

# L'IMPLICITO POTERE TRASFORMATIVO DEL SENTIMENTO DI FONDO NEL FOCUSING

*Marine de Fréminville*

*Traduzione di Nicoletta Corsetti*

Il mio contributo all'evoluzione del Focusing riguarda l'approfondimento più completo del Sentimento di Fondo, un termine introdotto per la prima volta nel 1978 da Eugene Gendlin, nello Sgombrare uno spazio, il primo dei sei movimenti del suo modello di Focusing.

Ho sviluppato questo argomento per molti anni, l'ho presentato alla comunità internazionale di Focusing per la prima volta nel 2001 ed ho continuato a offrire questo lavoro ogni anno fino all'ultima Conferenza Internazionale di Focusing, la ventesima. Questo articolo delinea la versione attuale di questo modello con alcune aggiunte nuove, in particolare l'idea di bilanciare il lavoro di esplorazione con il contatto con risorse interne.

## **DALLO SGOMBRARE UNO SPAZIO AL SENTIMENTO DI FONDO.**

Gendlin, nel suo libro *Focusing* (1981), ha enfatizzato il valore del primo dei sei passi del Focusing: Sgombrare uno Spazio:

“Il primo movimento di focusing è enormemente importante perché, se può avvenire questo, anche il resto avrà luogo. In questo primo movimento sgombri uno spazio per te, per viverci, mentre va avanti il resto del processo di focusing. Il primo movimento è quello in cui dai a te stesso ciò che potrebbe essere chiamato un “set positivo”. Metti te stesso in uno stato mentale e corporeo in cui gli altri movimenti di focusing possono aver luogo liberamente...come le azioni degli artisti quando cominciano a lavorare ogni mattina... Ci sono molti modi di avvicinarsi al primo movimento, molti differenti atti interiori che possono produrre il necessario set positivo – o ricettività corpo-mente. Un approccio che funziona bene per una persona potrebbe non avere effetto per un'altra. Tieni quello o quelli che hanno senso per te, che producono qualcosa di buono dentro di *te*.”(Gendlin, 1981, p.71)

Per alcune persone questi suggerimenti sono ancora utili anche se, oggi, ci sono modi differenti di insegnare Sgombrare uno Spazio (per esempio, “Sgombrare uno Spazio come pratica spirituale” di Joan Klagsbrun).

Più tardi, in un breve articolo del 1999, Gendlin ha evidenziato la rilevanza di questo primo movimento di Focusing in quanto permette una “riduzione dello stress molto maggiore” dei metodi comuni (Gendlin, 1999, p. 178). Come mi hanno detto alcuni amici di Focusing certificati, “Io pratico Sgombrare uno Spazio perché ne ho bisogno”. Le persone che sono facilmente sopraffatte dai loro sentimenti o che sono spesso sotto pressione trovano beneficio dalla pratica di Sgombrare uno Spazio. Nel mio caso, quando ho scoperto il Focusing a Chicago nel 1985, ho avuto un’esperienza benefica talmente memorabile nello sgombrare uno spazio per la prima volta che mi ha dato fiducia sufficiente per credere nell’intero processo di Focusing. Al mio ritorno a casa, quindi, ho deciso di scegliere la Psicoterapia Esperienziale di Gendlin come soggetto della mia tesi di Master all’Università di Montreal (Frémerville, 1988).

## **IN CHE MODO GENDLIN È ARRIVATO AL SENTIMENTO DI FONDO**

Quando faccio una presentazione sul Sentimento di Fondo, mi piace condividere le sfumature di Gendlin in riferimento a Sgombrare uno Spazio, che prestano attenzione al cambiamento che ha luogo nel corpo e alla consapevolezza di *non identificarsi con il problema*.

Quando un problema si lascia spostare in uno spazio creato per lui, c’è un cambiamento nel corpo, qualcosa come un viraggio percepito. Naturalmente il problema non è risolto. Ma io credo che sia molto utile, prima, aver messo giù un problema, permettere al corpo di vivere senza di lui, quindi, lavorare al problema... Le persone che sono capaci di mettere giù, tutti o molti dei problemi man mano che arrivano, spesso osservano: “Oh, io non sono il problema, posso sentire me stesso come qualcosa di differente da lui” (Gendlin, 1989).

Gendlin menziona un altro tipo di esperienza che può aver luogo per i Focalizzatori mentre fanno lo Sgombrare uno Spazio: “C’è anche una maggiore ampiezza, uno spazio grande, che arriva a questo punto, che ha delle connotazioni spirituali”. Ma se non succede niente di tutto ciò, lui ci invita a fare attenzione al *Sentimento di Fondo*: “C’è spesso anche un sentimento di fondo, un qualche modo in cui ti senti sempre, sempre grigio, sempre un po’ triste, sempre di fretta, o sempre spaventato, sempre

sforzandoti, sempre solo, ecc... Qualsiasi sia il tuo “sentimento-di-sempre”, metti fuori anche quello.” E aggiunge:” Spesso è mettendo fuori questo e mettendolo giù prima, che si apre lo spazio grande” (Gendlin 1981, p.79)

## **ALTRE DEFINIZIONI**

Questa apertura dello “spazio grande” ha stimolato la mia curiosità, ma ho scoperto che per alcuni non era così facile sentire il Sentimento di Fondo o identificarlo in maniera sufficiente per “metterlo giù”. Per rendere questo processo più facile, ho cominciato a parlare del Sentimento di Fondo come *il sentimento predominante che hai verso la vita*, una frase che Elfie Hinterkopf ha usato nel suo libro, *Integrare la spiritualità nel Counseling*(1998). Spiego che questi sentimenti predominanti potrebbero includere un felt sense di paura o rabbia o pesantezza o molti altri sentimenti, e che essere capaci di metterli da parte e quindi più tardi focalizzare su uno specifico Sentimento di Fondo può trasformare la nostra vita.

## **ESPLORARE IL SENTIMENTO DI FONDO**

La sezione seguente delinea il processo che io uso nel mio workshop sui Sentimenti di Fondo. Le istruzioni sono più che altro inviti o linee guida per l’esplorazione, presentate qui con alcuni commenti ed esempi.

Il primo invito a Sgombrare uno Spazio è un adattamento della forma breve usata da Joan Klagsbrun (1999, p. 163) e Mary McGuire (1999, p. 181). I partecipanti sono invitati a rilassarsi ed a respirare, seduti in posizione comoda, connessi con l’interno e collegati con la terra (sentendo i piedi sul pavimento), portando l’attenzione all’interno:

Ricorda un momento di pace o un luogo piacevole e sentilo, percepisci tutte sensazioni del sentimento positivo.

- Nota cosa si frappone tra te e quel sentimento; riconosci che cosa c’è lì, senza giudicarlo.
- Metti da parte ogni preoccupazione che stai portando, con tutto il sentire associato a essa. Lascia che ognuna sia posta alla giusta distanza e senti la differenza nel corpo dopo averlo fatto.
- Vedi se c’è un “sentimento di fondo”, qualcosa che porti tutto il tempo che non noti neppure; vedi se puoi trovare una parola, un’immagine per questo e mettilo

giù anche, se puoi.

- Prenditi il tempo per sentire se hai uno spazio più sgombro dentro.
- Rimani con questa differente energia vitale in un spazio ampio. Godi di questa mini vacanza per un minuto o più.

Quindi, introduco i partecipanti alle origini del Sentimento di Fondo, facendo riferimento ai contributi teorici fatti da Gendlin e Hinterkopf. Segnalo anche che potremmo avere alcuni problemi, difficoltà o temi che *possiamo* identificare allo scopo di essere quindi *meno indentificati* con essi; quindi possiamo sperimentare che siamo *più* di “quello”, e ci prendiamo il tempo di guardare a quei temi da una *distanza*. Offro i seguenti inviti usando le parole “Sentimento di Fondo” o “Carta da parati”, qualsiasi termine sia più appropriato.

Durante il processo di gruppo, a occhi chiusi, chiedo loro di farmi un segno con il dito, se ne hanno trovato uno. In questo modo posso tenere traccia di cosa stanno sperimentando, e adattare i miei suggerimenti a quello che osservo sta avvenendo nel gruppo. Quindi spesso invito i partecipanti a scrivere quello che è importante per loro, soprattutto relativamente al Sentimento di Fondo.

Quelle che seguono sono proposte di suggerimenti che possono essere usati per facilitare l'esplorazione del Sentimento di Fondo.

1. *Dopo aver sgombrato il tuo spazio da qualsiasi cosa stai portando nel corpo, prenditi il tempo di sentire se c'è qualcosa, oggi, come un Sentimento di Fondo. Vedi se puoi trovare una parola, un'immagine per descriverlo. Puoi identificarlo? Nota che cosa emerge; nota che tipo di “sempre” o “spesso” è presente oggi lì dentro: Sempre o spesso (o un po') grigio, pesante, triste, impaurito, preoccupato, vigile, solo, piccolo, ecc... Se non c'è oggi, potresti averlo notarlo in un'altra occasione.*

2. *Puoi sentire l'atteggiamento che emerge quando sei in presenza del Sentimento di Fondo: rifiuto, impazienza, frustrazione, rabbia, negazione, o tolleranza, accettazione, compassione, amore? Puoi essere amichevole con esso? (Se il tuo Sentimento di Fondo è ricorrente, c'è qualcosa che non è stata ascoltata e che ha bisogno della tua presenza)*

Quindi c'è un suggerimento a stare con lui:

- *Vedi se puoi stare con questo per un po'.*

O un invito a creare un po' di distanza:

- *“O vedi se desideri trovare un po' di distanza da questo”.*

C'è un altro modo semplice di invitare le persone a trovare un po' di distanza:

- *Se desideri trovare un po' di distanza da questo, vedi che emerge se ti chiedi: Come sarebbe la mia vita senza questo Sentimento di Fondo? Come sarebbe la mia vita se non ci fosse? Senti quello che emerge.*

Quindi io offro un invito speciale che, con gli anni, ha dato ai partecipanti esperienze molto interessanti. Li invito ad andare oltre.

3. *Senti cose emerge se ti chiedi: Come sarebbe andare al di là di questo Sentimento di Fondo? (...che sta lì così spesso...)*

I partecipanti spesso sperimentano grandi viraggi con questo suggerimento. Una donna ha visto la sua vita in un modo totalmente nuovo dopo questa esperienza. Ha incontrato la sua “vera natura” per la prima volta. Oltre l'ostacolo apparente del suo ricorrente Sentimento di Fondo, c'era l'implicita luce del suo vero sé. Questi potenti insight sono la ragione per cui offro sempre questo suggerimento “al di là”: per permettere l'apertura di una porta nuova, per andare oltre, e entrare in contatto con qualche gioiello implicito dentro di noi.

- *Vedi che tipo di sentimento emerge se ti chiedi: Chi sono io al di là di quel sentimento che sta sempre lì?*

Questo suggerimento può permettere a qualcuno di vedere al di là dell'identità apparente e può “scuotere” questo “chi” o sé, con cui lui o lei sono identificati. Come disse una partecipante, “Ho visto me stessa e ho avuto un felt sense di forza e fiducia dentro di me, ma non sono abituata a sentirmi così. Cosa succederà se i miei parenti mi vedono in questo modo? Ho paura di perdere il loro amore.” Spesso succede che l'emergere di una nuova energia, che spinge avanti, meravigliosa, fresca, avrà bisogno di essere ascoltata per impedire che si ricada nel vecchio modo di essere. Gendlin, quando insegnava il Focusing, spesso avvertiva i Focalizzatori di accogliere quello che era emerso e di proteggerlo da critici interni.

4. A questo punto, invito le persone a passare del tempo focalizzando sul

Sentimento di Fondo. Qualche volta ci vuole coraggio a prestare attenzione a un Sentimento di Fondo spiacevole. Tuttavia, con il Focusing sappiamo che qualcosa “di più”, non ancora accessibile, potrebbe emergere. Quindi diventa un viaggio interessante attraverso il proceso di sentire, fare spazio e ascoltare quello che il *sentimento di fondo* ha da dire.

Quelli che seguono sono alcuni possibili suggerimenti da usare con un partner o da soli, se necessario, *a seconda del ritmo personale di esplorazione*: esplorare, fare pause, contattare risorse e tornare più tardi, seconda possibilità del corpo di processare.

- *Se senti corretto rimanere con il Sentimento di Fondo: prenditi il tempo per starci, sentirlo, descriverlo. Senti ciò che emerge...Vedi se è possibile ascoltare ciò che questo Sentimento di Fondo, che è così spesso lì, ha da dirti. Vedi se hai bisogno di qualcosa per riuscire a starci un po' di più....*

- *Senti cosa emerge se ti chiedi: Questo felt sense del Sentimento di Fondo come vorrebbe che io stessi con lui? Come vorrebbe che mi prenda cura di lui? Che cosa non ho mai fatto per lui?*

Se vuoi andare più avanti, puoi esplorare un possibile legame con qualcosa di represso:

- *Vedi se puoi sentire che cosa potrebbe essere stato represso dentro di te.*

- *Senti che cosa emerge quando ti chiedi: Cosa sarebbe dovuto succedere invece di questo (il qualcosa represso)?*

Lavorando con il Sentimento di Fondo per anni, ho scoperto che la sua reiterazione è spesso correlata a qualcosa di represso, qualcosa che sta cercando di esprimersi in un modo sgradevole. Gendlin ha proposto una domanda brillante da rivolgere a queste recidive: “Quando qualcosa arriva dal passato, o è correlato all’infanzia, possiamo offrire questa domanda al felt sense: Che cosa sarebbe dovuto accadere?” Enfatizzava anche, senza avere dubbi: “*Tutti noi* abbiamo un modello ideale di cosa sarebbe dovuto succedere” (Gendlin 1991).

Quando ha detto questo, mi si è aperta una porta. Quello che sarebbe dovuto accadere nella mia vita mi è apparso chiaramente, come se lo scenario del passato si stesse riscrivendo in un processo di guarigione. All’improvviso, un felt sense di una forza nuova e fresca è emerso e mi ha portato una conoscenza chiara del modo giusto di



essere, e ha trasformato le vecchie situazioni represses di famiglia in immagini che danno vita. Per esempio, un padre autoritario, minaccioso, è diventato un alleato sicuro e accogliente. Questa esperienza è veramente interessante perché come terapeuta mi sono spesso confrontata con il ricorrere di vecchie ferite, le ho ascoltate con empatia, e gli ho offerto compassione, ma in qualche parte sono rimaste un “affare incompleto”, come diciamo spesso in psicoterapia. “Quello che sarebbe dovuto succedere” offerto da Gendlin, mi ha permesso di percorrere un cammino di completamento, e di avere accesso a una conoscenza intatta cheda sempre dimorava dentro.

5. Un'altra esplorazione interessante viene dal campo della “traumatizzazione vicaria” (chiamata anche “trauma secondario”). Ho trovato una risorsa molto potente nel contributo prezioso di Shirley Turcotte, che viene dalla sua vasta esperienza nel lavoro con il trauma (Turcotte e Poonwassie, 2004). A volte quando affrontiamo un ricorrente Sentimento di Fondo, il cui ripetersi potrebbe non solo essere inconprendibile ma addirittura umiliante, potrebbe essere molto appropriato chiedere:

*- C'è qualcosa in questo Sentimento di Fondo che non mi appartiene? Qualcosa che potrei avere assorbito dal mio ambiente (dalla famiglia, dal mio ambiente personale, storico, geografico, o trans-generazionale)? Riconosci qualsiasi cosa emerge.*

Turcotte ha detto che il 50% dei suoi clienti aveva a che fare con una traumatizzazione vicaria! Questo significa che stavano assorbendo molte cose dal loro ambiente: genitori, familiari, ecc... Sentendo quelle parole, ho sentito qualcosa come un'elettricità ad alto voltaggio che si muoveva su per la mia spina dorsale, come se il mio corpo immediatamente comprendesse la verità! La mia mente non potrebbe spiegarlo. Perché, da donna francese senza nessun trauma importante noto, avrei sperimentato una reazione così intensa?

Sono state necessarie alcune esplorazione di Focusing per scoprire quello che avevo assorbito dai miei ambienti familiare, storico e geografico. Per esempio, sono stata portata indietro a sentire pienamente nel corpo la perdita molto dolorosa di mia madre del suo primo bambino appena nato; mi sono sentita intrappolata nel desiderio insistente di mio padre che io mi comportassi come la mia antenata che si prese cura dei figli di Maria Antonietta durante la Rivoluzione Francese; e, vivendo in un'area della Francia pesantemente carica storicamente, portavo nel fisico alcune memorie delle atrocità che sono accadute nel periodo successivo alla Rivoluzione, conosciuto come “Il Terrore” (1793-94). Quindi è diventato molto appropriato attraversare il processo di lutto, elaborando con delicatezza ciò che era stato assorbito

inconsciamente e tenuto dentro per così tanto tempo! (Non c'è bisogno di ricercare la storia dell'intera famiglia per esplorare un Sentimento di Fondo. La saggezza del corpo richiamerà la nostra attenzione verso ciò che ha bisogno di conoscere e processare).

Potresti fare al corpo anche un'altra domanda interessante:

- *Il mio corpo sa che la situazione traumatica è superata?* Questo potrebbe portare un tale sollievo!

Verificare che il corpo realmente sappia che *è superata*, può avere un enorme impatto sulla persona che ha portato il trauma per così tanto tempo. Una cosa è sapere razionalmente che la situazione traumatica appartiene al passato, e una cosa totalmente differente è permettere al corpo di sentire e riconoscere questa realtà. Prendersi il tempo di farlo, può alleviare il peso di questo sentimento passato, sbloccare e permettere l'emergere di un'energia vitale nuova che stava aspettando di essere portata fuori nel momento presente.

6. L'esplorazione del Sentimento di Fondo potrebbe essere completata con una domanda apparentemente elementare, così ovvia che potremmo dimenticare di farcela. Mentre sei in presenza dell'immagine di fondo e del felt sense, potresti chiedere:

- *Qualcosa di questo tipo è successo concretamente nella mia vita?* Per esempio: "Sento ancora qualcosa tipo una paura di essere...(schiacciato o fatto a pezzi)...Mi è successo qualcosa di questo tipo?"

Quando ho domandato al mio corpo la domanda precedente, mi è arrivato un ricordo: una grande credenza cadde sulla mia schiena molto tempo fa! Il corpo spesso conserva la percezione di qualche evento traumatico dimenticato che ora ha bisogno di essere riconosciuto e ascoltato, con una presenza molto gentile e affettuosa.

7. Come ultima cosa, ma non per importanza, ha grande valore passare del tempo con un Sentimento di Fondo positivo e gradevole. Sgombrare uno Spazio e esplorare un Sentimento di Fondo sgradevole potrebbe darci accesso a un sentire di fondo positivo inatteso e potente: la sorgente di amore in noi, un senso di appartenenza a un mondo più grande, un sentimento di fiducia, forza, di essere a casa, di creatività, fede, unità e connessione, un senso di benedizione...

- Quindi qualsiasi sia il tuo Sentimento di Fondo piacevole, prenditi il tempo per



sentirlo, dargli il benvenuto, sentire le sue qualità, e ringraziare per il suo emergere. Forse vuoi passare più tempo con questo, sentire la sua energia come una risorsa. Infine potrebbe essere interessante sentire come potresti dargli più spazio nella tua vita.

## **CONCLUSIONE**

L'esplorazione del Sentimento di Fondo, al di là dei vecchi condizionamenti, identità nascoste, ferite e traumi, potrebbe gradualmente trasformare quello che prima si sentiva come un peso o un limite all'espansione dell'essere. Questo lavoro potrebbe diventare una porta speciale che ci dà accesso a ciò che era implicito; il nostro vero sé, la nostra vera natura o vera identità. Con una disposizione molto gentile e molta pazienza, potremmo ritrovarci a connetterci o riconnetterci con la nostra essenza.

Molti di noi non sanno neppure che il corpo porta Sentimenti di Fondo sconosciuti che possono essere identificati, posti a qualche distanza e ascoltati. Per alcune persone, c'è una tendenza a "scappare" dal *sentire* il Sentimento di Fondo, spesso attraverso comportamenti di dipendenza (da cibo, TV, alcool, sigarette, telefono, lavoro, ecc..) che agiscono come coperture. Tuttavia, sapendo che potrebbe esserci un "regalo" nascosto in un Sentimento di Fondo sgradevole, ricorrente, potremmo essere incoraggiati a esplorarlo, delicatamente e pazientemente, curando la sorgente repressa di queste dipendenze, trovando pace dentro.

## **IL LAVORO SUL SENTIMENTO DI FONDO NEL MONDO**

Negli anni, i colleghi di Focusing sono stati ispirati da questo lavoro e hanno scritto su di esso in molte lingue. Kumie Osako dal Giappone, dopo la quindicesima Conferenza Internazionale di Focusing in Germania (2003), ha condiviso le sue scoperte nel lavoro con il Sentimento di Fondo a un Meeting del Focusing Network a Tokio, e in seguito ne ha scritto per "The Focusing Network News". Isabel Gascon dalla Spagna è stata la prima a scrivere un capitolo completo sul Sentimento di Fondo, pubblicato nel *Manual Practico del focusing de Gendlin* (Alemany, 2007), in cui invita i lettori a lavorare con sensibilità e delicatezza.

## **EQUILIBRARE QUESTO LAVORO PROFONDO CON RISORSE INTERIORI DURANTE IL PROCESSO.**

Negli anni, è diventato più chiaro che esplorare il Sentimento di Fondo è un "lavoro profondo". Ispirata da Gendlin e da miei colleghi, ho realizzato che *l'esplorazione del nostro mondo interiore percepito potrebbe essere più proficua se viene*

*equilibrata da delle risorse interiori.* Nei miei workshop più recenti sul Sentimento di Fondo, ho scelto un protocollo di Sgombrare uno Spazio che include l'evocare un "tempo o un luogo piacevole" come una risorsa da contattare. Questo invito viene offerto proprio all'inizio dell'esercizio di Sgombrare uno Spazio.

Come seconda risorsa, uso la poesia di Rumi, "La Locanda", come suggerito da Nina Joy Lawrence in base sulla sua esperienza di insegnamento in Afganistan. È un esercizio semplice che invita i Focalizzatori a trovare uno "spazio sicuro dentro".

Sto ora sviluppando un altro componente nei miei workshop, una terza risorsa che invita i partecipanti a fare appello alle persone che li hanno aiutati in situazioni di vita difficili, o a notare qualsiasi manifestazione di sostegno alla vita, come un evento inatteso o dei "regali" che potrebbero essere arrivati al momento opportuno nei loro cammini di vita. Questa ultima aggiunta, basata sull'esercizio di Robert Lee "Ricevi Aiuto" per i suoi workshops "Modificare l'Immodificabile", fornisce ai partecipanti risorse positive per bilanciare la profondità dell'esplorazione del Sentimento di Fondo.

In fine voglio condividere un'esperienza tipo-modello di processo: *lo scrivere sul Sentimento di Fondo diviene esso stesso un esempio del lavoro con il Sentimento di Fondo.* Quando avevo bisogno di fare compagnia a tutti i sentimenti che emergevano nello scrivere questo articolo, il mio corpo mi ha invitato a essere coerente e congruente con ciò che stavo scrivendo, convincendomi a usare i miei stessi strumenti di Focusing lungo il percorso. Inaspettatamente, sono riuscita a sperimentare il dono di un Sentimento di Fondo gradevole che aveva dentro di sé un'energia che promuove la vita.

## **REFERENZE**

Fréminville (de), M. (2006). *Focus on: Marine de Fréminville*, in *Staying in Focus*. Interview in *The Focusing Institute Newsletter, Applications of Focusing*. 2006, 6 (2).

Fréminville (de), M. (1988). *La psychothérapie expérientielle selon Gendlin. Bilan et Perspective*. Université de Montréal. Montréal, Québec.

Gascon, I. (2007). El poder de focusing para transformar el background feeling. Un paso mas alla de despejar un espacio: *el telon de fondo existencial o la sensacion de fondo*. In Alemany, C. (Ed.), *Manual practico del focusing de Gendlin*. pp. 239-248. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Gendlin, E.T. (1981). *Focusing*. Second Edition. New York: Bantam Books, 71-82.  
Gendlin, E.T. (1989). Untitled draft presented at Weeklong Workshop, Chicago.  
Gendlin, E.T. (1991). Workshop for therapists. Videotape 2. Chicago.  
Gendlin, E.T. (1997). *A process model*. New York: Focusing Institute.

Gendlin, E.T. (1999). The first step of focusing provides a superior stress-reduction method. *The Folio. A Journal for Focusing and Experiential Therapy*. 18, 178.

Hinterkopf, E. (1998). *Integrating spirituality in counseling*. A manual for using the experiential focusing method. Alexandria: ACA, 110.

Klagsbrun, J. (1999). Focusing, illness and health care. Model to bring focusing into medical settings. *The Folio. A Journal for Focusing and Experiential Therapy*. 18, 161-170.

McGuire, M. and McDonald, M. (1999). Focusing and caring touch. *The Folio. A Journal for Focusing and Experiential Therapy*. 18, 179-185.

Turcotte S. and Poonwassie A. (2004). Multigenerational vicarious trauma. Focusing oriented therapy. DVD. Vancouver.