi sta osservando.

11. RISULTATI/BENEFICI SU SOGGETTI CHE HANNO PRATICATO LA SUSTAINING COSTANCY EXERCISES

In questo capitolo riporto gli effetti che ho registrato nelle persone che ho condotto e osservato come verifica del presente lavoro e che hanno praticato regolarmente sustaining constancy exercises per circa quindici mesi. Evidenzio prima gli effetti di natura generale e poi i casi di soggetti specifici, che ho seguito nella pratica e che hanno verificato dei reali benefici.

Effetti di natura generale

Il primo effetto che riporto è una più intensa e più chiara percezione del corpo, con una maggior facilità a osservare se stessi (le proprie sensazioni corporee, i propri sentimenti e emozioni, schemi di pensiero e difese caratteriali), ma anche l'ambiente circostante.

In due casi è affiorata la comprensione di come le difese caratteriali, che si erano attivate durante questi esercizi, si attivano allo stesso modo nella vita di ogni giorno e che gli esercizi più difficili sono quelli che interessano le parti del corpo meno percepite.

Un altro effetto è la maggiore rilassatezza delle parti cronicamente contratte.

Benefici su alcuni casi di soggetti che hanno praticato la sustaining constancy exercises

Come verifica di questa tesi, tra i vari clienti che ho seguito come conduttore e osservatore (circa venticinque persone), riporto tre casi, come più importanti, che dopo una pratica regolare di sustaining constancy exercises, hanno riportato dei benefici:

Cliente affetto da attacchi di panico

Nel caso di una cliente con attacchi di panico che assumeva regolarmente farmaci prescritti dal medico, ella ha trovava beneficio nel riconoscere che trattava se stessa e il proprio corpo come un oggetto, obbligandosi all'uso della macchina durante lunghi viaggi anziché utilizzare il treno, incontrare amici anche in momenti che aveva bisogno di spazio per se stessa, essere disponibile per accudire la nipote in momenti che aveva bisogno di riposo. Durante la pratica notava lei stessa, di eseguire gli esercizi non in modo sentito, ma imponendosi un ritmo e un movimento automatico e orientato al "fare" l'esercizio come una macchina. A questo è seguita la comprensione che vi era analogia nel modo di agire nella propria vita. Questo le ha permesso di imparare a percepire e ascoltare i segnali corporei e

dopo una visita medica di controllo, a quattro mesi dall'inizio della pratica, il proprio dottore le ha ridotto le dosi dei farmaci che assumeva inizialmente. Come osservatore del cliente notavo che durante la *sustaining constancy exercises* la cliente eseguiva gli esercizi in modo veloce, con poco respiro e poca consapevolezza dei movimenti del proprio corpo. Dopo la comprensione, i movimenti diventavano subito più lenti per recuperare l'attenzione alle sensazioni, ai movimenti e al respiro, per poi aumentare successivamente pur mantenendo le percezioni acquisite.

Venditrice che accusava "stress" nel suo lavoro

Una cliente che lavora come venditrice, si trovava in stato di ansia durante gli appuntamenti con clienti che avevano titoli di studio di livello superiore al proprio, inondandola di insicurezza. Questo le impediva una conduzione accurata della presentazione dei prodotti e della trattativa di vendita. Dopo aver imparato la *sustaining constancy exercises* durante alcuni incontri di gruppo ed individuali con me, decise di eseguire questi esercizi la mattina appena sveglia, nelle giornate con appuntamenti impegnativi di lavoro. Dopo alcune settimane notava una maggiore percezione del proprio respiro, del proprio corpo, osservava una maggiore centratura e sicurezza nella conduzione delle trattative, che le risultavano anche più facili e piacevoli. Durante la mia osservazione del cliente, notavo che inizialmente era molto difficile far porre l'attenzione alle sue sensazioni corporee ed era altrettanto difficile farle notare gli errori di esecuzione che commetteva. Con la pratica, le percezioni corporee e gli errori di esecuzione degli esercizi, erano più facilmente riconosciuti da lei stessa.

Cliente che riportava contrazioni corporee durante l'orgasmo

Un cliente, dopo quattro mesi di *sustaining constancy exercises*, osservava per la prima volta, che durante i propri orgasmi aveva la tendenza a contrarre tutta la muscolatura, percependo le sensazioni di piacere solo nella zona genitale. In principio ciò era per lui inconsapevole e considerato normale. Riconoscere ciò, gli permise di sviluppare la capacità di rimanere più rilassato durante il picco energetico dell'orgasmo. Inoltre notava una maggiore durata della curva orgasmica e percepiva un flusso sotto forma di formicolio che raggiungeva testa e piedi. Durante l'esecuzione della *sustaining constancy exercises* del cliente, inizialmente osservavo la sua difficoltà di percepire le sensazioni corporee, infatti durante le pause utilizzate per esprimere le sensazioni, spesso alla mia domanda "cosa senti nel corpo", rimaneva in silenzio. Successivamente con la pratica il cliente riportava sensazioni corporee sempre più precise.

Osservazione su "me stesso"

Nel mio caso, l'esecuzione iniziale della *sustaining constancy exercises* era eseguita con movimenti automatici e con poca attenzione alle sensazioni corporee. Col passare del tempo, grazie alle osservazioni degli osservatori esterni (miei colleghi di corso), riuscivo a percepire parti sempre più ampie del mio corpo, contemporaneamente alla percezione del respiro. Inoltre riuscivo a rimanere in contatto visivo con l'osservatore, anche quando c'erano momenti di commozione, dei quali in precedenza provavo vergogna e tagliavo dalle stesse sensazioni per ridurre il disagio.

Continuando la pratica, dopo già tre mesi, notavo che nella vita di tutti i giorni, nei momenti in cui vivevo emozioni che precedentemente tagliavo, rimanevo in contatto con esse e la sensazione di vergogna si trasformava in commozione e capacità di lasciarmi vedere dagli altri.

Inoltre ho potuto diminuire i massaggi rilassanti alla mia schiena costantemente contratta, grazie alla pratica regolare.

12. CONCLUSIONI

La sustaining costancy exercises e' una pratica molto efficace che aiuta ad attraversare gli strati difensivi e avere una più chiara percezione di se stessi. I soggetti che ho seguito e che hanno praticato regolarmente, hanno verificato benefici importanti. Come osservatore esterno ho verificato un reale cambiamento in loro che si riassume in maggiore presenza e vitalita'. È importante da parte del conduttore e dell'osservatore esterno una conoscenza approfondita della tecnica e degli aspetti da osservare e di come gli strati difensivi emergono durante l'esecuzione. Inoltre è importante per il conduttore per una maggiore comprensione, praticare personalmente gli esercizi. Tutto ciò permette di sviluppare una osservazione più attenta non solo di se stessi, ma anche dei soggetti e dei clienti che si seguono.

13. BIBLIOGRAFIA

"Body, Self, Soul and Sustaining Integration" di J.L. Rosemberg, Humanics,1985

"The intimate couple" di J.L. Rosemberg-Kataen-Morse B.,Turner,1996

"La PNL e la magia del linguaggio di Hall M.,NPL Italy,2001

"Chakras ruote di vita" Anodea Judith,Armenia, 2000

"Il libro dei chakra" Anodea Judith, Neri Pozza,1998

"TANTRA la via dell'estasi sessuale" Elmar e Michaela Zadra,Mondadori,1999

INTERNET

Materiale su sistema nervoso simpatico e parasimpatico, tratto da wikipedia, l'enciclopedia libera, 2012

Nota sul quarto chakra, tratto da <http://web.tiscalinet.it/ddmirko/4chk.htm>,2012