

Uno scambio di Focusing tra Laura e Carla

Di Carla Bordoni e Laura Talamoni

Perché rendere pubblico il nostro scambio alla pari? Perché ci siamo rese conto che questa nostra esperienza, parte di un processo di Focusing, ha reso così chiaro ed evidente quanto la **presenza empatica** sia un elemento fondante di questa nostra pratica.

Il Focusing ci ha insegnato a coltivare amorevolmente la presenza come momento di pausa, di tempo da dedicare a sé e all'altro, di riavvicinamento curioso, di connessione paziente con il corpo e con il proprio vissuto intimo. Presenza come centratura e verità che solo può consentire la vicinanza rispettosa ed empatica all'altro, in un gioco di specchi rivelatori.

Una precisazione è necessaria. Questo nostro incontro intende riflettere, anche se da principianti, la modalità del Wholebody Focusing Relazionale, che non solo è 'risvegliare la saggezza del corpo' ma, amplificando il ruolo dell'ascoltatore, prevede un ulteriore passaggio dall'io al noi, allo spazio del noi, per giungere a condividere una 'conversazione con il cuore' con il proprio partner.

Il nostro scambio è iniziato con un radicamento percepito nel corpo esteso, seguito da una esplorazione dello spazio del noi. Poi è iniziato il processo di Focusing con la ricerca del Felt Sense in un gioco di rimandi e risonanze in cui i ruoli del focalizzatore e dell'ascoltatore si sono continuamente alternati, consentendo a ciascuna di portare avanti il proprio processo di Focusing e di dare ad esso forma propria, grazie e attraverso la relazione.

L: Fuori è una giornata bellissima ma io mi sento come in un buco nero, con uno zaino pesante, superiore a quello che posso portare. Avrei bisogno di stare sdraiata su un letto con un'amica che mi ascolta e mi abbraccia, un po' dormiamo, un po' ci raccontiamo... Sento quanto questo scambio con te adesso mi fa proprio bene... mi viene da piangere...

C: puoi farlo

L: è un gran sollievo poterlo fare, io do all'esterno questa immagine di persona forte, autonoma ma alla lunga... questa vicinanza, dare e ricevere, questa reciprocità mi mancano

C: questo desiderio di avere qualcuno vicino con cui confidarsi mi ha molto toccato, con un'amica del cuore tantissimi anni fa succedeva che ci mettevamo sul letto, insieme parlavamo, chiacchieravamo, erano momenti molto intimi. È da tanti anni che non l'ho più vissuto.

Quando l'hai detto mi hai fatto sentire voglia di riprovarlo e mi sono immaginata che stavamo noi due sdraiate accanto, insieme ad ascoltarci. Mi sono emozionata, mi ha risuonato molto.

L: mettersi comode, sdraiate così che tutto il corpo si appoggi, e ci si può abbracciare... mi commuove, sento quanto ho bisogno di questa vicinanza, tenerezza, abbraccio, in cui l'altra persona davvero non deve *fare* niente, non deve aiutare, non deve mettermi a posto. Mi accoglie come sono. Che cosa meravigliosa, ... si sta sciogliendo tutta la tensione.

C: mi vengono delle immagini, potresti appoggiare la testa sulla mia spalla e potrei accarezzarti i capelli

L: sì, è una qualità come materna, femminile materno

C: mi piacerebbe ricevere la stessa cosa

L: si è reciproco

C: perché anch'io sono sempre quella che accoglie, vorrei essere io accolta, abbracciata e qualcuno che mi dicesse: "non ti preoccupare"

L: scopriamo di aver bisogno della stessa cosa, e di poterla dare a noi stesse a vicenda... la reciprocità è proprio questo

C: è anche capire bene qual è il bisogno dell'altro, perché se uno lo prova in sé capisce com'è e com'è fatto anche nell'altro

L: mi sento meglio perché mi sento capita che è un'altra sensazione straordinaria. Ho sentito che hai davvero compreso il mio bisogno, così tanto che lo puoi riconoscere anche in te. Non solo mi sento capita, sento anche che possiamo condividere qualcosa, e mi sento molto al sicuro, posso stare nuda e al sicuro, mostrando la parte vulnerabile; è una cosa magnifica, è raro poterlo fare.

Poter dire: "sono stanca, avrei bisogno di ricevere un abbraccio" mi rasserenava, mi rassicurava... anche la possibilità di stare in silenzio, sapendo che tu ci sei, che non mi devi convincere, non mi devi spostare da dove sono, ci sei e basta. Che cosa preziosa.

Mi godo tutto questo. Sento che è emersa una domanda... però adesso mi godo questo fermarmi e sentirmi al sicuro. Per favore me lo rispecchi?

C: puoi fermarti perché sei al sicuro, io ci sono, anche se siamo distanti siamo connesse. Io ci sono, sei al sicuro.

L: respiro questo spazio, come un regalo prezioso, come entrare in una stanza tutta d'oro. Mi rendo conto quanto è importante che tu ci sia, la tua voce.. e la domanda che emergeva prima è: "com'è che non sono capace di fare questo per me in questo momento?"

Io lo so - che tu sai - che io so - che noi sappiamo (ridono entrambe) che abbiamo gli strumenti, eppure com'è importante ora la tua presenza, un altro essere umano, *una essere umana* con questa qualità. Com'è importante sentire la tua voce, che mi arrivi da te. Non la vedo come una debolezza ma come una risorsa, io ci posso essere per me, però ogni tanto com'è bello ricevere la tua presenza.

Ricevere il tuo ascolto mi fa stare bene, accelera la mia crescita, grazie alla tua voce sto facendo qualcosa che da giorni non riuscivo a fare per me da sola. Mi sto come ri-centrando, ritrovo energia, leggerezza.

Mi aiuta a ravvivare la capacità di farlo per me, come il fuoco che cova sotto la cenere, non era spento, e la tua presenza facilita che si riaccenda. La tua presenza è come una fiamma che fa ripartire il fuoco.

Mi sento veramente grata a te e al Focusing, la relazione che ho con te adesso sarebbe stata impossibile senza avere il Focusing in comune.

Potrei fermarmi qui adesso, con tanta gratitudine

C: tante sollecitazioni, tante cose che vorrei dire, su tanti campi ma voglio ritornare al bisogno, al mio bisogno ... il sentirmi fragile, i miei malesseri li tengo dentro per questo ruolo di essere forte che a casa organizza, come, dove, cosa fare... e alla fine mi rimane un senso di malessere indefinito, un futuro confuso, un cielo grigio, pesante.

Vorrei qualcuno che vicino mi rincuorasse, mi prendesse la mano e mi dicesse: "ce la puoi fare, non è così nero".

Io so che in me c'è una parte fiduciosa. Mi ricordo me da bambina con mia nonna, avevo un senso del futuro luminoso, un'apertura... un futuro così bello dove tutto può accadere, un'avventura. Questo

senso ce l'ho ancora, sepolto da qualche parte, ora prevale qualcosa che pesa. Mi piacerebbe qualcuno che in modo scanzonato, divertente, leggero mi facesse assaporare la scoperta, l'avventura, non la paura...

Ecco... mi piacerebbe potermi affidare, cosa che normalmente non faccio, non mi è facile.

Questo tema tuo, di questo tuo momento, il bisogno di essere accolta e di poterti riposare in questa accoglienza... ecco, anch'io mi vorrei riposare in una accoglienza che mi possa rincuorare. Questo è simboleggiato da un gesto: mi dai la mano e mi conduci da qualche parte...

Io non mi faccio mai condurre... è pesante questa cosa, dipende anche da me, adesso l'ho chiaro, non è soltanto il bisogno che l'altro ci sia, ho anche bisogno di sciogliere questa corazza che non mi consente di affidarmi e di dare la mano a qualcuno che la prenda e che mi guidi. Abbandonarsi a questa guida... mi piacerebbe tanto scoprire questa cosa. È scaturita questa cosa nuova. Cerco di lasciarmi andare

L: puoi provare a immaginare che io ti prenda per mano e ti dica: "Vieni, è di qui." Tutta questa luce, energia, esplorazione, come se io ti prendessi per mano e ti dicessi: "Vieni, andiamo è di qui..."

C: cerco di lasciarmi andare a questa sensazione di abbandono

L: puoi sentirti al sicuro

C: al sicuro nell'abbandono, non è pericoloso

L: puoi lasciare la tua mano nella mia in questo momento....e sentirti anche rispettata, non c'è una debole e una forte, è un momento di presenza

C: ecco, hai detto bene, è un momento di presenza, perché se c'è uno forte che comanda io mi ribello, se qualcuno mi vuole incanalare o sopraffare

L: non c'è nessun ruolo di potere

C: sì, ora è chiaro: è una mano amichevole che guida alla possibilità di farmi ritrovare l'energia in me, la mia capacità interiore di affrontare la vita con un animo più leggero, che mi offra un esempio forse 'esempio' non è la parola giusta.... che mi aiuti a rivedere come si fa... Non so... è un pò confuso

L: mi viene da pensare a una fiamma che cova, coperta dalla cenere e arriva un'altra fiamma e tutto si rinnova.... Non so se questa immagine ha senso anche per te...

C: aspetta un attimo... sì, potrebbe essere, è come riaccendere una fiamma

L: posso aggiungere? Un legno da solo nel camino si spegne, la vicinanza di due legni è come se creasse una culla che può ri-avviare il fuoco, forse è proprio la presenza che permette questo

C: mi piace l'immagine del camino con questi due legni che creano una culla affinché questo fuoco possa rinascere.

Sì. È stato importante... Sentivo che dovevo focalizzare su questa cappa. L'altra faccia della medaglia, quella dell'affidarsi, della mano, quella anche del fuoco che rigenera l'energia che cova sotto la cenere e che ha bisogno di ravvivarsi, questa necessità che ci sia una presenza amica e questa richiesta che faccio a te adesso in questo modo simbolico di procedere, tutto questo non c'era nella mia intenzione di focalizzare, c'era solo una parte del discorso, questa parte è emersa grazie a tutto quello che tu dicevi. Questo scambio è come un lavoro di specchi. Mi sento più fiduciosa. Anche grata a te, al processo, al Focusing e fiduciosa che le cose si muovono, il cambiamento c'è sempre, è un continuo. Forse questo mi dà un senso di libertà e leggerezza, la possibilità del cambiamento continuo

L: anche questa cappa, il senso di pesantezza può' cambiare

C: penso che il Focusing insegni a liberarsi dalle sovrastrutture e di andare nel profondo, consente di toccare la parte profonda di noi che è sepolta e di poterla comunicare all'altro. Crea un gioco continuo, ri-insegna, ridà questa capacità. Invece di darsi tanto da fare in altre cose, l'essere umano ha bisogno di ri-impararlo, col Focusing ci si può fermare, creare una pausa, ascoltare

L: quando pensavo ai 2 pezzi di legno nel camino che creano un nido e permettono al fuoco di riaccendersi, ho sentito: "io sono un essere umano, ho questa natura" Ho sentito il bisogno della vicinanza, ma non una qualsiasi. Da qui la sensazione di gratitudine verso di te e il Focusing che ci unisce e ci ha fatto incontrare nell'ascolto

C: apprezzo in questo momento, il tuo entusiasmo, la tua energia vivace come il fuoco che scoppietta, è una immagine che mi voglio tener calda nel petto. Forse era questo che intendevo quando pensavo a qualcuno che mi aiutasse a ritrovare l'entusiasmo. Tutto questo all'inizio non era previsto, facciamo pratica... poi c'è sempre una sorpresa

L: grazie a te di questo invito, le cose accadono e non sono casuali.

C'è un'intelligenza, che ci fa fare delle cose sagge, più sagge di quello che pensiamo, hanno un senso più grande.