

CORSO DI STUDI FORMAZIONE IN COUNSELING 2010-2011

ISTITUTO MAITHUNA SRL

TESI

**LA PRATICA DELLA SUSTAINING COSTANCY NEL
COUNSELING PSICO-CORPOREO**

DI PAOLO PANZINI

Roma, 2011

SOMMARIO

SEGMENTI CORPOREI	3
LO SCHEMA ENERGETICO DELLA IBP	5
LA PRESENZA E IL CAMPO	5
PRESENZA ENERGETICA	6
FIXED HOLDING PATTERNS.....	6
SPLIT-OFF	6
CUT-OFF	7
LA RESPIRAZIONE	8
LA RESPIRAZIONE TORACICA	8
LA RESPIRAZIONE ADDOMINALE	8
LA RESPIRAZIONE COMPLETA	8
GLI STRATI DELL'IO	8
IL PRIMO STRATO: L'AGENCY	9
IL SECONDO STRATO: IL CARATTERE DIFENSIVO.....	10
<i>Il carattere "abbandonato"</i>	10
<i>Il carattere "invaso"</i>	10
<i>Il carattere "come se"</i>	11
IL TERZO STRATO: LE FERITE E LE EMOZIONI REPRESSE.....	11
IL QUARTO STRATO: IL NUCLEO	11
LA SUSTAINING CONSTANCY NEL COUNSELING	12
LA PRATICA	12
"Basic Exercise Position" - Respiri Profondi	12
"Cross Crawl" - Occhi Braccia	13
"Cross Crawl" - Occhi Gambe Braccia.....	14
"Sit-up Crunches" – Pressioni nel petto.....	14
"Breathing-Movement Orgastic Pattern" - Respiro e movimento del modello orgasmico.....	14
"Strap & Bridge" – Corda e Ponte.....	15
"Ball & Bridge" – Palla e Ponte	16
"Fish position and I'm Awareness" - Posizione del pesce e consapevolezza "Ci sono"	16
INDICAZIONI PER IL COUNSELOR	17
<i>COME CORREGGERE IL CLIENTE</i>	18
<i>COSA OSSERVARE DURANTE GLI ESERCIZI</i>	18
SUSTAINING COSTANCY CONNESSIONI CON IL CARATTERE DIFENSIVO	19
ABBANDONATO	20
INVASO.....	20
COME SE	20
CONCLUSIONI	21
BIBLIOGRAFIA	22

INTRODUZIONE

I *Sustaining Constancy Exercises*, sono una sequenza di esercizi fisici, l'espressione in italiano si può tradurre con "esercizi per creare una costante percezione del proprio corpo" e cioè per sostenere la costanza del proprio sé corporeo: lo scopo è quello di integrare i diversi segmenti corporei.

Sono stati sviluppati da Jack Lee Rosenberg e Beverly Kitaen-Morse direttori del Rosenberg-Kitaen Integrative Body Psychotherapy Institute: il senso è di creare una costante percezione del proprio corpo cioè sensibilizzare il corpo e in modo che la persona lo tenga presente anche durante il giorno nei momenti normali della routine quotidiana.

La maggior parte delle persone infatti non sente il corpo per tutto il tempo in cui è cosciente. Anche chi lavora con il corpo come gli sportivi o i massaggiatori usa molto il corpo ma allo stesso tempo può sentirlo poco. Poche persone hanno un costante senso del proprio corpo. La maggior parte delle persone trova normale tutto ciò: riuscendo a sentirsi solo durante il sesso, i massaggi o durante un periodo di malattia, in altri termini solo in presenza di stimoli forti.

Nella pratica del counseling psico-corporeo i *Sustaining Constancy Exercises* sono uno strumento importante: aiutano il cliente ad avere una buona presenza corporea e a sviluppare un senso di benessere all'interno del corpo a lungo termine, che è alla base di una terapia efficace. D'altra parte aiutano il counselor ad individuare lo "strato" emotivo in cui si trova il cliente e i suoi punti deboli oltre alle resistenze opposte agli esercizi, elemento che indica blocchi su cui potrà lavorare in seguito. Durante la *Sustaining Constancy* si può vedere tutta la vita del cliente.

La *Sustaining Constancy* è uno strumento da insegnare al cliente perché possa diventare autonomo: quindi inizialmente il cliente verrà accompagnato nell'esecuzione degli esercizi in modo che impari correttamente, per poi invitarlo a praticarli a casa. Sarà necessaria autodisciplina poiché, per un risultato ottimale, andrebbero praticati almeno 3 o 4 volte la settimana per almeno 3 mesi. Per una migliore comprensione di questo strumento, sia per uso personale che nella pratica del counselor, vediamo sinteticamente dove è nata l'ispirazione a J. L. Rosenberg e B. Kitaen-Morse e qual'è lo schema energetico del modello della "Integrative Body Psychotherapy", che in seguito chiameremo IBP. In questo modo alla fine di questo viaggio intrecceremo tutte le conoscenze apprese finora.

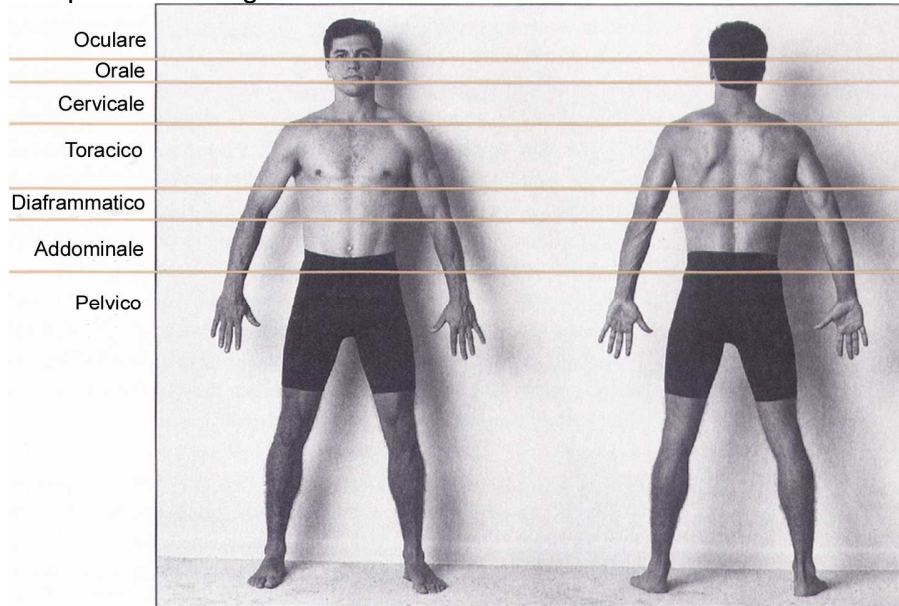
SEGMENTI CORPOREI

La *Sustaining Constancy* poggia le sue fondamenta sulla teoria dei "segmenti corporei" scoperta da Wilhelm Reich. Questi credeva che le costrizioni muscolari interne al corpo limitassero e riducessero il respiro, il movimento, le sensazioni e l'espressione, e che all'interno delle costrizioni muscolari fosse depositata una memoria corporea, contenente le esperienze sia fisiche che psicologiche della vita di un individuo. La presenza di un "set" particolare di blocchi nei vari segmenti del corpo è unica per ogni individuo.¹ "Questi blocchi chiamati anche "holding patterns" sono come delle armature che proteggono il corpo e la mente contro le sensazioni ed i movimenti, l'esperienza di "pieno" di energia nel corpo."²

¹ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.96

² Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.96

Egli suddivise il corpo in sette segmenti:



- 1) oculare: occhi, sopraciglia e fronte;
- 2) orale: bocca e mento;
- 3) cervicale: collo, gola e spalle;
- 4) toracico: parte superiore del busto, braccia, mani, cuore, polmoni e parte superiore della schiena;
- 5) diaframmatico: parte inferiore del busto, parte centrale della schiena, diaframma e plesso solare;
- 6) addominale: zona lombare, stomaco e colon;
- 7) pelvico: genitali, gambe e piedi.³

"Tutti i segmenti, adiacenti e non, sono connessi tra di loro con vari gradi di interdipendenza. Molto spesso i blocchi non sono adiacenti ma operano con uno stile di reciprocità:

- occhi-piedi: più si è presenti negli occhi, più c'è radicamento nei piedi e viceversa;
- collo-pelvi: trattenere uno causa un blocco nell'altro, il rilascio di uno provoca il rilassamento o la tensione nell'altro;
- testa-cuore: a volte le persone possono pensare molto bene, ma non riescono a sentire le emozioni, o viceversa;
- testa-cuore-pelvi: quando questi non sono in equilibrio influenzeranno la sfera della sessualità o delle relazioni intime;
- anteriore-posteriore (fronte-retro diviso): trattenere nel segmento pelvico, per esempio l'ano, influenzerà il blocco nei genitali e viceversa;
- destra-sinistra o alto-basso: la divisione di questi segmenti, più forte, più debole, o più sensibili su un lato rispetto all'altro, può farvi sentire non bilanciati. Le aree delicate, di solito, sono segno di un blocco. [..]

Pertanto lavorare con un blocco ha effetto direttamente sul suo reciproco. Un blocco con un trauma emotivo o uno particolarmente resistente possono essere più efficacemente trattati lavorando con il blocco reciproco. Per esempio, un blocco del collo o della gola può indicare un blocco pelvico. Questo può essere più efficacemente rilasciato lavorando con il segmento del collo e della gola che sono meno vulnerabili.

Invece, in presenza di un blocco particolarmente tenace che mantiene un "limite di velocità" emotivo o psicologico, può accadere che rilasciando una delle estremità del blocco, come il collo,

³ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.96

l'altra estremità, il bacino, si chiuda. In questo caso, entrambe le estremità del blocco devono essere rilasciate contemporaneamente. (Rosenberg, Rand, Asay, *Body, Self and Soul*, 1985) Inoltre, considerando che la funzione dei blocchi corporei è quella di mantenere uno "status-quo" limitato, allo stesso tempo la componente psicologica deve essere trattata per un rilascio completo."⁴

La *Sustaining Constancy*, sviluppata sulla base di questa teoria, ha lo scopo di integrare i segmenti corporei uno con l'altro e di far scorrere l'energia in tutto il corpo in modo tale che rilassando le costrizioni muscolari si arrivi alla liberazione dei blocchi emotivi contenuti all'interno.

LO SCHEMA ENERGETICO DELLA IBP

LA PRESENZA E IL CAMPO

"Molte persone credono che la sessualità, incluso l'orgasmo, inizi e finisca con la stimolazione genitale, ma c'è molto di più. Espandere la prospettiva fino a vedere la sessualità come un processo di costruzione e successivo rilascio di energia all'interno del corpo, porta ad una profonda comprensione della sessualità e delle sue grandi potenzialità di cambiamento, e di come questa sia la stessa capacità di aumentare la propria vitalità in generale.

Oggi sappiamo che il corpo umano analizzato con un microscopio elettronico risulta fatto di onde e particelle di energia, non di solida materia. E' possibile alterare questa energia nel corpo e in questo modo influenzare sia il livello di vitalità che di eccitazione."⁵

E' possibile percepire l'energia nel proprio corpo ed è possibile percepire la presenza energetica di un altro senza vederlo né sentirne l'odore, né udire un rumore."⁶

"Questo "carisma energetico" è chiamato presenza."⁷

A volte dimentichiamo che la comunicazione avviene non solo con le parole ma anche in modo non verbale, non solo con l'espressione corporea ma anche con altri comportamenti non verbali, ma anche con le espressioni energetiche di chi siamo e di che cosa sentiamo."⁸

"Queste informazioni con cui una persona trasmette energeticamente la sua "scintilla" o il livello di vitalità sono spesso la base di una prima attrazione tra amanti."⁹

Questa vitalità è una carica energetica che possiamo imparare ad aumentare e diffondere nel corpo: a livello del cuore avrà un impatto sul sentimento di amore, nel bacino aumenterà la sessualità. Maggiore è l'energia sviluppata nel corpo, maggiore sarà l'intensità e la profondità delle varie esperienze; nella sessualità maggiore sarà l'energia a disposizione da liberare durante l'orgasmo. Per imparare a costruire una carica più alta è anche necessario imparare come contenere l'energia sviluppata e come diffondere la carica attraverso il corpo."¹⁰

Il processo inizia attraverso la comprensione del modello energetico del contenimento e dei "holding patterns", schemi-modelli o meglio blocchi energetici trattenuti nel corpo che inibiscono l'espansione e la diffusione di energia all'interno dello stesso."¹¹

"Ogni volta che si genera carica o eccitazione, il corpo dovrebbe servire da contenitore dell'energia creata, dovrebbe essere flessibile abbastanza per espandere la carica costruita e capace di contenerla così che non si perda non appena costruita.[..]

Le persone che hanno problemi con il contenimento dell'energia, lo manifestano in numerosi modi nella vita quotidiana: con la tendenza a disperdere denaro, non mantenere i segreti, le belle sensazioni o a darsi un limite al lavoro, o con il cibo, con l'alcool o con il sesso."¹²

⁴ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.97-98

⁵ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.53

⁶ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.53

⁷ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.53

⁸ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.54

⁹ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.54

¹⁰ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.54

¹¹ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.55

¹² Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.55

Anche se parliamo del corpo come contenitore, la nostra energia non è limitata soltanto ai nostri corpi fisici, perché comprende anche mente emozioni e spirito, l'essere umano è un "sistema energetico totale".¹³

"Per evitare la perdita di energia è necessario rimanere presente energeticamente e mantenere i propri confini. Ciò che segue aiuterà a capire la presenza e come interessa la vitalità."¹⁴

PRESENZA ENERGETICA

Presenza è semplicemente "essere a casa" all'interno del corpo e dei propri confini, essere quindi presente alle sensazioni del corpo, alle emozioni, ai pensieri ed ai nostri confini o "campo".

La presenza fa sì che la carica energetica e la vitalità nel corpo si alzino, al contrario, la mancanza di presenza le abbassa. Infatti "spaziare fuori" cioè portare al di fuori l'attenzione porta fuori l'energia.

Perdere la presenza è una sorta di auto protezione ma ha come conseguenza l'abbassamento della carica vitale perché disconnette dalla fonte primaria di energia, il proprio vero sé.

Il campo è dato dalla percezione dei propri confini, da la possibilità di mantenere integro il senso del sé sentendo piuttosto che pensando di cosa abbiamo bisogno. Questa consapevolezza e la capacità di prendersi cura di ciò che dentro i confini permettono di mantenere un senso del sé e di aumentare la capacità di contenere energia. Il campo inoltre comunica in modo non verbale i nostri limiti ad altri.¹⁵

FIXED HOLDING PATTERNS

Per espandere il contenitore in modo da mantenere più energia, il corpo deve essere libero dai modelli energetici trattenuti all'interno. La maggior parte della gente ha dei punti nel corpo che cronicamente inibiscono l'espansione di energia. Questi sono denominati "fixed holding pattern": impediscono all'energia di diffondersi da una parte del corpo ad un'altra, in italiano li potremmo tradurre come schemi fissi, o blocchi mantenuti all'interno del corpo.

Quando il corpo è ragionevolmente agile, tonico e sessualmente vivo, la quantità potenziale di energia che può contenere è ampliata.

Il corpo, la mente e le emozioni insieme causano e mantengono gli "holding patterns" energetici.

La postura rigida e le credenze rigide mettono fuori gioco corpo, mente ed emozioni.

Le tensioni muscolari sono tenute insieme dalla rigidità dei muscoli, dalle rigide credenze e dai timori che sono stati la causa originale della tensione filtrando il modo in cui osserviamo il mondo.

E' necessario agire sui diversi livelli coinvolti: a livello fisico perché la sola consapevolezza delle tensioni muscolari croniche non porta cambiamenti profondi, a livello psicologico poi e delle credenze emotive e delle paure.

Questi blocchi si sviluppano negli anni come un naturale processo per proteggere noi stessi da situazioni non confortevoli o in caso di traumi sia fisici che psicologici. Il respiro ed il movimento, come negli esercizi descritti più avanti, aiutano ad alleviare questi blocchi.

A questo punto distinguiamo due modi di "non abitare il corpo" che, presi in prestito dalla Gestalt, sono chiamati Split-off e Cut-off.¹⁶

SPLIT-OFF

Essere "split-off", separato dal corpo, significa essere focalizzati altrove, non essere pienamente coscienti del corpo.

Se la nostra attenzione è coperta da pensieri o distratta nel risolvere problemi, non si è presenti, ma separati dal corpo, e di conseguenza separati dalla carica energetica.

In questo stato è difficile caricare energia e, se ci riesce, viene dispersa rapidamente.¹⁷

¹³ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.55

¹⁴ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.55

¹⁵ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.55-56-57-60

¹⁶ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.60-61

¹⁷ Zadra E. e M., *Dispense: Split off*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010, p. 1

"Le persone tendono ad essere split off per diversi motivi: qualche volta per ansia da prestazione, altre volte per una reazione difensiva che mettono in atto quando provano un'emozione o quando sono vicini fisicamente al partner. Spesso ciò deriva dalla riluttanza nel sentire emozioni di bisogno, specialmente quelle suscitate dall'accrescimento dell'eccitazione sessuale.

Indipendentemente dalla causa, senza presenza, tutte le tecniche per caricare energia incrementare l'eccitazione sono futili."¹⁸ Quando non siamo "qui e ora" ma "siamo via" o nel passato, o nel futuro, o in un altro spazio - non riusciamo a dare il meglio di noi e ad incontrare l'altro.¹⁹

Tornare alla presenza dallo stato split off

"Ci sono diverse strade. Una delle più facili è quella di usare i sensi."²⁰

1. Usare il senso della vista per tornare alla percezione dei sensi.
2. Elencare a voce alta e velocemente gli oggetti intorno a se, specificandone i colori. Per esempio: maglietta blu, pantaloni verdi ecc. Farlo velocemente aiuta ad uscire dallo stato split off. Notare se si diventa ripetitivi, assicurarsi di nominare sia gli oggetti che i loro colori esatti (cuscino rosso, lampada gialla, sedia nera...).²¹

CUT-OFF

La persona in stato "cut off", cioè tagliata via, riesce a guardare l'altro direttamente negli occhi.²²

"Mentre è più facile identificare una persona "split off" dal suo sguardo incerto o distaccato, più difficile capire chi è "cut off"."²³

Questo tipo di persona fa qualcosa nel suo corpo per neutralizzare la propria capacità di sentire sensazioni ed emozioni: elimina le sensazioni contraendo certi muscoli, oppure distanziandosi da esse con uno strato di grasso.²⁴

"Ognuno di questi eccessi produce uno scudo protettivo costituito da una corazza muscolare, che inibisce lo scorrere dell'energia e indebolisce la consapevolezza della propria sensibilità interiore." Sfortunatamente, il "cut off" forma una barriera verso gli strati profondi del se, e questa perdita di interiorità va a indebolire il senso di collegamento con gli altri.

La corazza muscolare che separa le emozioni e le sensazioni, restringe l'energia, come succede in un contenitore ermetico incapace di espandersi."²⁵

Tagliati fuori dalle sensazioni interiori, facilmente finiamo per trattare noi stessi come fossimo un oggetto, prestando poca attenzione a dolori e fastidi, siamo inconsapevoli delle emozioni e delle risposte interiori provenienti dal corpo.²⁶

Per tornare presente da uno stato cut off:

1. Per tornare alla percezione dei sensi, diventare cosciente delle sensazioni corporee in modo preciso e dettagliato.
2. Iniziare dalle dita dei piedi notando: "Ora sono consapevole delle dita dei piedi", muoverle, poi stringerle al massimo e rilassarle. Continuare con "ora sono consapevole della pianta del piede", piegare il piede, tenderlo e successivamente rilassarla. "Adesso sono consapevole della caviglia", ruotare le caviglia, tenderle e poi rilassarle.
3. Continuare ad aumentare la consapevolezza nel tendere e rilassare ogni parte risalendo il corpo, facendo attenzione alle sensazioni ed emozioni che questo esercizio produce.²⁷

¹⁸ Zadra E. e M., *Dispense: Split off*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010, p. 1

¹⁹ Zadra E. e M., *Dispense: Split off*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010, p. 1

²⁰ Zadra E. e M., *Dispense: Split off*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010, p. 1

²¹ Zadra E. e M., *Dispense: Split off*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010, p. 1

²² Zadra E. e M., *Dispense: Cut off*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010, p. 1

²³ Zadra E. e M., *Dispense: Cut off*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010, p. 1

²⁴ Zadra E. e M., *Dispense: Cut off*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010, p. 1

²⁵ Zadra E. e M., *Dispense: Cut off*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010, p. 1

²⁶ Zadra E. e M., *Dispense: Cut off*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010, p. 1

²⁷ Zadra E. e M., *Dispense: Cut off*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010, p. 1

LA RESPIRAZIONE

"La quantità di carica energetica che riusciamo ad aumentare, mantenere, o diminuire dipende da come respiriamo e dalla quantità di ossigeno che introduciamo nel corpo."²⁸

Caricare il corpo è l'esperienza di aumentare la sensazione di energia, vitalità e livello di eccitazione quando aumentiamo il respiro.

Allo stesso modo quando il nostro livello di eccitazione aumenta, il respiro aumenta naturalmente fino a che non ci si contrae.

Attraverso il respiro è possibile amplificare le sensazioni e le emozioni.²⁹

Distinguiamo tre diversi tipi di respirazioni che hanno degli effetti molto diversi sul corpo sulle e sulle emozioni.

LA RESPIRAZIONE TORACICA

Avviene attraverso l'innalzamento di costole, clavicole, spalle, e la contrazione dell'addome cui consegue l'innalzamento del diaframma. Attraverso il petto, stimola il sistema nervoso simpatico, porta in alto, eccita, rende frizzanti e vitali, allo stesso tempo porta agitazione e la persona entra rapidamente nelle emozioni.

E' adatta per coloro che tendono alla depressione e alla stanchezza cronica.

LA RESPIRAZIONE ADDOMINALE

Conosciuta come respirazione profonda o diaframmatica, la parete addominale leggermente sporge a seguito dell'entrata in funzione effettiva del diaframma che, abbassandosi da maggiore spazio a i polmoni consentendo una maggior ossigenazione ai polmoni. Stimola il sistema nervoso parasimpatico che rilassa, porta giù, da un senso di radicamento e riposo. E' un tipo di respiro per sua natura più lento (anche se carica lo fa in maniera più distesa e pacifica). La vitalità non è eccitata, va consigliata al cliente agitato e sotto pressione. Porta nel corpo una vitalità distesa e rilassata.

LA RESPIRAZIONE COMPLETA

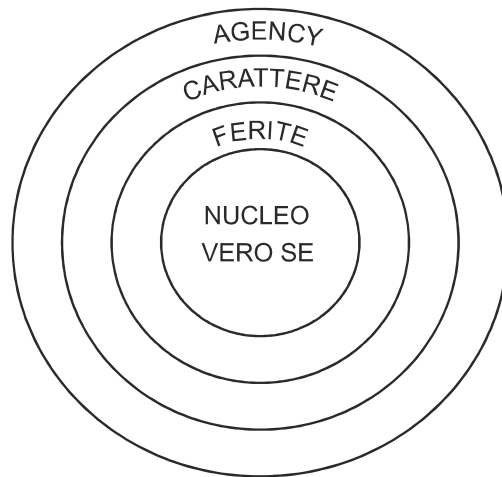
Comprende pancia e petto creando un onda nel corpo e un equilibrio tra sistema simpatico e parasimpatico. Interviene su entrambe le parti de *nervo vago* : quello *antico* (responsabile degli stati di shock e fa irrigidire) e quello *nuovo* (che porta a rilassamento e centratura).

GLI STRATI DELL'IO

Per *l'integrative body psychotherapy* ci sono quattro livelli dell'io, che sono più facilmente comprensibili se li immaginiamo come dei cerchi concentrici:

²⁸ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.85

²⁹ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.85



IL PRIMO STRATO: L'AGENCY

"Il primo strato dell'io che incontriamo, in inglese è chiamato agency, che significa sia "impulso ad agire", sia "mediazione", sia anche "agenzia", e quest'ultimo significato è quello più efficace nel caso nostro, poiché il primo strato dell'io è quella modalità per cui una persona non vive "in proprio", ma vive per conto di qualcun altro, esattamente come un agente non opera professionalmente per sé, ma per conto di un committente.

L'agency è quella componente di noi in cui abbiamo imparato, fin da piccoli, che possiamo venir amati soltanto se prima ci preoccupiamo degli altri e facciamo qualcosa per loro, per i genitori, per i fratelli, per gli amici e così via. Diventato adulto, l'agent è una persona molto amichevole, sempre pronto a aiutare gli altri; è anzi molto "sintonizzato" sugli altri, infatti una sua frase tipica è: se stai bene tu allora sto bene anch'io; se tu stai male, soffro con te. [...] Se l'agent una volta fa qualcosa per sé, il che avviene di rado, viene subito assalito dai sensi di colpa. [...] L'agent chiama il suo comportamento gentilezza o amore o compassione. In verità è, soltanto, bisogno: il bisogno di essere amato, accompagnato dalla convinzione che per essere amato occorra prima fare qualcosa per l'altra persona. [...]

Per l'agent è inconcepibile stare bene con se stesso da solo, o con un altro individuo senza fare qualcosa per lui. Se non c'è nessuno di cui l'agent si possa preoccupare, si apre un grande vuoto, un grande punto interrogativo, non sa più cosa fare della sua vita."³⁰

L'agent senza esserne consapevole favorisce sempre l'altro, si subordina all'altro per automatismo.³¹ "La sua motivazione profonda è la ricerca di contatto, di amore; ma l'agent non riesce a immaginare di poter amare se stesso, è sempre rivolto all'esterno. L'unica strategia che conosce è quella di aiutare."³² L'energia segue l'attenzione, e se l'attenzione è continuamente rivolta agli altri, l'energia si riversa su di loro e il corpo ne risente. Così l'agent è poco consapevole di quello che succede in lui, dei suoi giudizi, dei suoi pensieri, delle sue sensazioni, della sua sessualità, del suo benessere.³³

"In fondo si stima poco, perché altrimenti non sarebbe così dipendente dal suo partner, e penserebbe di meritarsi l'amore per quello che è, e non per quello che fa."³⁴

L'agent, quando perde le "vittime" delle sue cure, va in crisi, al vuoto delle domande esistenziali si aggiunge ben presto una piccola depressione. Il lato oscuro è che per assicurarsi l'amore, l'agent aiuta sempre ma al contempo non permette all'altro di crescere fino a diventare autosufficiente e "liberarsi". Questo può durare molto a lungo, anche un'intera vita. L'effetto dell'agency sul corpo è che con il tempo diventa sordo, la sensualità svanisce, perché l'attenzione non è focalizzata al proprio corpo ma è sempre rivolta all'esterno.³⁵

E' possibile uscire dalla condizione di agent poiché l'agency non è un'eredità genetica, non

³⁰ Zadra E. e M., *Tantra la via dell'estasi sessuale*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1997, p.65-66

³¹ Zadra E. e M., *Tantra la via dell'estasi sessuale*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1997, p.66

³² Zadra E. e M., *Tantra la via dell'estasi sessuale*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1997, p.67

³³ Zadra E. e M., *Tantra la via dell'estasi sessuale*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1997, p.67

³⁴ Zadra E. e M., *Tantra la via dell'estasi sessuale*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1997, p.67

³⁵ Zadra E. e M., *Tantra la via dell'estasi sessuale*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1997, p.67

appartiene biologicamente alla nostra personalità, non è il nostro autentico carattere: è solo una modalità di percepire i propri desideri e quelli degli altri; l'abbiamo imparata e spesso, impiegandola, siamo stati addirittura premiati e ciò ci ha condizionato; ma si può anche "disimpararla" per ritrovare un maggior senso nella propria esistenza e scoprire il piacere nel proprio corpo. "Il corretto punto di arrivo per l'agent è quello di divenire consapevole dei propri bisogni percependo anche quelli degli altri, ed imparare a distinguere ed a scegliere tra i due, senza perdere di vista il soddisfacimento di entrambi."³⁶

IL SECONDO STRATO: IL CARATTERE DIFENSIVO

Lo strato successivo è il carattere. "È uno "strato" col quale solitamente ci identifichiamo, al punto di ritenere che "noi siamo il nostro carattere" piuttosto che "noi abbiamo il nostro carattere".³⁷

Ha la funzione di "proteggerci" per non sentire il dolore delle ferite emozionali vissute nello "scenario primario". Questo a sua volta si suddivide in tre sottotipi:

- Abbandonato;
- Invaso;
- "Come Se"

Tra questi tre tipi di carattere, esistono ovviamente sovrapposizioni e lati comuni, e in ciascun tipo di carattere esistono sfumature più o meno accentuate.³⁸

"Ogni carattere è dominato da una convinzione, che viene continuamente rafforzata.

Queste "convinzioni dominanti" possono essere sintetizzate in specifiche affermazioni:

- "nessuno mi ama" = l'abbandonato
- "tutti mi vengono troppo addosso" = l'invaso
- "nessuno mi capisce veramente" = il come se.

Queste convinzioni dominanti emergono con forza ogni volta che decidiamo di formare una coppia o che dobbiamo prendere una decisione di coppia: andare a vivere insieme, sposarsi, separarsi, trovare una casa adatta, procreare un bambino. Ogni volta cioè che il cuore è coinvolto dagli avvenimenti, interviene il carattere a dare la sua risposta. Il carattere – che non è un dato biologico – è chiamato anche ego, o maschera, o ruolo di difesa, oppure (nel suo aspetto più positivo) personalità, e viene determinato nell'infanzia dai nostri genitori e dal contesto socioculturale (la "famiglia") nel quale siamo cresciuti. Il suo scopo educativo è dapprima quello di proteggere e difendere dalle influenze esterne il sé (cioè il nostro nucleo), creando una corazza protettiva nella personalità indifesa del bambino. Ma queste strategie di difesa, oltre a fungere da meccanismi di protezione, possono diventare anche ostacoli al naturale sviluppo della persona. Agiscono infatti non soltanto contro le emozioni "negative" o proibite, ma contro tutte le emozioni indistintamente, e anche contro l'amore."³⁹

Il carattere "abbandonato"

"Se nel nostro passato abbiamo conosciuto la paura di venir abbandonati, il nostro carattere si manifesterà in questo modo:

1. non importa quanto riceviamo, non è mai abbastanza;
2. ci lasciamo guidare da desideri vaghi, indefinibili, provenienti dal passato;
3. non abbiamo l'idea dei limiti/confini, né il concetto di "troppo vicino"
4. ci aggrappiamo a persone e cose (amici, cibo, vestiti, lavoro, droghe ecc.);
5. la frase-chiave è «faccio quello che vuoi purché tu non mi abbandoni»;
6. ci rendiamo vulnerabili e poi ci sentiamo vittime della situazione;
7. siamo molto sensibili a livello corporeo.

Il carattere "invaso"

Se nel nostro passato abbiamo conosciuto la paura di essere "invasi" (dominati), il nostro carattere

³⁶ Zadra E. e M., *Tantra la via dell'estasi sessuale*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1997, p.69

³⁷ Zadra E. e M., *Tantra la via dell'estasi sessuale*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1997, p.70

³⁸ Zadra E. e M., *Tantra la via dell'estasi sessuale*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1997, p.72

³⁹ Zadra E. e M., *Tantra la via dell'estasi sessuale*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1997, p.72-73

si manifesterà in questo modo:

1. preferiamo stare soli e siamo emotivamente riservati;
2. la nostra frase chiave è "sono quello che sono";
3. viviamo "isolati" dai nostri sentimenti;
4. abbiamo confini rigidi nelle convinzioni e nelle opinioni, e tendiamo a radicalizzare (tutto è bianco o nero, buono o cattivo);
5. il nostro modo di essere è molto pratico, solido e sobrio;
6. abbiamo un corpo piuttosto rigido e una "corazza emozionale": non liberiamo i sentimenti del cuore, ci piace il sesso ma non riusciamo ad amare;
7. ci piacciono le stimolazioni forti (gli sport pericolosi, il sesso pesante).

Il carattere "come se"

Se abbiamo conosciuto sia la paura di venir abbandonati sia la paura di venir invasi/dominati, il nostro carattere si manifesterà in questo modo:

1. la nostra frase chiave è "né troppo lontano né troppo vicino": a volte viviamo un semplice distacco come abbandono e la gentilezza come invadenza, comunque viviamo sempre in una continua oscillazione in ogni rapporto;
2. nessuno ci può dire cosa fare: troviamo sempre buone ragioni per dire di no (troppo piano, troppo forte, non è il momento giusto, le circostanze non sono adatte ecc.);
3. abbiamo un'idea fissa delle cose, programiamo tutto, una frase ricorrente è «quando avrò terminato, allora...»;
4. trattiamo gli altri e noi stessi come oggetti: con distacco;
5. non riusciamo a essere quello che siamo: vogliamo apparire sempre più "grandi" o più "piccoli" di quel che siamo;
6. viviamo "divisi" da noi stessi, dal corpo, dai sentimenti dalla nostra vitalità;
7. siamo impermeabili alle emozioni, non riusciamo ad avere un autentico contatto con gli altri.⁴⁰

IL TERZO STRATO: LE FERITE E LE EMOZIONI REPRESSE

Sotto il carattere e le strategie difensive, troviamo ancora uno strato dell'io che è chiamato "scenario primario" o "scenario familiare" ed è composto dallo strato delle ferite emotive che abbiamo vissuto nei primi anni della nostra vita, delle emozioni represse, e dei bisogni più intimi.⁴¹

"Generalizzando, si può dire che ogni carattere ha difficoltà a percepire e ad accettare una particolare emozione o un particolare stato interiore, per esempio l'abbandonato non vive la sua forza e la sua rabbia, l'invaso non vive l'affetto e tutti i sentimenti di tenerezza e il come se non accetta se stesso così com'è."⁴²

Nell'intento di evitare che ulteriori ferite vengano ad aggiungersi a quelle già subite, tutti e tre i tipi di carattere tendono a dare agli altri la colpa del loro malessere proiettando il lato negato della propria personalità.

Quando riusciamo ad andare oltre il carattere iniziamo ad accettare ed a mostrare la nostra vulnerabilità, e questo ci esporrà al rischio di venir feriti di nuovo, ma è l'unica strada per essere veramente autentici, per arrivare al vero se.⁴³

IL QUARTO STRATO: IL NUCLEO

Sotto lo strato delle ferite troviamo infine un ulteriore strato dell'io: il vero se, la nostra più vera ed autentica natura, il cuore, il nucleo, quel luogo in noi stessi che non ha nome e che si esprime più in un silenzio radiante che non nelle parole.⁴⁴ "È il nostro centro, quello che entra in gioco nelle

⁴⁰ Zadra E. e M., *Tantra la via dell'estasi sessuale*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1997, p.70-71-72

⁴¹ Zadra E. e M., *Tantra la via dell'estasi sessuale*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1997, p.73

⁴² Zadra E. e M., *Tantra la via dell'estasi sessuale*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1997, p.73

⁴³ Zadra E. e M., *Tantra la via dell'estasi sessuale*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1997, p.73

⁴⁴ Zadra E. e M., *Tantra la via dell'estasi sessuale*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1997, p.73-74

esperienze più alte, nell'innamoramento, nella meditazione, nell'estasi."⁴⁵

LA SUSTAINING CONSTANCY NEL COUNSELING

La *Sustaining Constancy* è una sequenza esercizi, e vi sono due ingredienti fondamentali da tenere sempre presenti affinché questa pratica abbia degli effetti sul corpo: la coordinazione con un respiro consapevole accompagnato da una presenza continua.

Controindicazioni

Non si possono fare questi esercizi nei casi di epilessia, asma (non allergico), cardiopatia o problemi cardiaci, aritmia, pressione alta, disturbi della personalità, borderline, in caso di difetti alla colonna vertebrale, in gravidanza. In tutti i casi se il cliente sente dolore evitare l'esercizio che lo provoca, chiedere al cliente di andare dal medico e chiedere cosa può fare e cosa no.

Se il cliente ha avuto un trauma emotivo o psicologico è meglio evitare il respiro toracico poiché lo accentuerebbe. In caso di clienti che hanno avuto abusi sessuali chiedere prima se è possibile toccarlo.

LA PRATICA

"In ogni esercizio che segue si impara ad espandere e portare in profondità la carica energetica integrando ogni segmento nel corpo e stabilizzando il senso di benessere.

Anche se all'inizio non vengono compiuti tutti gli esercizi, ripartire ogni volta dall'inizio renderà più semplice imparare a completare l'intera sequenza."⁴⁶

"Al fine di caricare l'energia l'inspirazione sarà piena e profonda, l'espiazione invece dovrà essere morbida e rilassata. 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."⁴⁷

Al termine di ciascun esercizio fare una breve pausa per osservare le percezioni nel corpo, chiedendosi: ci sono sensazioni corporee, emozioni, sentimenti, resistenze, vitalità?⁴⁸

Prima di iniziare sdraiarsi supini sul pavimento, su una stuoia o su una coperta, lasciare che tutto il peso del corpo appoggi sul pavimento percependo quali parti del corpo toccano il pavimento e lasciando sia il pavimento a sostenerne il peso."⁴⁹

“Basic Exercise Position” - Respiri Profondi

Questo esercizio ha una funzione preparatoria a diventare più consapevoli del corpo, fisicamente e emozionalmente più disponibili ed a cominciare a costruire la minima carica energetica per affrontare la sequenza."⁵⁰

⁴⁵ Zadra E. e M., *Tantra la via dell'estasi sessuale*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1997, p.74

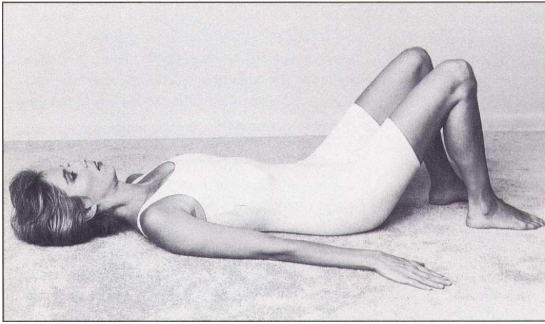
⁴⁶ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p. 100

⁴⁷ Zadra E. e M., *Dispense: Sustaining constancy exercise*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010, p. 1

⁴⁸ Zadra E. e M., *Dispense: Sustaining constancy exercise*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010, p. 1

⁴⁹ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p. 99

⁵⁰ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p. 98



Da supini, alzare le ginocchia in modo che i piedi siano poggiati sul pavimento, alla stessa larghezza delle spalle, con l'intera superficie aderente al pavimento. Se sono troppo vicini o troppo lontani dal corpo, la posizione non permetterà all'energia di scorrere facilmente: senza collegamento a terra si scaricherà rapidamente appena sviluppata.⁵¹ Poggiare i piedi in modo da poter ruotare il bacino senza contrarre i muscoli addominali, in questo modo l'energia sviluppata sarà spinta nuovamente all'interno del corpo.

In questa posizione prendere 10 respiri profondi, cominciando con l'addome attraversando i fianchi e ed infine riempiendo il petto, come a formare un'onda. Al termine sentire il corpo nel "qui ed ora", chiedendosi: cosa percepisci nel tuo corpo, cosa senti? Ripetere la sequenza per due volte.⁵²

Il counselor in questo esercizio controlla che inspirazione ed espirazione siano della stessa durata e che inspirando ed espirando faccia roteare il bacino spingendo con i talloni sul pavimento senza contrarre i muscoli addominali. Si può appoggiare una mano sopra di essi per verificare, nel caso si riscontri una tensione dei muscoli addominali si rispecchia e si chiede al cliente se se ne rende conto o si invita a mettere una mano sugli addominali per percepirlo.

"Cross Crawl" - Occhi Braccia

Sia questo esercizio che il successivo servono a coordinare le aree del cervello, attraverso la connessione del movimento oculare con il movimento di braccia e gambe. Facendo lavorare insieme i segmenti oculari e pelvici si ha la sensazione che le varie parti del corpo appartengano ad un insieme più definito e armonico.⁵³



Con un respiro toracico profondo, durante l'inspirazione sollevare un braccio verso l'alto all'indietro fino a toccare il materasso, con l'espirazione portarlo di nuovo lungo il corpo. Ripetere lo stesso movimento con l'altro braccio. Gli occhi seguono il movimento della mano, mentre la testa rimane ferma. Ripetere i movimenti alternati per 10 volte per ogni braccio, e al termine osservare cosa avviene nel preciso istante.⁵⁴

Per il counselor è importante controllare che gli occhi guardino la punta della mano lungo tutto il percorso del braccio, per questo ci si può spostare di fronte al cliente in modo da avere una prospettiva più ampia. Se necessario bloccare il braccio nel punto in cui si nota che l'occhio va da un'altra parte e farlo notare al cliente o in alternativa far rallentare il movimento ad una velocità tale che il cliente possa rendersi conto dei salti o degli zig-zag oculari, spesso i salti o i movimenti oculari sono gli stessi nelle stesse posizioni. Controllare che il movimento oculare avvenga senza muovere la testa. Può accadere che il cliente non si renda conto che per spostare lo sguardo muove la testa, in questo caso rispecchiare o tenere ferma la testa del cliente mentre fa il movimento. In tutti i casi se si nota che ci sono: "salti" nello sguardo, la testa oscilla, le braccia non compiono un percorso lineare o le mani non toccano il materasso, si può invitare il cliente a fare il movimento più lentamente, fino a trovare la velocità in cui riesce, per poi aumentarla di volta in volta che diventa più abile. E' bene ricordare che anche rallentando il movimento il respiro dovrà essere pieno.

⁵¹ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p. 99

⁵² Zadra E. e M., *Dispense: Sustaining constancy exercise*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010, p. 1

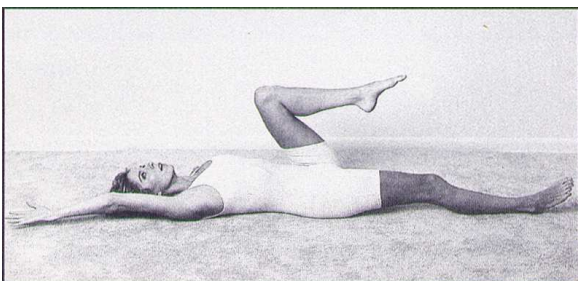
⁵³ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.101

⁵⁴ Zadra E. e M., *Dispense: Sustaining constancy exercise*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010, p. 1

Inoltre controllare che il movimento sia sincronizzato con il respiro, e che non sia meccanico.

“Cross Crawl” - Occhi Gambe Braccia

Come detto sopra questo esercizio ha la stessa funzione di quello sopra e si aggiunge la coordinazione con il movimento delle gambe.



Alle precedenti istruzioni aggiungere il sollevamento della gamba opposta al braccio in movimento fino al piegamento del ginocchio in coordinazione alla inspirazione. Nella espirazione la gamba viene lasciata tornare distesa a terra. Ripetere circa 10 volte per ogni lato.⁵⁵

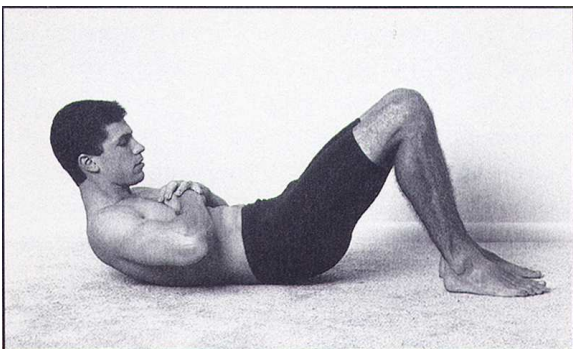
Per il counselor è valido tutto quanto detto sopra ed in più controllare che le gambe siano sincronizzate con il movimento delle braccia e degli occhi.

“Sit-up Crunches” – Pressioni nel petto

Questo esercizio serve a portare maggior apertura e connessione tra il petto ed il bacino. Attraverso il rilascio degli “holding pattern” l’energia si diffonde nel corpo.

Le zone del corpo interessate potrebbero formicolare o vibrare, indicando che la carica è aumentata. Inoltre la coordinazione tra la parte superiore ed inferiore del corpo verrà ristabilita.⁵⁶

"Per costruire la carica, i segmenti cervicali e pelvici non devono essere rigidi, in modo che la carica sia in grado di diffondersi da uno all'altro. Queste pressioni aiuteranno a costruire e diffondere la carica ed a trovare radicamento coordinando il segmento cervicale e pelvico in un modello orgasmico."⁵⁷



Sollevare le ginocchia in modo che siano alla larghezza del bacino. Con l’espirazione profonda premere con le mani verso il centro del petto sollevando la testa e le spalle verso l’alto e contemporaneamente premendo con i piedi verso il pavimento in modo che il bacino si sollevi da terra. Con la testa sollevata da terra fissare con gli occhi un punto in mezzo alle ginocchia. Inspirando ruotare il bacino all’indietro e rilassare testa e spalle. Ripetere questi movimenti per 15 volte.⁵⁸

Come counselor controllare che il cliente sia ben radicato a terra con i piedi, che faccia poi pressione su di essi alzando il bacino nella fase di espirazione, che faccia pressione sul petto con le mani e che fissi un punto in mezzo le ginocchia. Controllare che nell’espirazione la bocca sia aperta e non a “becco”, altrimenti farà rumore senza buttare fuori aria.

“Breathing-Movement Orgastic Pattern” – Respiro e movimento del modello orgasmico

Questo esercizio coordina il respiro ed i movimenti del corpo in un modello orgasmico ponendo le basi per un riflesso orgasmico più intenso. "Il riflesso orgasmico è il modo naturale ed involontario di avere un orgasmo. Questo modello innato, viene celato inconsciamente da traumi ed inibizioni

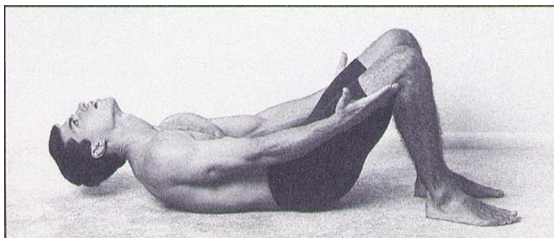
⁵⁵ Zadra E. e M., *Dispense: Sustaining constancy exercise*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010, p. 1

⁵⁶ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.103

⁵⁷ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.103

⁵⁸ Zadra E. e M., *Dispense: Sustaining constancy exercise*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010, p. 1

ed inibito attraverso il blocco del respiro, del movimento, la perdita della presenza e la negazione dell'eccitazione sessuale."⁵⁹ Questo esercizio integra tutti i segmenti corporei: il movimento espande l'energia che il crea il respiro. Sincronizzare il respiro con il movimento pelvico ristabilirà la potenzialità sessuale di rompere e rilasciare gli "holding pattern" e cioè i modelli che abbiamo e tratteniamo, mentre costruiamo ed espandiamo la carica."⁶⁰



Tornare nella posizione di partenza dell'esercizio precedente e poggiare le braccia ed i palmi delle mani lateralmente alle gambe con i palmi aperti verso l'alto in un gesto di abbandono. Con l'espirazione profonda e facendo pressione con piedi a terra sollevare contemporaneamente bacino e spalle in modo che il primo si avvicini al torace,

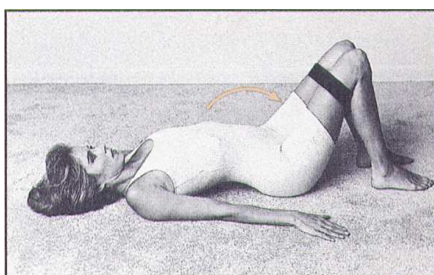
mentre la testa cade all'indietro in modo rilassato. Ripetere questi movimenti per 15 volte.⁶¹

Il counselor controlla che torace e bacino si sollevino da terra come se si avvicinassero su un asse immaginario, e che la testa letteralmente "cada" all'indietro rilasciando i muscoli del collo. Qui si può intervenire fermando il cliente nella posizione in cui avvicina petto e bacino e gli si può far percepire che la testa può "cadere" all'indietro e quanto. Verificare che la bocca sia aperta nell'espirazione e che i muscoli del collo e del petto non siano in tensione.

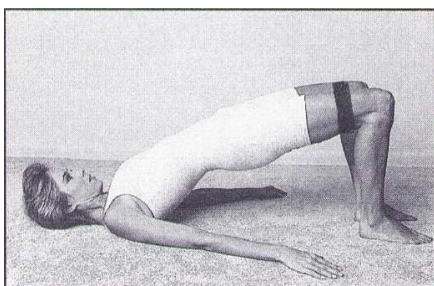
"Strap & Bridge" – Corda e Ponte

Questi esercizi hanno la funzione di portare maggior vitalità nel segmento pelvico.

Nel primo espandendola nelle gambe e nei piedi e facendola tornare indietro, nel secondo, portandola fino ai segmenti superiori con il respiro toracico veloce.⁶²



Con l'espirazione profonda e addominale, circa 10 volte, spingere le gambe verso l'esterno contro la cintura che da una certa resistenza e simultaneamente spingere i piedi verso il pavimento facendo così ruotare il bacino senza sollevarlo. Con l'inspirazione torna alla posizione iniziale.⁶³



Finito il decimo respiro, senza fare pause, sollevare il bacino e mantenerlo in questa posizione spingendo le gambe contro la cintura. Il respiro in questa posizione è forte, veloce e toracico, fai circa 10 respiri. Ripetere questo esercizio alternandolo con quello precedente per 2 - 3 volte senza fare pause. Al termine prendere una pausa osservando cosa accade nel corpo.⁶⁴

Controllare che nella primo esercizio a terra l'inspirazione sia della stessa durata dell'espirazione, poi che i muscoli addominali siano rilassati e che il cliente utilizzi l'ileopsoas per fare roteare il bacino. Se necessario mettere una mano sugli addominali o sull'ileopsoas.

Controllare che nella fase di espirazione ci sia coordinazione tra respiro, pressione sulla cinta e

⁵⁹ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.106

⁶⁰ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.106

⁶¹ Zadra E. ed M., *Dispense: Sustaining constancy exercise*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010, p. 1

⁶² Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.111

⁶³ Zadra E. ed M., *Dispense: Sustaining constancy exercise*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010, p. 1

⁶⁴ Zadra E. ed M., *Dispense: Sustaining constancy exercise*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010, p. 2

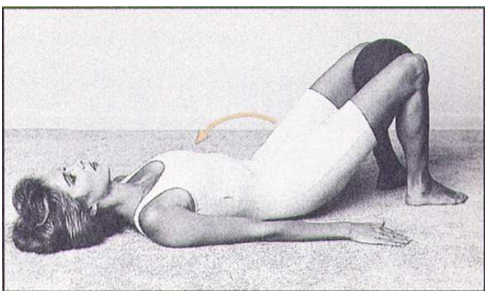
rotazione del bacino, e che questo non venga sollevato. Un leggero movimento mediante uno spostamento del collo e del busto in questa fase sono degli indicatori che la respirazione è corretta.

Nella fase del ponte controllare che la respirazione sia toracica, si può toccare il cliente facendo pressione con la mano sul petto, oppure invitarlo a mettere lui una mano per sentirsi. Nel caso in cui si nota che il bacino non si solleva è possibile intervenire sollevandolo delicatamente.

Fare attenzione che non faccia pause durante il completamento di tutte le ripetizioni della sequenza.

“Ball & Bridge” – Palla e Ponte

Questo esercizio ha la stessa funzione di quello precedente.



Con l'espirazione profonda e addominale, circa 10 volte, spingere le gambe all'interno contro la palla e simultaneamente spingere i piedi verso il pavimento facendo così ruotare il bacino senza sollevarlo. Con l'inspirazione tornare alla posizione iniziale.⁶⁵



Finito il decimo respiro, senza fare pause, sollevare il bacino e mantenerlo in questa posizione contemporaneamente premere le gambe contro la palla. Il respiro in questa posizione è forte, veloce e toracico, fai circa 10 respiri. Ripetere questo esercizio alternandolo con quello precedente per 2 - 3 volte senza fare pause. Al termine prendi una pausa ed osservare cosa accade nel corpo.⁶⁶

Per il counselor vale tutto quanto detto nell'esercizio precedente con la differenza che anziché premere le gambe verso l'esterno nella fase di espirazione, dovrà premere con le gambe verso l'interno.

“Fish position and I'm Awareness” - Posizione del pesce e consapevolezza “Ci sono”

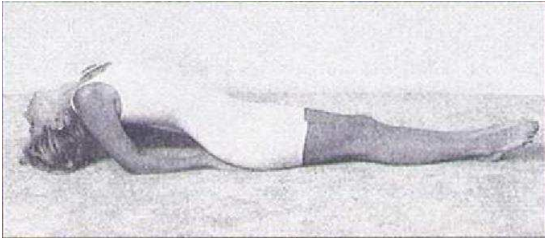
Questa posizione aiuterà a portare la carica ad un livello più alto, focalizzando sull'aprire il petto si potrà fare esperienza di un interiore senso del sé.⁶⁷ "Questo esercizio è particolarmente importante se il petto ed il cuore si sono chiusi a causa della paura o dolore. Il disegno profondo di questa respirazione è di rompere l'armatura di protezione che contiene l'amore, il sensazione di benessere, la vitalità per renderli disponibili. Se il petto si apre, il segmento cervicale e pelvico possono interagire più liberamente e permetteranno alla carica di espandersi più facilmente nel corpo in un pieno riflesso orgasmico. Inoltre il petto aperto porterà più energia nel bacino."⁶⁸

⁶⁵ Zadra E. e M., *Dispense: Sustaining constancy exercise*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010, p. 2

⁶⁶ Zadra E. e M., *Dispense: Sustaining constancy exercise*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010, p. 2

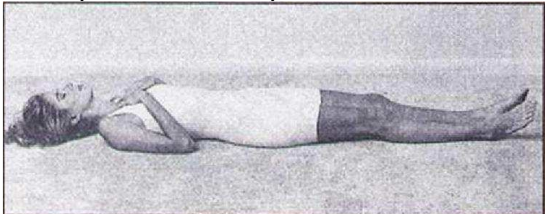
⁶⁷ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.114

⁶⁸ Rosenberg J. L. and Beverly K.-M., *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc., Ed. 1996, Atlanta, p.114



Sdraiati sul pavimento con le gambe stese a terra diritte davanti. Disporre le mani sul pavimento, palme giù sotto le natiche. Appoggiando gli avambracci a terra incurvare la parte posteriore della schiena in modo tale da portare la testa indietro o a toccare il pavimento. In questa posizione prendere 50-60 respiri toracici senza pause.

Assicurarsi che la respirazione sia toracica. Questo tipo di respirazione forzerà la cassa toracica ad espandersi dalla parte interna.



Con l'ultima ispirazione tornare nella posizione supina ed espirare. Dopo aver espirato tutta l'aria rimanere in apnea per quanto possibile e sentire l'energia pulsare nel corpo, osservando cosa accade nel corpo e nella mente ponendo attenzione soprattutto alle sensazioni piacevoli e vitali.

Ponendo l'attenzione sul petto o sul cuore, anche poggiandovi una mano, ripetere alcune volte con voce udibile la frase "Ci sono" o "Esisto" oppure sentirla nel corpo.⁶⁹ Al termine rotolare prima su un fianco fino ad avere la pancia a contatto con il pavimento da qui sollevarsi lentamente e facendo in modo che la testa sia l'ultima parte del corpo che si alza.

Nella fase del pesce è importante fare attenzione che la respirazione sia veloce e toracica, cioè che il petto e le clavicole si muovano. Il petto si dovrebbe alzare, non importa quanto, non attraverso l'utilizzo della muscolatura ma grazie all'aria che entra. Questo non potrà avvenire se la muscolatura del petto e del collo è in tensione. Per questo si può provare a spostare i gomiti o le braccia del cliente in modo da provare diverse angolazioni del segmento toracico e della testa, poi si può poggiare una mano sopra il petto del cliente in modo tale da creare una pressione sul petto, o invitare il cliente a poggiare le sue di mani. Questo può aiutare a percepire il movimento anche se minimo delle clavicole e quali muscoli rilasciare. Rispecchiare se la respirazione avviene anche con l'addome.

Notare come il cliente tiene l'apnea a polmoni vuoti: se è rilassato o contratto, ed in che punti del corpo.

Nella fase di "Io ci sono" porre attenzione che le parole del cliente siano sentite e vibranti.

Al termine osservare in che modo il cliente si solleva da terra, ad esempio se finito l'esercizio finisce anche il sentire corporeo, o la vitalità.

INDICAZIONI PER IL COUNSELOR

Per prima cosa il counselor dovrà decidere se spiegare al cliente tutta la sequenza completa della *Sustaining Constancy* oppure i singoli esercizi e questo in base alle capacità di apprendimento del cliente.

Per il cliente dovrà essere chiaro che l'ingrediente essenziale è la presenza.

All'inizio ed alla fine di ogni sequenza chiedere al cliente che livello di vitalità sente su una scala da 1-10.

Chiedere al cliente se preferisce che conti il counselor, con le mani o con la voce, quando i respiri da far fare sono più di 10.

Durante le pause, al termine di ciascun esercizio, invitare il cliente a prendere contatto visivo con il counselor, e poi chiedere cosa sente nel corpo, se ci sono emozioni o pensieri. Questo sarà utile per verificare se il cliente è split off o cut off.

In questo il counselor non dovrà essere monotono bensì creativo nel ripetere le domande.

Al cliente va spiegata in anticipo la differenza tra contenere energia e scaricare, poiché il respiro porta il corpo al limite della carica e le emozioni al limite di tollerabilità.

Il cliente rapidamente arriverà all'emozione tabù e a questo punto il cliente farà qualcosa per scaricare. I giovani appena sentono qualcosa tendono a reagire con uscite verbali o fisiche. Gli

⁶⁹ Zadra E. e M., *Dispense: Sustaining constancy exercise*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010, p. 2

anziani tendono invece a contenere tutto. I bambini e i giovani rispondono subito a stimoli e scaricano l'energia rapidamente.

Il cliente cerca di scaricarsi per sentirsi meglio per cui il counselor deve spiegare che si tratta di un limite personale e non assoluto e invitarlo a proseguire sostenendo le difficoltà temporanee.

Dovrà spiegare che continuare porterà alla vera soddisfazione e la curva ad una vera risoluzione, la respirazione scioglierà le tensioni presenti nel corpo e potrà raggiungere un rilassamento autonomo che è al di fuori dal suo stesso controllo.

Durante gli esercizi l'inspirazione e l'espiazione devono essere di lunghezza uguale e l'espiazione non dovrà venire forzata ma sarà rilassata al fine di non disperdere la carica.

La bocca deve essere ben aperta come conseguenza di un respiro profondo e non come forzatura di mascella, mandibola bocca e gola. Se si contrae la gola si fa molto rumore e scena ma non entra veramente aria.

Il counselor deve tenere presente che il cliente considera normale tutto quello che fa, mentre considera anormali e artificiali tutti i suggerimenti. Per il cliente i blocchi, costituiti da i suoi schemi corporei di movimento e di respirazione, sono per lui "normali" e "confortevoli", mentre considera sconfortevole tutto ciò che emerge proprio dai segmenti, che rilassandosi permettono di percepire sensazioni, emozioni, ricordi.

Durante l'esecuzione della *Sustaining Constancy* potranno sorgere diverse emozioni. Il respiro di caricamento potrà essere uno strumento per mantenerle in equilibrio: le emozioni non sono in primo piano nella *Sustaining Constancy*, sono le benvenute ma l'obiettivo è caricare e respirare. Nel caso in cui abbassino il livello energetico si tornerà a mettere in primo piano il respiro.

In ogni caso le emozioni che creano sincera commozione vanno distinte dalle scenate, queste ultime si riconoscono perché sono esagerate e perché il cliente evita il contatto visivo, egli è concentrato sulla regia del dramma, l'emozione è spettacolarizzata. Mantenendo il contatto visivo, questo non è possibile quindi nell'emozione vera il contatto visivo è fattibile e il counselor si sentirà in sintonia col cliente, vibrerà con la sua emozione.

Inoltre rispecchiare il cliente sia quando commette degli errori, sia quando fa correttamente gli esercizi. Questo anche per dargli un riferimento.

COME CORREGGERE IL CLIENTE

Se un cliente fa un grosso errore, va fermato per poter spiegare dove sbaglia e poi invitato a riprendere. Spesso è più utile mostrare fisicamente il modo corretto di eseguire un esercizio piuttosto che spiegare a parole.

Quando si lavora col cliente uno strumento molto utile diventa il rispecchiamento.

Rispecchiare significa far notare al cliente, confrontandolo, le cose di cui non si rende conto, e che è convinto che siano come pensa lui.

Rispecchiare quello che sta' facendo in questo modo: "noto che tieni la testa in questa posizione" o *ti accorgi di questo errore? Perché lo fai? Come mai continui a ripetere l'errore? Quale è la tua difficoltà?*

In alternativa farglielo vedere facendo fisicamente l'errore, e dicendo: "vedi tu fai così..", mentre "si fa così..", "noti che c'è differenza?"

In tutti i casi se il cliente non capisce insistere e confrontarlo piuttosto che desistere.

Il fine è sia impedire che impari un movimento sbagliato, sia fargli notare il momento preciso in cui sbaglia e sia evitare che segua il suo carattere difensivo per stare lontano dalle ferite.

I pezzi del *Sustaining Constancy* che il cliente non riesce ad eseguire hanno a che fare con la sua vita: riuscendo a migliorare l'esecuzione si ha un effetto su tutta la vita.

L'errore riguarda tutta la persona non è tanto un fatto tecnico.

Da parte del counselor è necessaria compassione e pazienza perché la *Sustaining Constancy* riflette tutta la personalità, corazza inclusa, il counselor non potrà attenersi ad una visione di esercizio giusto o sbagliato, il cliente nella *Sustaining Constancy* esprime tutto se stesso compreso le difese.

COSA OSSERVARE DURANTE GLI ESERCIZI

Durante l'esecuzione degli esercizi sarà necessario da una parte correggere il cliente dal punto di vista tecnico-fisico, mettendolo così di fronte alle sue convinzioni ed ai suoi blocchi corporei e

dall'altra notare gli aspetti e le resistenze che emergeranno attraversando i vari strati dell'io. Nella parte fisica sarà possibile intervenire con dei tocchi, in quella delle resistenze sarà necessario rispecchiarlo, confrontarlo e deframmentarlo.

Attraversando i vari strati dell'io: agency, carattere, ferite e nucleo, occorre approcciarsi al cliente con curiosità. Il counselor dovrebbe essere consapevole che le reazioni del cliente non sono rivolte a lui, quindi non prendere sul personale le risposte evitando di entrare lui stesso nel carattere.

Sbadigliare, diventare meccanici muoversi, andare nelle emozioni, andare in trance, grattarsi, ridere, sfregarsi il viso o i capelli, parlare molto, tossire, improvvisi colpi di sonno e fare smorfie sono i principali metodi per scaricare, ed indicano che il cliente è al suo limite, in qualche misura sta' toccando uno strato, e le sue difese sono entrate in azione.

Tra un esercizio e l'altro, per verificare si chiede al cliente di fare contatto visivo in modo da accorgersi se è split-off. Quando ha un calo di attenzione vuol dire che l'energia è scesa e allora occorre intervenire: si possono formulare le domande: mi vedi chiaramente o sfocato? cosa senti e dove lo senti nel corpo?... e che altro senti?

Se il cliente prende molto tempo per rispondere a cosa sente nelle pause tra gli esercizi significa che è in trance e non riesce a sentire il corpo. Altrimenti si trova nello strato del carattere e ha bisogno di tempo per elaborare una risposta o produrre gli effetti nella sua mente.

Se il cliente si sofferma a lungo a descrivere le sensazioni che prova o temporeggia, andrà ad abbassare l'energia accumulata e questo indicherà che si trova nello strato del carattere.

Quando il cliente respira poco o con la bocca fa il *becco* o il *becco piatto* o stringe la gola nell'inspirazione o nell'espiazione, riducendo la portata di aria e il respiro, questo indica che sta cercando di limitare la sua vitalità, lo stesso se inspirazione ed espiazione non hanno la stessa durata o se il cliente inserisce delle pause tra ispirazione ed espiazione.

Se fa più o meno respiri di quelli richiesti è segno che si trova nello strato del carattere, o in trance. E' importante controllare il numero dei respiri del cliente e il numero delle sequenze, soprattutto nella fase palla-corda, e contare di tanto in tanto che siano quelli richiesti.

Osservare anche se il cliente parla in apnea durante le pause perché vuol dire che sta usando le parole per bloccare il respiro e non è connesso con quello che prova.

Fare caso anche alle resistenze se il cliente dice "NO" interiormente, "*voglio andare ma...*", "*questo metodo non fa per me*", "*è più forte di me, mi viene di smettere*", "*è troppo*" "*qualcosa dentro di me dice: adesso basta / chi me lo fa fare?*" oppure alla tendenza al vittimismo quando dice: "*non c'è la faccio più*", esprime un *no* da vittima percependo come eccessivamente pesante ogni passaggio fastidioso.

Un altro indicatore che il cliente è in carattere è se si tratta come un oggetto è meccanico o si dà troppo da fare. Se si dà da fare per fare contento il counselor sarà in agency.

Se per esempio il cliente è convinto di respirare profondamente ed invece non lo sta facendo questo indica che ha delle forti convinzioni. Allora si può mettere il cliente di fronte ad uno specchio per farlo rendere visivamente conto di come respira oppure invitare ad appoggiare una mano sul petto per sentire quanto si muove se si muove. Al cliente va spiegato che quello che lui considera normale è un blocco e che molte persone hanno un blocco respiratori.

In uno stato caratteriale ciò che si definisce spontaneo è quasi sempre un impedimento all'espressione della propria vitalità.

E' importante notare e rispecchiare se ci sono dei segmenti del corpo bloccati, spesso lo sono il bacino e collo.

Un indicatore che il cliente sta caricando sono sensazioni diffuse nel corpo, formicolii e tremori. E' importante rispecchiare che sta facendo un buon lavoro.

SUSTENING COSTANCY CONNESSIONI CON IL CARATTERE DIFENSIVO

Durante la *Sustaining Constancy* evitare al cliente di mettere in atto le strategie difensive del suo carattere lo aiuta a raggiungere la ferita cioè proprio l'emozione principale dalla quale con le strategie si difende.

Per far questo occorre essere confrontativi e insistere.

ABBANDONATO

Per questo carattere la sfida è quella di caricarsi e sentirsi pieni e vitali: la tendenza automatico-caratteriale è quella di svuotarsi e di scaricare quindi durante la *Sustaining Constancy* è importante ispirare di più, focalizzarsi sul prendere aria piuttosto che sull'esprire, e mantenere la carica durante le sequenze.

Occorre farlo parlare poco perché, quando parla, si "taglia" via dalle sensazioni e dalle emozioni. Aiutare il cliente a non disperdersi attraverso movimenti fuori dallo schema che tendono ad abbassare l'energia e a rilassare. Può entrare velocemente nelle emozioni e usare questo come una via di fuga dal caricamento. Agency e abbandonato hanno qualcosa di simile: il vuoto. Ma il primo ha difficoltà a trovare sensazioni, l'abbandonato ne è pieno.

INVASO

L'invaso ha delle tensioni costanti e continue con le quali invade se stesso. Questa tensione costante porta l'invaso a percepire un semplice contatto come se fosse un'invasione. Da anche la colpa al partner se si sente invaso invece che cercare in se la sua invasione. Qui occorre seguire le regole contrarie dell'abbandonato, scaricare, alleggerire la pressione, normalmente l'invaso ha un petto gonfio e muscolatura forte. L'invaso fa tutto bene ma non si rilassa mai, ha sempre una certa dose di controllo. Si ferma a metà espirazione oppure fa una pausa dopo l'inspirazione (questa è una forma paradossale di autoinvasione!). Per lui è importante mettere l'accento sui movimenti di abbandono e rilassamento. E' un successo se l'invaso allenta la muscolatura del collo. L'invaso crede che se si lascia andare succederà il finimondo per cui lascia andare molto meno di quanto potrebbe. Per l'invaso la sfida è espirare di più, espandersi e lasciarsi andare, stare morbidi sciolti.

COME SE

Il "come se" percepisce il corpo in modo parziale. Sente le singole parti ma mai il corpo intero. Va quindi educato a percepire il corpo nella sua interezza, non a pezzi separati. Ugualmente ha una capacità parziale di attenzione (o dentro o fuori). Il Come se pensa di essere al di sopra delle categorie: la frase "*sei molto particolare per me*", lo nutre. Non ha ricevuto il messaggio: *ti accetto così come sei, ti amo e ti vedo*. E' stato educato attivamente: fai questo ma non fare quest'altro. Gli è stato detto tante volte come doveva essere e cosa doveva fare per cui da adulto non sopporta di essere comandato. E' capace di fare quello che gli viene detto ma in maniera staccata, meccanica, occorre quindi fargli notare quello che fa piuttosto che spiegare quello che dovrebbe fare. Abituato a sentirsi dire cosa deve fare, prende il rispecchiamento come una critica: crede che chi lo rispecchia voglia dire di fare qualcosa di diverso. Al come se occorre fare delle proposte e non dare comandi e dandogli delle scelte "*vuoi fare 5 o 6 respiri?*". Il come se pensa rapidamente. Mette tutto nelle sue scatole credendo di capire tutto mentre a volte non ha veramente capito. Si tratta da oggetto e non rendendosi conto può sentirsi trattato come tale dal counselor. Non serve un tono direttivo né incalzante ma amorevole e gli serve una spiegazione essenziale per motivarlo. Per fare un esercizio sarà necessario dargli una motivazione senza dargli eccessive spiegazioni che lo portino a seguire l'idea che si è fatto essendo rapido e intelligente.

Il carattere come se ha la tendenza a trovare scuse logiche e coerenti per non fare niente, quindi occorre non fermarsi alle sole parole, ma osservare il corpo e rispecchiarlo: "*sento che dici x ma il tuo corpo mostra y*". Occorre confrontarlo quando fa di testa sua (quando c'è una mescolanza di agency e carattere dirà al counselor che è bravo, che capisce, sorride ma alla fine fa tutto a modo suo!). A volte toglie il contatto, interrompe la relazione per non sentire. Tende a spezzare il ritmo per cui prima carica e poi fa qualcosa per scaricare. E' molto furbo e intelligente per cui capisce cosa è meglio fare ma trova vie di fuga inconsce. Fa tutto bene in modo meccanico, "come se" fosse un compito ma non si commuove, non si fa toccare. Si comporta "come se stesse caricando, come se fosse più vitale". Il come se ha bisogno di finire di dire tutto quello che pensa. Il flusso del respiro e dei movimenti non è autonomo ma contiene una certa parte di regia, l'esercizio in parte è fatto, artefatto. Poiché il come se è bravo a visualizzare, si immagina quello che dovrebbe provare e così lo crea nel corpo. Al come se serve continuità, non andare nella mente, carica e

rilassamento finché non arriva a qualcosa che non sopporta, Vive in scatole e non regge il flusso. La carica deve essere una leggera e continua salita. Il come se polarizza: si identifica ora con una parte, ora con l'altra.

Per il "come se" la sfida è abbandonare la tecnica, l'idea di come si debba fare ed abbandonarsi al corpo ed alla sua saggezza, seguire quello che succede piuttosto che imporre dei movimenti, lasciar andare il controllo.

CONCLUSIONI

Il counselor dovrà conoscere a fondo questo strumento così importante che è la *Sustaining Constancy*, per poterci lavorare. Significa che per primo lui dovrà averli praticati per un periodo di tempo sufficiente da conoscere, per esperienza diretta, e con una supervisione competente, i principali temi che emergono e vengono toccati.

Durante la formazione in counseling abbiamo praticato i *sustaining constancy exercises* in molti incontri sotto la supervisione costante dei nostri formatori. Durante questa pratica ho potuto constatare l'efficacia, prima su me stesso e successivamente sui clienti-counselor con i quali ho fatto pratica.

BIBLIOGRAFIA

Rosenberg Jack Lee e Kitaen-Morse Beverly, *The Intimate Couple*, Turner Publishing, Inc. Ed. 1996, Atlanta;

Rosenberg Jack Lee e Kitaen-Morse Beverly, *Body, Self, Soul Sustaining Integration*, Humanics Limited, Ed. 1985, Atlanta;

Zadra Elmar e Michaela, "Tantra" *La via dell'estasi sessuale*, Mondadori Ed., Milano, 1997;

Zadra Elmar e Michaela, *Dispense: La Sustaining Constancy*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010;

Zadra Elmar e Michaela, *Dispense: Split off*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010;

Zadra Elmar e Michaela, *Dispense: Cut off*, Anghiari, Istituto Maithuna S.r.l., 2010;