

La conversazione col cuore nell'Wholebody focusing relazionale

Di Bruna Blandino e Rosa Catoio

Il breve articolo che segue è tratto dal materiale del Training avanzato di Wholebody Focusing Relazionale e Conversazione col Cuore che la mia collega Rosa ed io stiamo portando avanti da alcuni anni sia in presenza che online.

Speriamo con questo primo breve scritto di incuriosire i lettori e stimolarli a saperne di più su questo approccio alla Relazione contenente in sé semi di unione e trasformazione sia a livello personale che collettivo.

Entrare in un processo di Conversazione col Cuore non è molto dissimile da uno Scambio di Wholebody Focusing: si differenzia solo per l'**alternanza** che si crea fra i due partner che, a turno, condividono ciò che stanno sentendo nel loro Corpo Esteso ed, eventualmente, ciò che è risuonato in loro di quanto detto dal partner. Entrambi i partner vengono coinvolti in un flusso dinamico di energia e informazioni che sembra emergere dal Campo Relazionale stesso, ma che ha un significato rilevante per tutti e due secondo valenze strettamente personali, che possono anche differire completamente, essendo i due Focalizzatori individui unici e diversi fra loro.

L'Ascoltatore ascolta e risuona semplicemente con ciò che sta vivendo il Focalizzatore, osservando e tenendo per sé i suoi contenuti. Potrà condividerli solo quando arriverà il proprio turno. In questa modalità l'Ascoltatore è coinvolto attivamente ed è invitato a condividere ciò che risuona e che viene risvegliato in lui dal processo del Focalizzatore. Lo farà lasciandosi toccare e aprendosi alla sua storia e al suo sentire interiore lasciandosi guidare dal sentire corporeo piuttosto che dalla mente razionale. Entrambi i partner si accerteranno di essere sempre Radicati e in contatto con la Saggezza del Corpo durante tutta la Conversazione e lasceranno che si crei fra di loro un'alternanza molto naturale di condivisioni.

Nella Conversazione con il Cuore **si usano tutte le Fasi del Processo di Wholebody Focusing** che si impara ad applicare e conoscere durante una apposita formazione.

L'atteggiamento interiore che si è praticato e sviluppato nell'apprendimento dell'Wholebody Focusing viene costantemente mantenuto: il non-fare, l'invitare, l'attendere, il pazientare, il fare compagnia, il tenere entrambi in considerazione (il tutto e una parte che ha bisogno di essere accolta), il far Spazio, il diventare un Testimone neutro e amorevole, lo spostarsi, il rimanere in uno stato di Presenza Radicata nel corpo e in un'esperienza di Sé più ampia.

Proprio questa esperienza della Totalità del Sé viene **amplificata dalla Connessione alla Conversazione con il Cuore col proprio partner**. Durante questo tipo di Conversazione, ai due partner giungono informazioni a cui non avrebbero potuto accedere da soli. Affinché questo si possa realizzare però è indispensabile creare una struttura sicura, spaziosa e di reciprocità che solo il rimanere Radicati in Presenza può fornire. In questo modo un'Intelligenza più grande di entrambi i partner potrà risvegliarsi e operare nello Spazio del Noi. **È solo nell'accordo consapevole di entrambi i partner che si risveglia la capacità del "Prendersi Cura",** insita nella Conversazione con il Cuore.

Quando la Connessione fra i partner, o la triade, o il piccolo gruppo è solida, sicura, collaudata attraverso l'esperienza, si crea un **Campo energetico-relazionale** così vasto e potente che tutto fluisce: informazioni nuove, aspetti creativi, nuove idee. Le persone coinvolte ne rimangono sorprese, stupite e profondamente commosse. È netta la percezione che un qualcosa di più grande di loro stessi, come individui separati, è all'opera. Qualcosa di molto Saggio e intelligente guida il processo.

Il segreto per giungere a tale esperienza è l'affidarsi, il fidarsi di sé e delle altre persone coinvolte, il lasciare che accada. I partecipanti alla Conversazione vivono un'esperienza di "lasciar andare" il bisogno di controllo della mente razionale ed entrano in un flusso spontaneo di informazioni che sembra giungere dal Campo Condiviso. La Totalità della persona è profondamente coinvolta nel processo e vive l'esperienza sentendosi veramente autentica, veramente sé stessa. È evidente che, da questo Stato dell'Essere, qualsiasi cosa può essere accolta e quindi il processo di Cura, o auto-cura, insito nella Conversazione col Cuore, diventa uno degli elementi fondamentali.