

II FOCUSING NELLE PROFESSIONI A ORIENTAMENTO CORPOREO

*con il patrocinio de "The Focusing Institute" di New York
dal 14 al 17 maggio 2007
si è tenuto in Italia, a Ischia,
il primo seminario residenziale*

"MEETING AT THE EDGE"



"I nostri corpi fanno la nostra vita....I nostri corpi non se ne stanno nascosti in isolamento dietro i cinque spioncini della percezione: noi agiamo a partire dal senso corporeo di ogni situazione." Gene Gendlin

Le pratiche ad orientamento corporeo e il processo di scoperta di se noto come Focusing hanno in comune una profonda sintonia con il processo vitale della persona. Questo seminario è stato rivolto a professionisti interessati all'integrazione del Focusing nelle loro pratiche centrate sul corpo.

Comitato organizzatore

Nell'annuale Conferenza Internazionale di Focusing nel 2004, tenutasi in Costa Rica, si è costituito un gruppo internazionale d'interesse su "Focusing, lavoro corporeo e movimento", che ha continuato a portare avanti questo progetto negli anni e nelle conferenze successive. Da questa esperienza si è formato il comitato organizzatore di questo seminario tra professionisti di varie discipline tra cui il Metodo Feldenkrais, Shiatsu, Metodo Trager, Reiki, agopuntura, Massaggio Esalen, Yoga, danza improvvisazione, Psicoterapia e Counseling ad orientamento corporeo: Jack Blackburn (USA), Francesca Castaldi (USA, Italia), Claudia Conza (Svizzera), Nicoletta Corsetti (Italia), Mathias Dekeyser (Belgio), Larry Hurst (Inghilterra, USA), Stephen Scholle (USA).

Partecipati

Al seminario hanno preso parte 47 persone, da 10 paesi: Stati Uniti, Irlanda, Grecia, Belgio, Francia, Svizzera, Costa Rica, Germania, Olanda e Italia. Ci siamo incontrati con il desiderio intenso di condividere e sperimentare, contattando gli aspetti più delicati e vulnerabili del nostro lavoro, certi della nostra disponibilità a nutrirci l'un l'altro.

Dove

Il seminario si è tenuto sull'isola di Ischia, dove siamo stati alloggiati presso l'agriturismo Villa Spadara, sulle colline di Forio. La Villa è stata completamente a nostra disposizione con il suo parco, il limoneto, la terrazza e una piscina con acqua termale.

Struttura del seminario:

Tutti i presenti sono stati invitati a una partecipazione attiva durante il seminario. Coloro che hanno voluto fare partecipi gli altri del loro lavoro, hanno condotto seminari esperienziali, che si sono conclusi con ulteriori esplorazioni in gruppi o in coppia da parte dei partecipanti e con la condivisione delle esperienze.

Ci siamo inoltre organizzati in piccoli gruppi intorno a diverse aree di interesse. Questi gruppi hanno lavorato nei tre giorni del seminario fino ad elaborare una presentazione dei risultati che è stata presentata nella giornata conclusiva al resto dei partecipanti.

Parallelamente gli splendidi e accoglienti spazi di Villa Spadara hanno fatto da cornice a "tradizionali" scambi di Focusing e a sperimentazioni di combinazioni di Focusing verbale e contatto in coppia.

Approcci professionali dei partecipanti (oltre al Focusing):

Agopuntura
Bioenergetica
Contact Improvisation
Counseling corporeo
Esecuzione al flauto Shakuhachi
Esecuzione al violino
Improvvisazione vocale e Toning
Massaggio Ayurvedico
Massaggio Esalen
Meditazione Zen
Metodo Feldenkrais
Metodo Trager
Psicoterapia centrata sulla persona
Psicoterapia comportamentale (es. EMDR)
Psicoterapia Gestaltica
Psicoterapia Psicodinamica
QiGong
Riequilibrio Energetico e della Struttura
Shiatsu
Tai Chi Chuan
Tango
Tecniche dell'Unione
Terapia Cranio-sacrale

Di seguito trovi un resoconto dei lavori del seminario, comprendente:

la lista dei workshop offerti e la descrizione di alcuni di essi,

la lista dei gruppi di interesse che hanno lavorato durante l'evento e il resoconto di alcuni di essi,

le impressioni finali di alcuni dei partecipanti.

DESCRIZIONE DEI SEMINARI:

Body Mapping (Steve Scholle)

Questo seminario è stata una presentazione e una esplorazione del lavoro di Steve Scholle sulla piattaforma online "The Body of Information". Steve ha presentato un modello tratto dal sito, fornendo ai partecipanti uno strumento per entrare più in profondità, passo dopo passo, nel proprio felt sense e felt-shift. Ai partecipanti sono stati dati dei grandi fogli di cartoncino su cui disegnare una figura umana. Quindi, ad ogni passo, essi hanno individuato e disegnato le proprie esperienze sulla figura stessa. In questo modo hanno creato una mappa del loro essere nella esperienza emergente.

Per maggiori informazioni visitare il sito: www.bodyinfo.com

Forma corporea e significato: Focusing e Bioenergetica (Nicoletta Corsetti e Emmy Parisi)

Per questa presentazione ci si è ispirati al lavoro di Stanley Keleman, autore del libro "Embodying Experience". Partendo dall'identificazione ed esplorazione della forma corporea, si è passati al processo del Focusing, per rivelare i significati impliciti da essa portati.

Prima parte: tutto il gruppo viene guidato a raggiungere un "grounding" secondo principi della Bioenergetica, ed ogni persona entra in contatto con la propria forma corporea.

Seconda parte: i partecipanti disegnano i contorni dei loro corpi, aggiungendo frecce, linee, colori e parole.

Terza parte: ogni persona sceglie l'elemento più significativo, come ad esempio lo schema muscolare che modella tutto il corpo, oppure l'elemento più importante sentito nel corpo o l'intero felt sense, e procede alla focalizzazione in coppia.

Quarta parte: condivisione finale e breve introduzione alla possibilità per un lavoro più articolato.

Nicoletta Corsetti nicolettacorsetti@virgilio.it

Emma Parisi emmaparisi@tiscali.it

Contactful Focusing (Francesca Castaldi e Larry Hurst)

Francesca spiega ai partecipanti come è arrivata a immaginare di utilizzare il processo del Focusing per creare un dialogo tra i principi della condivisione del peso e del contatto provenienti dalle pratiche del Contact Improvisation e dello Shiatsu. Questa visione è stata stimolata a concretizzarsi durante la Conferenza Internazionale di Focusing del 2006 in Olanda, mentre Francesca stava ricevendo una sessione di Shiatsu orientata al Focusing da Larry. Verso la fine della sessione, Francesca aveva iniziato a muoversi destando sorpresa in Larry che, tuttavia, continuò la sua sessione. Il presente lavoro rappresenta una più deliberata continuazione di quel processo.

Francesca presenta verbalmente il modello che ha progettato per facilitare l'esplorazione:

La persona A è il focalizzatore e colui che si muove.

La persona B è l'accompagnatore e il Body-worker.

Larry e Francesca fanno una dimostrazione del modello, includendo lo scambio verbale solo se pertinente alla sessione stessa. Quindi chiedono ai partecipanti cosa hanno osservato e se hanno domande. Effettuano un'altra dimostrazione, stavolta rendendo il processo più trasparente attraverso la verbalizzazione di ciò a cui essi stanno prestando attenzione, seguono altre domande da parte dei partecipanti.

I partecipanti esplorano quindi il modello, nei ruoli di A e di B; successivamente, riferiscono le loro esperienze e fanno domande.

Francesca Castaldi www.focusingpathways.net

Larry Hurst larry.hurst@focus-in-touch.com

La disposizione del Focusing (Claudia Conza)

"Energie differenti confluiscono ad un punto d'incontro, dove condividono il loro essere e la loro presenza. C'è un "ascolto dentro e senza" in modo non giudicante, compassionevole e magari amorevole, che accetta senza sapere ciò che arriverà (Margine) C'è una fiducia che arriverà la cosa giusta e un'apertura verso tutte le possibilità."

Ho avuto questa idea focalizzando su quello che questo seminario MAE è per me, come uno degli organizzatori. Mi sono resa conto che è questa la mia disposizione, non solo quando lavoro con i clienti in una seduta di Focusing, ma anche quando effettuo un Massaggio Esalen o altri tipi di lavoro corporeo, e anche quando insegno. Ho pensato: "Oh, questa è la disposizione di Focusing nel modo in cui io la sperimento. E' vero anche per me?" Credo che l'atteggiamento Focusing crei un campo speciale in cui possiamo sperimentare gli altri e noi stessi come esseri olistici.

Claudia Conza praxis@atpeace.ch

www.atpeacecenterforhealth.com

Focusing e Linguaggio dell'Unione: dal Felt Sense alla Presenza (Rosanna Camerlingo)

In questo workshop attraverso il movimento, la postura ogni partecipante è entrato in contatto con il proprio felt sense. Abbiamo usato poco il linguaggio verbale, poichè la scelta era quella di simbolizzare il felt sense soprattutto attraverso il linguaggio corporeo. Dopo aver esplorato insieme la simbolizzazione di ognuno, siamo passati dolcemente all'esercizio del Tao, proprio del linguaggio dell'Unione, per percepire e stabilizzarci nella Presenza e nella centralità. L'obiettivo del lavoro è quello di esplorare il proprio Felt sense e quindi identificarsi sempre più nella Presenza, sposando il Focusing con il Linguaggio dell'Unione, per una percezione ed una consapevolezza sempre più sottili.

Rosanna Camerlingo rosanna.camerlingo@libero.it

Focusing e Meditazione Zen (Sidney Journò)

Si è fatta un'esperienza classica alla pari di focusing della durata complessiva circa di 40 minuti tra gli otto partecipanti. Successivamente si è fatta un'esperienza collettiva di meditazione zen basata sulla consapevolezza della posizione del corpo seduto che respira. Poi c'è stata una condivisione di tutti i partecipanti dell'esperienza vissuta. Dopo ciò ho dato alcuni elementi filosofici e sul metodo della meditazione. Obiettivo del conduttore è di verificare se l'esperienza previa di focusing favorisce l'approfondimento dello stato di consapevolezza della esperienza stessa di meditazione la sua qualità e intensità. L'ipotesi teorica da cui si è partito è che l'esperienza di focusing tramite l'attenzione alla sensazione percepita alleggerisca del vortice dei pensieri e aiutasse la percezione del corpo qui ora adesso nel momento presente creando condizioni di preparazione ottimali per entrare molto più rapidamente e intensamente nella meditazione zen ovvero la consapevolezza del corpo mente seduto nell'immobilità che respira che nel suo microcosmo esprime la vita in tutta la sua universalità. L'esperimento a mio giudizio dopo la condivisione ha avuto esito positivo perché si è riscontrato una consapevolezza del corpo mente intensa e profonda che per persone digiune di meditazione zen come lo erano tutti i partecipanti è inequivocabilmente una cosa nuova normalmente chi inizia un processo di meditazione per la prima volta arriva a tale qualità e intensità di consapevolezza. Confermo quindi la validità enorme del focusing come strumento di aiuto e sostegno ai processi meditativi.

*Sidney Journò Sidney57@tiscali.it
cell.0039-3493725692*

Metodo Feldenkrais e Focusing (Brigitte Moretti)

Brigitte Moretti è interessata a trovare un modo per rafforzare (motor) le abilità di apprendimento, combinando la "Consapevolezza attraverso il movimento" del Metodo Feldenkrais con la pratica del Focusing usato come un nuovo livello di partenza. Durante il seminario i partecipanti sono stati inizialmente guidati in una breve sintonizzazione, attraverso la percezione dei loro corpi nello spazio e in relazione alla gravità, la percezione interiore, delle loro parti di sostegno e, in particolare, della colonna vertebrale. La colonna vertebrale è stata, assieme alla sua peculiarità di orientare testa, bacino e parti superiori ed inferiori di noi stessi nello spazio, il tema centrale della lezione di Consapevolezza attraverso il movimento. La seconda parte del seminario è stata dedicata a processi di Focusing in coppia. Sfortunatamente, c'è stato poco tempo per il feedback, e così ogni partecipante ha potuto condividere solo una prima impressione.

Brigitte Moretti brigitte.moretti@tiscalinet.it

Ginnastica Posturale e Riequilibrio Energetico Integrato con il Focusing (Olga Pasquini)

Il Focusing, introdotto nel lavoro corporeo che faccio sia con i gruppi che individualmente, si è rivelato uno strumento efficace per ottenere una espressione verbale che si avvicini sempre più a ciò che viene sentito.

Tipicamente, il lavoro così come l'ho impostato, si articola in sei fasi:

- una prima fase di "sintonizzazione" con il proprio corpo (riassumendo con una parola ciò che si percepisce di se);
- una fase successiva in cui si disegna su un foglio di carta una figura umana
- una terza fase di lavoro articolata in diversi esercizi fatti con palle di gommapiuma e corpo a terra (procedendo dalla testa e scendendo fino al sacro);
- nella quarta fase, anche questa di sintonizzazione, si ascolta il proprio corpo dopo il lavoro;
- una quinta fase si riprende il disegno, osservandolo e completandolo
- nella sesta fase si realizzano processi di focusing in coppia.

Olga Pasquini olgapasquini@tim.it

Intimate Contact (Diana e Richard Daffner)

I Daffner hanno presentato una pratica chiamata "All of Me" (Tutto di me), che insegnano alle coppie. Non è richiesta esperienza di Focusing. Attraverso facili istruzioni, questo semplice processo di comunicazione, un adattamento del modello "Inner Relationship Focusing" di Ann Weiser Cornell, crea rapidamente coesione ed un'elevata presenza amorevole. I partecipanti hanno praticato in coppie e sono rimasti soddisfatti dei risultati.

Per maggiori informazioni sul lavoro dei Daffner
visitare www.IntimacyRetreats.com

Music Playing and Embodiment (Barbara Altwegg)

Barbara Altwegg ha organizzato questo seminario come un modo per i musicisti di utilizzare il processo del Focusing nelle loro esecuzioni. E' stata un'esplorazione partecipativa, dove ognuno di noi ha avuto modo di approfondire la propria esperienza sia di esecutori che di ascoltatori e di scambiarsi feedback. Sono stati compiuti alcuni passi significativi. Ad esempio, una partecipante che aveva sempre fatto affidamento sul leggere la musica per tutta la sua carriera musicale è stata in grado di muovere un passo indietro e di suonare grazie al suo senso della musica, anche se improvvisando. Ha sentito questa esperienza come una direzione nuova per le sue esecuzioni.

Barbara Altwegg barbara.altwegg@bluewin.ch
www.barbara-altwegg.ch

T'ai Chi (Diana e Richard Daffner)

I Daffner hanno guidato una pratica giornaliera di T'ai Chi Chuan, un programma di movimento meditativo che favorisce l'equilibrio, risveglia l'energia e una pacifica serenità.

www.IntimacyRetreats.com

Titoli di altri seminari presentati:

Felt Community (Jack Blackburn e Robert Lee)

Four Legs and Two Hearts - Quattro gambe e due cuori (Yvonne Meissner)

On Pain - Sul dolore (Jack Blackburn)

RESOCONTO DEI GRUPPI D'INTERESSE:

Psicoterapia e contatto

Nei tre giorni del seminario MAE ci siamo riuniti per 3 volte. La maggior parte dei partecipanti erano psicoterapisti, alcuni body workers; tutti i partecipanti conoscevano il Focusing.

Durante il primo incontro, abbiamo confrontato i livelli di esperienza nell'utilizzo del contatto fisico nella psicoterapia/counseling, intrattenendoci con indicazioni e controindicazioni del contatto fisico, portando in primo piano le differenze tra gli orientamenti terapeutici. Il primo incontro non ha soddisfatto i partecipanti, ed alcuni di loro erano titubanti sul rimanere nel gruppo. Due di loro hanno deciso di abbandonarlo.

Nel secondo incontro il nostro gruppo si è rivolto ad esplorare i nostri felt sense. Abbiamo fatto spazio sia ai sentimenti di titubanza nell'usare il contatto fisico nella psicoterapia, sia al nostro vivo desiderio di sentirci più a nostro agio con esso. Abbiamo riconosciuto che la nostra interazione nel primo incontro era stata la tipica discussione che ha luogo quando si mettono insieme degli psicoterapeuti a parlare liberamente sul contatto fisico in psicoterapia. Per alcuni di noi il contatto fisico è stato esplicitamente o implicitamente vietato durante la formazione o nel lavoro. L'idea di essere autorizzati a toccare ha sollevato forti sentimenti. Il gruppo ha così deciso di sperimentare liberamente con il contatto in coppie o a tre e di riferire poi al resto del gruppo. Fondamentalmente, dopo questi esperimenti, ognuno si è sentito soddisfatto, al sicuro ed incoraggiato nella propria abilità ad usare il contatto in terapia. E' stato anche riconosciuto il valore per i clienti di toccare se stessi. L'energia sprigionatasi all'interno del gruppo è stata talmente forte che tutti i partecipanti di questo secondo incontro (solamente) sono stati invitati dalle partecipanti irlandesi ad andare nella loro nazione nel 2008, per dedicare un fine settimana a fare altre sperimentazioni libere sull'uso del contatto nel Focusing, nel counseling e nella psicoterapia.

In un ultimo incontro – dove erano riuniti tutti i partecipanti iniziali – abbiamo discusso del processo del nostro gruppo, ed abbiamo riconosciuto che ci sono molti colleghi che sono titubanti circa l'utilizzo del contatto fisico, e persino nel parlare di esso. Dall'altro lato, alcuni bodyworkers si sentono a disagio riguardo alla possibilità di liberare forti emozioni nei propri clienti. Alcuni partecipanti si sono presi il compito di cercare di smorzare il tabù del contatto e di aiutare i colleghi nel suo utilizzo e nel parlare dell'uso di esso nella psicoterapia. Ci siamo anche chiesti come poter unire gli sforzi in questa "missione". La questione è stata lasciata aperta per una futura discussione in Irlanda, e/o per la prossima occasione di MAE.

Durante la cerimonia di chiusura, abbiamo affermato la nostra abilità di lavorare con i nostri corpi e di andare contro le norme vigenti. Abbiamo ammassato delle sedie nel centro della stanza ed abbiamo assieme espresso fisicamente il punto cruciale delle nostre esperienze in questo gruppo di lavoro.

Relazione di Mathias Dekeyser <http://mathias.dekeyser.googlepages.com>

The Inner Voicing

L'idea di questo gruppo embrionale si è sviluppata da alcuni esperimenti precedenti nell'armonizzazione vocale (**vocal toning**) effettuati dal gruppo di interesse su "Bodywork and Movement" durante due conferenze internazionali.

Nei 3 incontri che hanno avuto luogo nei 3 giorni del seminario di Ischia, il nostro gruppo ha avuto un numero costante di 8 partecipanti. Ognuno di noi ha sperimentato l'effetto di permettersi, durante il focusing, di lasciar emergere spontaneamente suoni - di qualsiasi forma - dalla profondità dei nostri felt sense. Contatto e movimento non erano né richiesti né proibiti. Il nostro obiettivo è stato di scoprire quanto potessimo trarre beneficio da questa esperienza e se questo potesse essere un apporto al seminario MAE nel suo insieme.

Relazione di Larry Hurst - larry.hurst@focus-in-touch.com

Bodywork

Il nostro gruppo era costituito da 16 persone, rappresentanti di varie pratiche corporee: massaggio, Metodo Feldenkrais, lavoro sull'energia incluso il Reiki, Contatto Terapeutico, Metodo Trager, Shiatsu, Terapia Craniosacrale, Massaggio Esalen, "Somatics" ed altre. Alcuni dei partecipanti erano sia insegnanti di lavoro corporeo che formatori di Focusing. Ognuno ha presentato le proprie modalità di lavoro e sono stati fatti anche degli scambi. Si è trattato di uno dei primi raduni dove gli insegnanti di diverse modalità hanno presentato ciò che fanno con i propri clienti e perché. Abbiamo parlato anche di come combiniamo il nostro lavoro col Focusing. Molti di noi hanno anche presentato i propri seminari alla conferenza. Eravamo tutti interessati riguardo a come ognuno di noi combina i principi del Focusing nelle sedute con i nostri clienti.

Cosa abbiamo esplorato, imparato e scoperto sul Bodywork orientato al Focusing:

- Il Focalizzatore (ricevente) è il responsabile della seduta.
- In uno scambio di Focusing alla pari che include il lavoro corporeo troviamo alcune sfide nello stare col processo di Focusing
- Come funzionano il Focusing e il lavoro corporeo con clienti inesperti:
 - Quanto si è consapevoli di come il proprio corpo influisce sul lavoro

- Le persone prive di esperienza di Focusing o di consapevolezza corporea possono guidare se stesse nel processo?
 - Una minore esperienza di Focusing rende il lavoro più difficile
 - Agenda del cliente: quando il cliente vi dice cosa fare, con la propria agenda – rende le cose più difficili.
 - Porre domande durante la seduta riguardo all'appoggio, la temperatura, il comfort, ecc. possono aiutare il cliente ad acquisire consapevolezza somatica, anche prima di imparare a focalizzare.
- Verificare il contratto all'inizio: qual è l'obiettivo?
 - E' una sfida per il professionista quando il cliente viene solo per alleviare il dolore e per il proprio benessere – non ha voglia di parlare.
 - Il combinare il Focusing col Bodywork è una pratica nuova e un setting tipo scambio alla pari di Focusing, invece che un setting cliente - terapeuta, rende più semplice vedere entrambe le modalità in funzione.
 - Dobbiamo lavorare con un nuovo paradigma – un approccio collaborativo tra il professionista e il cliente.
 - Solo il cliente conosce (può avere accesso a) tutta la propria storia soggettiva – questo è ciò che rende i clienti uguali al professionista. Il professionista vede solo i sintomi.
 - Portiamo la persona nel suo proprio processo.
 - Il lavoro inizia prima che il cliente arrivi da te; scegliendo le parole più giuste, si crea un'apertura al cambiamento.
 - Il professionista e il cliente devono avere la stessa motivazione.
 - Il Focusing come strumento può, a volte, non essere adeguato – ad ex.: il cliente usa il tempo per un contatto fisico sicuro.
 - Il contatto fisico può rivelarsi un focusing non verbale.

Principi del Bodywork orientato al Focusing:

- Usare il contatto con una disposizione di Focusing
- Usare il contatto per rispecchiare
- Usare il contatto per ascoltare
- Usare il contatto per incontrare
- Il potere del contatto crea contatto
- Diverse metafore creano diversi effetti corporei
- Stiamo sempre sintonizzandoci e affinandoci per il processo.
- Stiamo sempre affinando – non guidando, rispecchiando le parole. Potremmo trovarci, qui, in uno spazio pre-verbale.
- Il corpo svela il processo.

Relazione di Jack Blackburn e note del gruppo

Titoli di altri gruppi di interesse formati:

Focusing e Tocco

Focusing e Musica

Consapevolezza del movimento

IMPRESSIONI DEI PARTECIPANTI:

Brigitte Moretti (Italia):

Eccomi qua. In viaggio verso casa. Una sensazione generale di nutrimento. Nonostante la stanchezza. E' impossibile iniziare a raccontare della magica esperienza vissuta senza accogliere e dare spazio a un senso profondo di gratitudine verso tutti voi organizzatori dell'evento.

Sì, penso che siate riusciti a creare un ambiente/contesto in cui ognuno di noi è stato accolto e ha potuto accogliere, ascoltare ed esprimere, incontrare se stesso e gli altri dal di dentro, nutrendoci l'un l'altro, incoraggiando un processo che, credo, non può che essere e svilupparsi se non come un cammino individuale e comune, se include le diversità. Credo sia questo il motivo per cui viene fuori, proprio ora, di nuovo una parola: inclusivo. Per me questo è stato un "incontro inclusivo", e non esclusivo, come quelli che sono soliti frequentare.

C'è anche un'immagine legata alla partenza che emerge, ora. Ognuno di noi ha lasciato, da ieri pomeriggio, Villa Spadara, Ischia, alcuni hanno lasciato l'Italia, alcuni l'Europa ... e tutti siamo legati a così tanti posti, in così tante diverse direzioni, potrebbero essere raggiunti luminosi da un punto centrale, un sole, una stella... e, se sto con questo, diventa un maestro di Aikido pronto a muoversi in ogni direzione, o a fare una capriola nei suoi larghi pantaloni.

Barbara Altwegg (Svizzera):

Questa esperienza di 3 giorni è stata per me come un unico grande focusing. Mi è sembrato che il gruppo degli organizzatori non avesse l'obiettivo di trascinare nessuno in nessun posto, noi tutti ci siamo mossi con naturalezza e tranquillità, c'era sempre spazio per tutti, non si doveva mai necessariamente seguire qualcun altro. Così, questo evento sensibile, orientato al processo, è cresciuto sempre più materializzandosi in una forma, ed io mi sono sentita sempre più coinvolta, colpita, disposta ad essere incontrata e ad incontrare, ad essere vista e a vedere gli altri.

Durante il mio workshop con il violino si è prodotto un bellissimo cambiamento (grazie, Steve, ancora una volta, per avermi aiutato ad uscire dalla difficile situazione iniziale). Ho trovato la soluzione su come suonare lo strumento felice e sorridente, lontano dalla 'vecchia maniera' di Bach e di Haendel. Sylvie, che ha partecipato al workshop, vuole persino che io vada a Parigi a "sorridere" là ...

In riferimento ai gruppi sperimentali, l'esperienza più potente è stata la presentazione dei risultati della nostra ricerca sul suono. A partire da un mucchio totalmente caotico in cui, ognuno per conto suo, emetteva "suoni-malandati" (una volta ho dovuto scappare dalla cacofonia), siamo stati in grado muoverci insieme in una stessa, potente direzione di sorprendente bellezza. Così, ancora una volta, credo che il caos e l'ordine abbiano bisogno l'uno dell'altro e che questo tipo di esperimento non sarebbe stato positivo per persone meno esperte o stabili o con una struttura più definita.

Ho sicuramente tantissimi ricordi di Ischia. La straordinarietà del posto, tanto per iniziare, con le persone fantastiche che lavorano lì a studiare metodi positivi di agricoltura – tutto ciò ha aumentato in me quel confort che già sentivo, dandomi una sensazione di aria e spazio e un senso di amichevolezza "terrena", una sorta di pace nel mio cuore.

La vista dalla finestra della mia stanza era una visione ingannevole: c'era solo erba al di fuori della mia finestra ed una vista incantevole sul mare. La luce della luna scintillava sull'acqua e sapevo che Capri era appena dietro l'angolo. – I letti non erano dei migliori e ci sarebbero volute più coperte, ma non importa! Ho dormito bene! Il cibo era abbondante anche se un po' ripetitivo, credo per via del budget basso, ma non importa!! Non sono morta di fame!! Il caffè espresso del bar era paradisiaco, d'altronde solo in Italia lo fanno così buono.

Ischia influenzerà sempre più il mio lavoro. Non solo ho potuto sperimentare se il Focusing sia una risorsa per ogni strumentista (è necessario valutare attentamente come integrare questa abilità). L'aver avuto la possibilità ad Ischia di incontrare un così alto numero di persone di diverse professioni e età, che hanno come comun denominatore il Focusing, non solo ha migliorato la mia relazione con ciò che mi circonda e con l'Universo, ma mi ha reso a momenti più amorevole.

Polyxeni Koutla (Grecia):

Inizialmente ero sorpresa, poi ansiosa e sospettosa su come si sarebbe svolto l'evento, perché non sono solita partecipare ad incontri senza un qualche tipo di programma (ok, la mia precedente esperienza di eventi "con un programma fissato" ha sicuramente interferito ed ha innescato in me un po' di insicurezza sulla scelta di partecipare). Poi, mentre il comitato organizzatore spiegava il modo in cui sarebbe stato creato il programma giornaliero, io non riuscivo ad immaginarmelo e ciò ha scatenato in me un sentimento familiare di inadeguatezza. Il bisogno di controllo si è presentato col volto dell'impotenza!

Ma tutto questo è stato messo subito da parte appena sono iniziate le attività per permettere al gruppo di trovare la direzione. QUINDI ACCADDE IL MIRACOLO – ancora adesso non riesco ad analizzare mentalmente il modo saggio e gentile in cui tutto ha trovato una collocazione e che ha permesso al processo di fare il suo lavoro!

Posso affermare che:

Sono rimasta sorpresa dalla varietà dei temi trattati (nei workshop e nei gruppi d'interesse).

Mi sono scoperta desiderosa di sperimentare tutto, ma poiché i vari workshop avvenivano simultaneamente sono rimasta dispiaciuta per quelli che ho perso e entusiasta per quelli che ho scelto e a cui sono riuscita a partecipare. Mi sono anche accorta di quanto fosse difficile per me decidere per priorità.

Ho sentito che la quantità del tempo accordato al workshop è stata giusta perché l'informazione e l'esperienza sono stati così toccanti e intensi per me, che sicuramente avevo bisogno di tempo per assorbirli (ho sperimentato questo sottoforma di stanchezza fisica). Stavano accadendo così tante cose dentro di me che avevo bisogno di tempo per accoglierle e far loro spazio. Soprattutto dopo esser stata presa come "modello" nel workshop di Anastasia e aver vissuto l'intero processo terapeutico dalla prospettiva del cliente (sbadigliare era il mio modo di esprimere la tensione che si liberava).

In generale:

E' stata la prima volta nella mia vita che ho vissuto tra un tale numero di partecipanti l'esperienza dell'assenza di posizioni antagoniste e di propaganda di se stessi. Al contrario, ho sperimentato semplicità (espressa anche nel modo di vestire, per esempio ho convissuto con pochissime donne che si truccavano!), la disponibilità a dare (grazie Ruth!), a condividere ed a sperimentare – come partecipante o come sperimentatore, o persino come partner di Focusing, secondo le necessità. Gli sperimentatori hanno mostrato così tanta umiltà – specialmente accogliendo il nostro feedback (ad esempio Sidney, Jack e Robert). Posso dire che ho ricevuto l'immagine di uno stormo di uccelli provenienti da tutto il mondo ed incontrarsi per promuovere l'aiuto umanitario per i loro nidi locali... Ho imparato molte cose (grazie Jack!) ed ho avvertito il cambiamento durante tutti i workshop a cui ho partecipato, anche se ammetto che tentavo di evitare le sofferenze che mi sono portate dietro dalla Grecia venendo ad Ischia! Ma tutto, come le risposte e le percezioni interiori, tutto ciò è avvenuto in una maniera inaspettata (ora posso dire che il contatto fisico è davvero complicato!!!)

Mi sono sentita molto felice perché ho trovato persone che credono nella saggezza interiore dei nostri "corpi" (oh, grazie Robert e Yvonne!).

Tutti coloro che cercano di combinare il Focusing con ogni altro tipo di body-work mi hanno resa più sicura nel mio approccio terapeutico. Questo è così insolito in Grecia e mi sentivo così sola – ora, invece, appartengo allo stormo di uccelli di cui ho parlato prima - e ciò mi dà la motivazione per continuare a lavorarci su, sia attraverso questa modalità di lavoro combinato, sia promuovendolo attraverso articoli ed altro (spero di potervi dare maggiori informazioni a riguardo in futuro!!!).

E' stata anche per me l'opportunità di "ricordare" il mio corpo materiale, soprattutto attraverso il "percorso di incontro" con la Villa il primo giorno, usando tutti i nostri sensi. E' stato qualcosa che mi ha portato indietro alla mia infanzia, quando tutto era così nuovo ed io ero così desiderosa di focalizzare su ogni cosa!! Quel "tornare indietro" è così importante per una persona come me che vive in una grande città!! Mi ha ridato quella armonia perduta – l'armonia della mia natura umana!

La Villa stessa era meravigliosa (ok, lo ammetto, mi mancano le torte!!!) – un posto perfetto per un evento come questo. E il fatto che eravamo gli unici ospiti mi ha permesso di concentrarmi molto di più su me stessa e sull'esperienza dell'incontro – una piccola vacanza in un paradiso terreno!! Inoltre, le informazioni di viaggio sono state utilissime (sono arrivata alla Villa da sola) ed anche il modo in cui sono state divise le responsabilità.

Infine, vorrei ringraziare tutti i partecipanti, il comitato organizzatore e soprattutto tutti coloro con cui ho lavorato – anche se non li menziono qui, e spero di avere l'opportunità di incontrare nuovamente tutti voi in futuro. Vorrei anche dirvi che sono dispiaciuta di non aver potuto parlare all'ultimo incontro, ma mi sentivo così commossa da tutta l'esperienza da non riuscire a dire una parola per esprimere quanto sia stato importante per me condividere tutto questo con voi!

Rosanna Camerlingo (Italia):

Sono appena tornata dal meeting, dal mio balcone, nascosta nella foschia, in lontananza vedo Ischia. Ho voglia di condividere la ricchezza e l'intensità e l'abbondanza di quello che ho vissuto, come una coppa che è colma ed allora ciò che c'è viene comunque versato ...All'inizio del percorso ad Ischia attraverso un processo ci è stato chiesto di individuare il campo d'interesse a cui volevamo dedicarci in questi giorni ed infine ad ognuno è stato chiesto di lasciare che emergesse una frase. La mia frase era questa: Sono Rosanna e vorrei zampillare dalla mia essenza oltre gli schemi. Ora mi accorgo che è proprio così che mi sento: zampillare dall'essenza. Ho sperimentato ancora una volta la possibilità di lavorare insieme in gruppo, certo i conflitti sono relativi se le ore di lavoro sono poche, ma credo che abbiamo veramente cercato di incarnare la possibilità che il nuovo paradigma possa funzionare nella realtà. Non siamo arrivati da nessuna parte, ma siamo partiti. Vengo da una storia antica di ricerca come tante persone in questo meeting, nella mia storia c'è da sempre il corpo nella sua centralità. Nella mia infanzia il corpo ha segnato la mia storia, con la sofferenza e la difficoltà, poi è diventata un'avventura di conoscenza e coscienza. Sono in questo corpo, finalmente posso dire che "sono in questo corpo" e non sentirmi uno strano alieno imprigionato quaggiù. Ecco da dove sono partita, come diceva Keiserlyng ogni maestranza nasce da una difficoltà, la mia ha la stessa genesi.

Cosa porto con me da Ischia, da questo meeting? Provo ad entrare in contatto con tutto questo. Arrivano tante immagini di Villa Spadara e del meraviglioso posto che è, dell'accoglienza che l'isola ha voluto regalarci, con la generosità della mia terra, con i suoi colori e sapori e profumi. Quanto ho apprezzato il giro con cui ci avete mostrato la villa! Poi gli organizzatori: Nicoletta, Claudia, Francesca, Brigitte come traduttrice, Jack e Steve e Larry e Mathias. La vostra attenzione scrupolosa al dettaglio, la vostra capacità di progettare e immaginare tempi e modalità perché noi potessimo essere comodi dentro il lavoro, senza stress e restando in contatto con i nostri bisogni. Voi l'avete fatto per noi, immaginando tutto il percorso, prima che noi lo facessimo nella realtà. Questo ha qualcosa di commovente: qualcuno immagina cosa io potrò desiderare e volere e di cosa potrei aver bisogno e quindi si adopera perché il flusso sia sempre in atto e fluido e mai interrotto. E questo è Focusing, questo è ascolto, è poter ascoltare un bisogno ch'è ancora implicito ed aiutare questa forma a nascere. Mi sembra che sia successo questo ad Ischia: è nato qualcosa. Mi porto questo seme, questa piantina, dovrò curarla e prendermi cura di lei e proteggerla dalle intemperie della vita. Porto con me la possibilità, per me sempre più certa che l'attitudine al Focusing sia in realtà un modo di essere, mi torna in mente il titolo dell'ultimo libro di Rogers: "Un modo di essere". Ritrovo la possibilità, lasciata anni fa, dopo un corso di massaggio e vari seminari, di poter "incrociare" in modo fecondo il contatto corporeo come massaggio o solo come contatto con il Focusing nel mio lavoro di psicologa. Porto con me la possibilità, sperimentata insieme ad un piccolo gruppo di donne d'incrociare lavoro corporeo, linguaggio dell'Unione e Focusing. Porto con me queste possibilità diverse che ho sperimentato. Porto con me la possibilità e la necessità di rendere esplicito il nuovo paradigma ai miei compagni di percorso, se non lo conoscono e a quanta più gente è possibile. Porto con me la possibilità di esprimere concetti complessi in italiano con frasi articolate e vedere i volti interessati ed accoglienti dei miei compagni che attendono la frase seguente tradotta dall'impagabile Brigitte in inglese. Porto con me la possibilità di lavorare insieme in gruppo, di far giocare ed incontrare idee ed esperienze in modo sereno ch'è nessuno vuole combattere contro nessun altro. Porto con me la consapevolezza che i miei compagni del gruppo d'interesse sono stati eccezionali BIG Jack e Robert il silenzioso, e poi Claudia la splendente e Sidney l'indispensabile, Luigia nell'intensità, Francesca dalla presenza affermativa e Arie dall'acutezza sentita e significativa, Diane dalle domande puntuali e Cristina dal tocco gentile, Anastasia che ha raccolto ciò che è accaduto fra noi, testimone e partecipe e infine Brigitte l'impagabile dall'energia fresca e "zompettante". Spero di non aver dimenticato nessuno del mio gruppo. Porto con me il viso gioioso di Joke, la mia compagna di stanza e del nostro modo di condividere lo spazio comune, del suo lavoro con me nel mio work shop. Porto con me i volti delle donne che hanno voluto partecipare al mio workshop "Focusing e Linguaggio dell'Unione: dal movimento corporeo e dal felt sense alla Presenza." Joke, Geraldine, Elena e Brigitte. Porto con me la loro sorpresa nel sollievo del cambiamento corporeo, ottenuto attraverso il lavoro corporeo incrociato con il Focusing e la loro gioia dopo il lavoro. Porto con me le loro domande e il loro interesse per il nuovo paradigma a cui appartengono sia il Focusing che il Linguaggio dell'Unione. Porto con me l'eccitazione e l'allegria dell'atmosfera dionisiaca delle due serate trascorse insieme a danzare la musica del mondo, portata dall'indispensabile Sidney. Porto con me il cerchio fatto più e più volte l'ultima sera dopo le danze, e nelle riunioni plenarie e nei piccoli gruppi. Porto con me tanti e infiniti cerchi che si sono formati e ri-formati e le numerose possibilità d'incontri a coppie per il Focusing. Porto con me la voglia di trovare il tempo, nella mia frenetica vita, per imparare l'inglese e poter così raccontarmi e sentire la narrazione dell'altro. E infine porto con me la consapevolezza che il nuovo paradigma ha delle qualità del femminile, come dice F. Capra, come la ricettività, l'accoglienza, la circolarità, il processo che diventa centrale e....Ma questo del nuovo paradigma sarà il tema della prossima puntata. Per ora grazie e ancora grazie. So che il lavoro che abbiamo fatto, com'è stato visto in alcune ricerche, può ed ha inciso sicuramente sul clima energetico dell'isola d'Ischia ed io spero possa essere arrivato anche a Napoli, perché veramente, come ho detto la mia terra, come tutto il Sud del mondo, stanno vivendo un momento molto difficile. E' ora che uniamo gli opposti Nord e Sud, Est e Ovest, maschile e femminile, anche questo è il nuovo paradigma oltre le separazioni e gli steccati di mente e corpo, soggetto e oggetto, terapeuta e cliente, questo è ancora il nuovo paradigma. Porto con me infine anche gli splendidi complimenti che ho ricevuto e tutte le meravigliose sintonie che ho sentito, voglio ricordare per tutti Arie che ha risposto alla nota che avevo lanciato per la mia terra con delle parole profonde e nuove. Grazie e ancora Grazie.

Un Grazie speciale a Nicoletta da cui tutto questo, per me è partito, perché la nuova sorellanza porti molto frutto sia a noi che agli altri e un abbraccio fraterno a tutti coloro che non ho nominato ma che sono dentro di me.

Polixeny oggi ha detto "Il Focusing è come il sale sta bene con tutto". Il sale è veramente un elemento prezioso, senza di esso non è possibile cucinare nulla, né assaporare alcunché. Prima dell'uso del sale si usavano tantissime spezie, poi è arrivato il sale. Mi piace molto questa metafora del focusing che è come il sale. Ciao a tutti e un pensiero forte ai trainers italiani che stanno tentando di unirsi in rete e alle donne che a Napoli, come counselors e non solo, stanno imparando il Focusing con me. Eravate tutte con me. Portiamoci dentro l'un l'altro, questo è il mio augurio a tutti.