

\* Questa pagina costituisce una sintesi e re-interpretazione del testo didattico di Franklyn Sills "Craniosacral Biodynamics, Volume I"

## Cosa sono le risorse?

Le Risorse sono quegli aspetti fisiologici, costituzionali, psicologici, emozionali, spirituali a cui una persona fa appello per muoversi nel mondo. Sono le energie a cui attingiamo quando dobbiamo processare traumi/shock che ci vengono dall'esterno come shock emotivi e incidenti o dall'interno come patogeni e tossicità. Nel nostro lavoro la grande risorsa a cui possiamo accedere è la Potenza del Respiro della Vita.

## Quali generi di risorse?

Le risorse possono essere coltivate in molti modi e si trovano ovunque. Risorse esterne: la casa, gli amici che si frequentano, i colleghi, etc. Risorse interne: come reagisco alla paura o ad altre tonalità emotive. I propri processi di pensiero possono essere una risorsa. Il modo in cui si vive la propria dimensione spirituale ed il proprio viaggio interiore.

## In situazioni di stress dove sono le risorse?

Se guardiamo bene possiamo trovare delle risorse ovunque. Osserviamo i modi che utilizziamo per proteggerci. Il modo in cui reagiamo di fronte a situazioni stressanti, magari automaticamente ci ritraiamo e scappiamo. Questo atteggiamento una volta divenuto consapevole può diventare una vera e propria scelta nel momento in cui dobbiamo affrontare situazioni che sentiamo essere troppo grandi per noi da riuscire ad affrontare. Possiamo coscientemente metterlo in atto e quindi invece che subirlo, può diventare una risorsa.

Altre persone reagiscono a situazioni stressanti dissociandosi, una volta che la persona impara a stare nel corpo e con le sue sensazioni, persino dissociarsi può diventare una scelta consapevole ed una risorsa.

## Risorse per la Vita

Aiutare una persona ad accedere alle proprie risorse permette di affrontare la vita in maniera appropriata e capace. Risorse sono tutto ciò che ci permette di attraversare la vita in una maniera che per noi sia soddisfacente e realizzata.

Un primo passo: aiutare le persone a comprendere i modi in cui già si risorsificano può essere una fonte di grande potentizzazione. Imparare a notare piccole cose, come i vestiti preferiti che indossano o un particolare gioiello, può essere terapeutico. Allo stesso modo aiutare una persona a vedere le risorse che trova nei propri amici, colleghi e attività può anche essere di aiuto.

Un secondo passo: può essere quello di portare l'attenzione al modo in cui queste sensazioni la fanno sentire, diventando così consapevoli delle proprie risorse interne. In un contesto clinico questo può essere uno strumento di grande importanza nel momento in cui ci si trova ad affrontare delle emozioni o delle situazioni che tendono ad essere sopraffacenti. Quando un cliente si trova a vivere una situazione di straripamento emotivo o shock, la capacità di spostare il campo percettivo verso sensazioni risorsificanti può avere risvolti terapeutici di grande valore.

## Risorse nel trattamento: Lo spazio

La qualità delle proprie sensazioni sentite può essere una risorsa per la persona. Se una persona è solo consapevole di sensazioni sgradevoli e fastidiose è più probabile che venga sopraffatta dagli effetti di traumi e shock che arrivano e probabilmente non riuscirà ad avere uno spazio in cui lasciare che le forze traumatiche si risolvano.

Lo spazio necessario perché gli effetti di forze inerziali e traumi si possano processare è associato a sensazioni di spazio, di calma, di calore e di apertura. Sensazioni di spazio e di apertura sono fondamentali perché una persona si possa sentire in grado di avvicinarsi ad esperienze irrisolte difficili e che spaventano senza sentirsi nuovamente sopraffatti.

## Risorse nel trattamento: La Potenza del Respiro della Vita

Nell'ambito dei trattamenti la grande risorsa a cui possiamo attingere è quella del Respiro della Vita e del suo dispiegamento. La Potenza del RV che sta alla base delle nostre vite. Il ruolo del terapeuta è quello di aiutare il sistema del paziente a riconnettersi con le risorse fondamentali che sono intrinseche alle forze organizzatrici della vita. L'esplorazione nel tema delle risorse è perciò parte di una indagine più vasta della vita stessa.

## Alcune domande:

Su un foglio di carta facciamo una lista delle risorse esterne: Cos'è una risorsa nella mia vita? Quali luoghi, persone, situazioni e cose sono per me una risorsa? E una lista delle risorse interne: Cosa mi dice che sono a posto? Come mi sono protetto? Quali sono le mie strategie difensive per proteggermi? Quali forze so utilizzare per attraversare situazioni o periodi difficili? Potremo anche notare che le risorse interne ed esterne costituiscono un continuum.

Iniziare a prendere consapevolezza delle nostre risorse ci può permettere di iniziare a vedere come funzioniamo e ci muoviamo nella nostra vita. Il lavoro con le risorse si approfondisce man mano che si procede con il processo terapeutico. Le risorse possono essere profondissime ed includono la nostra risorsa primaria, il Respiro della Vita stesso ed il modo in cui si dispiega nel nostro sistema umano. Bisogna avere fiducia nel sistema e nelle sue risorse intrinseche, si tratto soltanto di tornare ad accedervi.