



UN ASCOLTO PRESENTE

di Luisa Brancolini

Sapete una cosa? Che ci piaccia o meno, questo è esattamente il momento che dobbiamo affrontare. Qualsiasi cosa ci accade, in realtà, è già accaduta, e qualunque cosa stiamo pensando, è *questo* che abbiamo in mente.

Il momento presente è l'unico momento che esiste. Un attimo prima non è ancora arrivato e un attimo dopo è già passato. *Ora* è un momento inafferrabile ed eterno. Eppure capita di dimenticarsi di viverlo rimanendo *presenti* a noi stessi. Spesso ci ritroviamo immersi nel passato o persi nel futuro.

Vorremmo essere altrove, in una situazione migliore, più felici, più giovani, più in forma, o semplicemente *com'era prima*. È importante osser-

vare che quando ci capita di non essere presenti a quello che stiamo vivendo, non siamo in contatto nemmeno con la bellezza intorno a noi, con le nostre risorse e le possibilità disponibili.

FERMIAMOCI NEL QUI E ORA

Per acquisire la piena coscienza del momento presente e della situazione in cui ci troviamo, è necessario *rallentare*, ovvero fare una pausa sufficientemente lunga per sviluppare consapevolezza, accogliere il presente nella sua pienezza e avere il tempo per percepirlo, osservarlo e conoscerlo. Si tratta di prendere coscienza di qualcosa che è già presente in ognuno di noi, e che si manifesta quando permettiamo alla

mente di acquietarsi nel *hic et nunc*. La consapevolezza fonda le sue origini nel buddismo, anzi, ne è una pratica fondamentale, tanto da essere definita il *cuore della meditazione buddista*. Ma non ha nessuna relazione con il buddismo stesso o con il convertirsi al buddismo, comporta piuttosto una personale capacità di auto-indagine e di osservazione del processo che sta emergendo in se stessi, senza interferire. Consiste nel portare attenzione in modo intenzionale e non giudicante, momento dopo momento, ascoltando il nostro essere presenti e accogliendo, via via che si manifestano, le sensazioni, le immagini, i pensieri e le emozioni. Non si tratta solo di sospendere il giudizio e le aspettative, ma include



l'uscire dal flusso ordinario della reazione per partecipare alla vita da un luogo più originario. Questo modo di portare attenzione produce maggiore chiarezza, lucidità e accettazione della realtà che stiamo vivendo. Si diventa consapevoli che la vita si svolge per momenti successivi durante i quali, se non si è presenti, potrebbe accadere di lasciarsi sfuggire ciò che per noi è importante o che più ci interessa.

PIÙ RADICATI NEL QUOTIDIANO

La consapevolezza offre la possibilità di recuperare saggezza e vitalità. Può essere un modo per riappropriarsi del significato e della qualità della propria vita, con se stessi e con gli altri e con il mondo. Franklyn Sils, uno dei pionieri della biodinamica craniosacrale, ne parla in questi termini: *"La presenza è il tema che ci porta in profondità dentro la natura di questo lavoro e al cuore della nostra condizione umana"*.

Quando ci impegniamo a prestare attenzione momento per momento, senza riserve, riconoscendo il condizionamento delle proiezioni,

aspettative, preferenze, opinioni e pregiudizi, si aprono nuove possibilità, *diventiamo consapevoli*, ovvero in grado di accettare la verità di ogni momento, trarne esperienza e aprirci a quello che sta arrivando. Dan Siegel, psichiatra e direttore del Mindsight Institute e del Mindful Awareness Research Center presso la University of California School of Medicine, conosciuto per il suo lavoro nell'ambito della neurobiologia interpersonale, sostiene che la presenza consapevole offra un senso di connessione più profondo nell'esperienza quotidiana, e che questo sia di supporto per la nostra salute.

Il dottor Siegel utilizza il termine *eudaimonia*, derivato dal greco antico,

per esprimere efficacemente quella qualità dell'essere, che si manifesta con un profondo senso di benessere, equanimità, e felicità che scaturisce dal fare esperienza della vita come dotata di significato e caratterizzata da un senso di connessione con gli altri e con il mondo circostante.

ACCOGLIERE PER ENTRARE IN CONNESSIONE

Sono sempre più numerose le ricerche che indicano la presenza e la consapevolezza come fattori necessari, e preliminari, per facilitare un campo di relazione sicuro e migliorare l'efficacia dell'incontro, sia nel mondo della sanità, tra terapeuti e pazienti, sia nelle discipline olistiche

Le tecniche sono utili ma non efficaci se disgiunte dalle qualità umane di chi ascolta. L'esperienza dell'ascolto e della presenza rende più nutriente il nostro modo di essere al mondo e di vivere le relazioni non soltanto professionali ma anche personali.

Carl Rogers



Ascoltare il cuore, sempre

La pratica di essere pienamente presenti, ascoltare il cuore e accogliere il momento successivo con una mente aperta può essere attuata in qualsiasi momento: al risveglio alla mattina, prima di una conversazione difficile, ogni volta che affiora la paura o il disagio. Questa pratica è un bel metodo per affermare il nostro coraggio, la nostra gentilezza e la nostra forza. Ogni volta che vogliamo, possiamo fare una breve pausa, entrare in contatto con le nostre sensazioni fisiche e mentali e poi connetterci con il cuore, anche posando sopra la mano.

È un modo per dirigere calore e accettazione a qualsiasi cosa ci stia succedendo proprio in questo istante. Potremmo avere mal di schiena, lo stomaco in disordine, provare panico, collera, impazienza, calma, gioia: qualsiasi cosa sia, possiamo permetterle di rimanere senza etichettarla come buona o cattiva, senza dirci come dovremmo o non dovremmo sentirci in quel modo. Quando siamo connessi con ciò che è, con amore e accettazione, possiamo andare avanti con curiosità e coraggio. Questo passo lo chiamo "spiccare un salto".

Pema Chödrön, "Vivi nella bellezza"

tra operatori e riceventi.

Praticare un ascolto presente è un aspetto fondamentale per l'operatore professionista in biodinamica craniosacrale, utile per sviluppare un ascolto non reattivo e un senso di radicamento, ovvero aspetti che permettono quella stabilità per aprirsi all'emersione del processo attraverso una presenza sensoriale e percettiva.

Per comprendere il modo in cui l'ascolto presente può rafforzare e supportare un campo di relazione sicuro, ci viene in aiuto la Teoria Polivagale di S. W. Porges che ha fornito una nuova mappa per comprendere le modalità attraverso le quali il sistema nervoso autonomo (SNA) è strettamente collegato con lo stato emozionale, modellando l'esperienza di connessione e di protezione (vedi *DBN Magazine n. 43, giugno 2022*).

La Teoria Polivagale sostiene che quando i riceventi si sentono ascoltati, visti, sentiti, compresi, accolti si attiva un messaggio neurofisiologico che stimola il loro sistema di coinvolgimento sociale e invita il ramo ventro-vagale del sistema nervoso parasimpatico alla calma e alla connessione.

PRIMA E DURANTE LA SESSIONE

Per gli operatori professionisti in biodinamica craniosacrale l'ascolto presente è un modo per prepararsi all'incontro con i clienti, attraverso l'esercizio e la cura del proprio benessere e delle proprie relazioni. Prima di ogni sessione l'operatore prende tutto il tempo necessario per auto-centrarsi, ascolta le qualità e il ritmo del respiro, accoglie il proprio stato di presenza, si connette con il battito del cuore, e si apre all'ascolto del radicamento con la terra, lasciando che sensazioni, pensieri, emozioni affiorino secondo le loro priorità.

Durante la sessione un processo relazionale importante è quello di aprirsi ad un ascolto presente e consapevole. Permette all'operatore di essere ricettivo verso l'esperienza dei clienti, sintonizzato con le loro espressioni verbali e non verbali,

Una metafora sulla coscienza

Un antico detto recita che la coscienza è come un contenitore d'acqua. Se versiamo un cucchiaino di sale in un contenitore di piccole dimensioni, grande quanto una tazzina da caffè, l'acqua sarà con assoluta certezza troppo salata per essere bevuta. Ma se il nostro contenitore è molto più grande, per esempio ha la capacità di molti litri, quello stesso cucchiaino di sale non modificherà il sapore dell'acqua, che sarà ora presente nel contenitore in maggiore quantità. Quindi, stessa acqua, stesso sale, ma in rapporto differente, e l'esperienza del bere è totalmente diversa. Così è la coscienza.

Dan Siegel, "Diventare Consapevoli"

con il processo che stanno vivendo e allo stesso tempo in sintonia con la propria esperienza interna.

L'ascolto presente funziona come una guida. Sono proprio i sistemi sensoriali dell'operatore che lo informano su quello che sta accadendo, momento per momento, nel procedere della sessione. In questo modo il processo in atto può essere accolto, mentre i clienti si sentono ascoltati e sostenuti.

L'ASCOLTO PRESENTE È UN'ESPERIENZA INTERNA

Durante la sessione, l'operatore è centrato nel cuore e in contatto con se stesso –*ancorato al presente*– e allo stesso tempo, in ascolto e in contatto con il processo che

sta emergendo nel ricevente. Il sistema ventro-vagale dell'operatore, ottimamente sintonizzato attraverso la presenza consapevole, si trova a vivere un'esperienza di *espansione* all'interno della quale vi è una sensazione di spaziosità più ampia, che include l'accoglienza e la compassione. Questa esperienza interiore rende le sessioni più efficaci, facilita nei riceventi il processo di auto-regolazione e le risposte ventro-vagali di calma e di connessione del sistema di coinvolgimento sociale.

Il dottor Siegel sostiene che imparando a coltivare la propria capacità di consapevolezza, possa essere migliorata la qualità stessa della vita e della salute. Si tratta di un processo che rafforza la mente, integrando la



Associazione Professionisti
Biodinamica Craniosacrale Italia

Associazione di categoria professionale che opera per promuovere il riconoscimento e garantire la tutela dell'Operatore Professionista Biodinamica Craniosacrale ai sensi della Legge 4 del 2013.

Ha costituito un Registro Professionale e rappresenta i suoi iscritti con il mondo istituzionale e politico. Promuove la formazione continua degli associati attraverso approfondimenti e aggiornamenti professionali, convegni, seminari, congressi. Tutti gli iscritti ad ACSI hanno sottoscritto un codice deontologico e un'assicurazione professionale a tutela dei propri clienti.

www.acsicraniosacrale.it

formazione di connessioni neuronali tra le diverse regioni del cervello e potenziando la capacità di regolare aspetti come le emozioni, l'attenzione, il pensiero e il comportamento. Sviluppare un ascolto presente ci consente di vivere una vita più libera e flessibile.



L'AUTRICE

Docente e direttore didattico nella Formazione Triennale In Flow Romagna di Biodinamica Craniosacrale a indirizzo Mindfulness, Luisa Brancolini è laureata in Farmacia e in Psicologia Clinica e Dinamica con Master in Medicina Narrativa. Trainer di Gyrotonic Expansion System®. Conduce seminari di approfondimento, incontri e webinar in collaborazione con società, associazioni e professionisti sul territorio nazionale ed internazionale. Effettua consulenze individuali nei suoi studi di Firenze e Pietrasanta.

In formazione continua Kum Nye con Maura Sills. Co-autrice del libro Biodinamica Craniosacrale basata sulla Mindfulness in 12 passi. Ed Red! 2014. Presidente ACSI, Associazione Professionisti Biodinamica Craniosacrale Italia. Presidente ECSA, European Craniosacral Association. Professionista disciplinato ai sensi della legge 4/2013, Operatore Olistico Supervisor iscritto al Registro Fedolistica nr. OL-202S, Trainer FEDPRO con codice RT-075. Operatore Professionista e Formatore ACSI iscritto al Registro con nr. 0002-OF. (www.luisabrancolini.com)