

NUMERO "4"  
Novembre 2021

# Quaderni di FOCUSING

## Il Festival del Focusing 2021

---



# Quaderni di FOCUSING 4

Un'idea in continua evoluzione

L'idea dei Quaderni di Focusing (QF) nasce dal desiderio di valorizzare il consistente materiale che il sito Focusing Italia ospita, fatto non solo di preziosi articoli tradotti, ma anche di elaborati originali che provengono dall'esperienza italiana.

I testi sono già disponibili sul sito: qual è dunque il valore aggiunto dell'operazione QF, che costa tempo ed energia?

I Quaderni potrebbero essere un modo per:

- valorizzare i contributi presenti nel sito raccogliendoli in un formato agile nella grafica e leggero nel peso (il Quaderno viene spedito via mail), e che connetta i testi in maniera ragionata;
- rendere più facilmente diffusibile e fruibile il materiale esistente, utile per la formazione e l'aggiornamento continui di focusers principianti ed esperti;
- stimolare la produzione di elaborati teorici e di traduzioni, la condivisione di esperienze e di strumenti pratici, e quant'altro possa essere utile ad accrescere la conoscenza del Focusing tra coloro che lo praticano e lo insegnano;
- favorire la conoscenza e il collegamento tra tutte/i coloro che formano la comunità italiana di Focusing, una comunità in continua crescita anche numerica.

Questo quarto numero dei QF è stato curato da Bruna Blandino, Valerio Loda, Donatella Morelli, Francesca Malerba e Roberto Tecchio che si sono autonominati 'gruppo redazionale temporaneo' per lavorare sull'idea e raccogliere feedback su di essa. Il gruppo redazionale è ovviamente aperto e chi volesse farne parte può segnalarlo all'indirizzo e-mail sotto riportato.

Il contenuto tematico del numero è frutto della selezione del gruppo redazionale.

La copertina e la grafica sono opera di Donatella Morelli

La pagina di introduzione è stata curata da Bruna Blandino e Rosa Catoio.

L'editing è stato curato da Francesca Malerba.

I Quaderni di Focusing sono disponibili sul sito Focusing Italia e vengono inviati dal sito stesso all'indirizzario che si è formato in occasione dell'evento "Focusing Scambi 2019".

Per ricevere i Quaderni o per qualunque comunicazione sull'idea in generale e sul numero in particolare, scrivere a:

[QF@focusingitalia.it](mailto:QF@focusingitalia.it)

# Il Festival di Primavera 2021

Ottobre 2021

## Il Festival del Focusing 2021

Abbiamo scelto di dedicare questo quarto numero dei Quaderni di Focusing al Festival che si è svolto nella primavera del 2021 poiché, a detta di molti partecipanti, è stato un vero successo.

Com'è nata l'idea del Festival del Focusing? L'idea si collega all'appuntamento di Abano e al crescente bisogno di ritrovarci, come comunità del Focusing. Purtroppo la pandemia continua a limitarci e ad impedirci di portare avanti la tradizione degli incontri di Abano.

Tuttavia, nel novembre 2020, mi è venuta l'idea di organizzare una specie di "surrogato" di Abano, su piattaforma online. Tenendo a bada il mio critico interiore che aveva già cominciato a lavorarmi dentro... "troppo complicato, ci vuole tempo per organizzarlo, le gente è stanca del virtuale, ha bisogno di incontrarsi di persona...", ho condiviso l'idea con la mia amica e collega Bruna che ha il dono di entusiasmarsi facilmente e la capacità di mettere in pratica le idee.

Un surrogato di Abano. Così era l'idea iniziale del Festival online.

Ho pensato che sarebbe stato bello potersi ritrovare, anche se solo sullo schermo, per condividere le nostre esperienze di focusing, quello che eravamo riusciti a fare nonostante la pandemia, quello che avevamo scoperto grazie alla pandemia. Come andare avanti con la pandemia che non sembrava avere fine. Presentare i nostri corsi come facevamo ad Abano, coinvolgere più gente possibile, da più parti d'Italia.

Questo soprattutto per non dimenticare che siamo una comunità e in quanto tale possiamo sostenerci a vicenda e arricchirci dell'esperienza di ognuno.

Le adesioni dei partecipanti sono arrivate numerose e rapidamente, anche dai luoghi più lontani. Niente treni da prenotare, né alberghi, né ferie da chiedere.

Anche i formatori erano più propensi a proporre nuove formule, nuovi temi, nuovi approcci. Il Festival si è rivelato così anche un luogo di sperimentazione, oltre che di condivisione.

Di fatto il "Surrogato" si è rivelato molto più di un surrogato. Sicuramente diverso da Abano, ma né migliore, né peggiore.

Per me si è trattato di una coinvolgente esperienza organizzativa nella quale un gruppetto di cinque persone, tanti eravamo come organizzatori, si sono presi l'impegno di portare avanti questo evento fino in fondo: Bruna, Francesca, Roberto, Rosa e Valerio.

La mia fiducia nella collaborazione era già stata collaudata con Bruna grazie al nostro modo di lavorare insieme. Da anni infatti prepariamo i corsi, li presentiamo, li diffondiamo. Ci confrontiamo in ogni fase del percorso e lavoriamo sui vari punti deboli e forti. Sviluppiamo nuove idee e percorsi e con entusiasmo ne raccogliamo i frutti.

Organizzare il festival ci ha permesso di allargare la nostra collaborazione ad altri focalizzatori e l'esperienza è stata ricca e coinvolgente. Ognuno ha dato qualcosa di sé, diverso e complementare, creando sinergie, sviluppando creatività e infondendo entusiasmo reciproco. Questa iniziativa, che si iscrive nelle già numerose iniziative che riguardano il focusing, non ha fatto che consolidare la mia fiducia nella collaborazione e nello sviluppo reciproco del potenziale di ognuno, e mi auguro che il

# Il Festival di Primavera 2021

Festival del Focusing, oltre a diventare un appuntamento regolare, sia un nuovo stimolo ad associarsi e organizzare altri eventi futuri, per ritrovarsi e rafforzare la Comunità di italiana di Focusing.

*Rosa Catoio*

Quanto scritto dalla mia amica e collega Rosa mi trova al cento per cento concorde. Aggiungerò, dunque, solo una breve nota personale.

Cos'ha significato il Festival per me?

Sicuramente un'occasione "inedita" per creare qualcosa di nuovo da condividere con i colleghi, un modo per coinvolgere la Comunità italiana e per diffondere un'iniziativa in cui ho creduto fin dal primo momento in cui Rosa me ne ha parlato.

Traghetare un'idea dal mondo astratto del pensiero, dell'intuizione a quello concreto dell'azione da sempre risveglia il mio entusiasmo, la mia energia, mi fa sentire viva e mi rende più attiva, quindi: "mi dà da fare"!

Ecco potrei dire che il Festival ha lasciato nel mio cuore il piacere di "essermi data da fare" per la sua realizzazione e il piacere dell'incontro con tanti colleghi e della partecipazione alle loro proposte. Ho sentito che questo piacere dell'incontro, dello scambio era condiviso sia dai partecipanti che dai formatori, era un bisogno che avevamo un po' tutti, dopo un anno molto difficile e carico di emozioni. In questo senso il festival è stato anche una "cura per l'anima" e spero si possa ripetere, sia con questa formula online, che ritornando all'origine con un "nuovo Abano" in presenza perché la gioia dell'abbraccio, del contatto è insostituibile...

*Bruna Blandino*

In questo numero, alcuni articoli descrittivi delle attività avvenute durante il Festival:

Pag. 7 • **"Focusing ed espressività"**

• con *Carolina Ades*

Pag. 9 • **"Bioenergetica e Focusing"**

• con *Patrizia De Patto*

Pag. 10 • **"Sperimentiamo il "Wholebody Focusing"**

• organizzato da *Ambrogio Crippa*, con la partecipazione di: *Patrizia Mataloni, Stefania Vaudano, Valentina Sacco, Alfina Colagrossi, Nilde Caldieraro*.

Pag. 13 • **"Qualche riflessione a proposito dei circoli dell'empatia"**

• con *Carla Bordoni, Claudia De Cesaris, Laura Casavecchia, Laura Pappadà, Laura Talamoni, Patrizia De Patto*.

Pag. 14 • **"La madre di tutte le paure: la fine della Vita"**

• con *Germana Ponte*

Pag. 15 • **"Focusing is this very deliberate thing where an 'I' is attending to an 'it'."**

- Tavola rotonda esperienziale • con *Roberto Tecchio*

# Il Festival di Primavera 2021

## CALENDARIO

*Prima edizione*

### **DOMENICA 14 Marzo**

10.00 - 12.00

Incontro in plenaria per apertura evento.

16.00 - 19.00

**Germana Ponte** • La madre di tutte le paure: la fine della vita.

### **LUNEDÌ 15 Marzo**

19.30 - 21.30

**Roberto Tecchio** • "Focusing is the very deliberate thing where an 'I' is attending to an 'it'" (Eugene Gendlin) - Tavola rotonda esperienziale.

### **MARTEDÌ 16 Marzo**

18.30 - 21.00

**Patrizia De Patta** • Sperimentiamo un rilassamento profondo per accedere a spazi inesplorati con il Focusing.

### **MERCOLEDÌ 17 Marzo**

18.30-20.30

**Gastone Lomartire** • Riconoscere le qualità evolutive della Presenza dentro sé stessi attraverso l'antica Pratica dei 6 Suoni Segreti del Qi Gong.

### **GIOVEDÌ 18 Marzo**

18.00 - 20.00

**Monica Zambelli** • Risonanza corporea e sessioni familiari.

### **VENERDÌ 19 Marzo**

18.00 -20,30

**Olga Pasquini, Nicoletta Corsetti** • Stare con "sono ammalata/o" ha bisogno di un ascolto potente.

### **SABATO 20 Marzo**

10.00 - 12.00

**Carolina Ades** • Focusing e immagini. Laboratorio pratico per imparare a utilizzare le immagini come mezzo di accesso alla propria esperienza con l'uso esclusivo delle carte ES.

17.00 - 19.00

**Rosa Catoio, Francesca Malerba** • Sono Trainer e adesso? Momento di riflessione, aperto a tutti i Focalizzatori, sui modi e gli ambiti in cui utilizzare e diffondere il Focusing.

# Il Festival di Primavera 2021

---

## **DOMENICA 21 Marzo**

11.00 -12.00

**Paola Schiesaro - Patrizia Mataloni** • Sintomi... la chiave di volta per prendere contatto con il tuo corpo

18.00 - 19.00

**Ambrogio Crippa, Patrizia Mataloni, Stefania Vaudano, Valentina Sacco, Nilde Caldieraro, Alfina Colagrossi** • Focusing in gruppo: un sostegno allargato in un Campo Comune.

## **LUNEDÌ 22 Marzo**

18.30 -20,30

**Carla Bordoni e gruppo "Circoli di Ascolto empatico"** ( 8/10 facilitatori) • L'Ascolto Empatico oltre il Focusing

## **MARTEDÌ 23 Marzo**

18,45 - 20,30

**Laura Talamoni** • Focusing per migliorare la relazione col cibo.

## **MERCOLEDÌ 24 Marzo**

19.00 -21.00

**Deborah Vannicola, Patrizia Bonaca** • Focusing e stato di benessere soggettivo in ambito di prevenzione della salute a livello individuale, familiare, sociale e ambientale, e come parte di un approccio sistemico all'individuo nelle sue manifestazioni psico-fisiche-energetiche.

## **GIOVEDÌ 25 Marzo**

19.00 - 21.00

**Maria Teresa Belgenio** • Tavola Rotonda **TIFI**: "Dare un nome al differente"

## **VENERDÌ 26 Marzo**

18.00 - 20,30

**Emanuela Meg Galanti - F&F** • Focusing e... Fotosintesi (workshop esperienziale per umani con un corpo-pianta).

## **SABATO 27 Marzo**

10.00 - 12.00

**Bruna Blandino - Valerio Loda** • Un caffè per pensare - Incontri tematici con moderatore aperti a tutti i focalizzatori.

# Focusing ed espressività

Condotto da Carolina Ades

L'espressività è la manifestazione di sentimenti e/o pensieri. Il mezzo espressivo può essere di vario genere, a seconda del materiale, della tecnica, della forma, del veicolo di cui ci si serve. Ognuno ha una sua lingua: orale, scritta, musicale, plastica, verbale, non verbale, per immagini... Anche il corpo ha un suo linguaggio che si esprime attraverso gesti, risate, pianti, urla, silenzio.

Tutti abbiamo bisogno e dobbiamo esprimere ciò che sentiamo e pensiamo, è salutare e dona intensità e vivacità al quotidiano.

Le emozioni e gli stati d'animo, i desideri, i problemi, le paure, le gioie, le parole che sentiamo dentro sono il mezzo con cui possiamo esternare i nostri bisogni.

Esprimere è rendere esplicito l'implicito, portando all'esterno ciò che si trova nel mondo interiore.

Quando le parole non bastano o non sono capaci di esprimere la complessità dei pensieri e delle emozioni, usare le immagini può aiutare ad aprire le porte al mondo interiore, possiamo dare un senso alle nostre emozioni. Dare il primato all'espressione soggettiva e alla libertà individuale.

Quando incontriamo un'immagine navighiamo attraverso le sensazioni che essa produce in noi, facciamo un viaggio nella nostra storia ed esperienza interiore: a contatto con il nostro sentire corporeo, arriviamo a quella saggezza che di noi sa più di noi stessi.

Le immagini possono aiutarci a scoprire ciò che non sappiamo o non possiamo esprimere, e forse trovare nuovi aspetti che non conosciamo di noi stessi.

Dentro di noi c'è un mondo infinito di significati sentiti che non hanno parole.

L'immagine ha la capacità di raccontare storie e di concettualizzare il mondo così come è concepito da chi lo guarda, attraverso simboli personali unici. È un riflesso di lui, della sua storia.

Teoricamente un'immagine può essere la stessa per due persone o due momenti diversi, ma si collega alla storia personale di ciascuno, al suo modo di vivere, guardare e stare al mondo.

Un'immagine apre le porte a un mondo pieno di simboli.

I simboli hanno la funzione di trasmettere significati complessi o astratti, difficilmente sintetizzabili nel linguaggio quotidiano. Non spiegano i concetti come fa il linguaggio, ma consentono a quei concetti di essere comunicabili e comprensibili, poiché operano a livello inconscio e implicito.

I simboli consentono la mediazione tra il visibile e l'invisibile, il concreto e l'astratto.

Il simbolo riesce a sintetizzare in un unico elemento vari livelli di significato, per questo hanno un'importanza educativa e terapeutica.

Gli esseri umani nel loro vivere quotidiano e nell'interagire con i propri simili sono guidati da sentimenti, pensieri e sensazioni che provengono dall'interno del nostro corpo. Traducendoli sotto forma di simboli essi acquisiscono un significato ma quel significato non è lo stesso per tutte le persone, perché l'esperienza è personale.

Il significato di una parola va molto oltre la descrizione di un fatto il quanto è accompagnato dalle sensazioni che sono profonde e uniche per ogni corpo senziente (persona).

Le sensazioni del nostro corpo parlano della nostra esperienza, sono la nostra esperienza, diversa in ogni persona perché diversi sono gli stimoli che la colpiscono.

Questo è ciò che Gendlin chiama *Experiencing*: "L'esperienza è un processo mutevole, organico, spazio-temporale, un flusso continuo di sentimenti e pochi contenuti espliciti".

L'esperienza è ciò che si forma attraverso ciò che si sente nel nostro corpo, è quella sensazione che è pre-logica e che implicitamente ha un significato.

Per comunicare attraverso le parole a cui vogliamo dare un significato, dobbiamo essere in contatto diretto con la nostra esperienza e, per intenderci con i nostri interlocutori, dobbiamo creare con loro un significato condiviso che dia senso a quelle parole.

Quando comprendiamo che i significati provengono non solo dal logico, ma anche dal corporeo sentito (che non è logico) e dall'interazione tra il significato e la simbolizzazione dell'esperienza vissuta, otterremo il cambiamento costruito da una nuova prospettiva.



**Carolina Ades**

*Direttrice di EmpowerSer.com e FocusingOnline.com.ar*

*Co-creatore di "Lettere espressive ES"*

*Master in risoluzione dei conflitti e mediazione.*

*Coordinatrice di Focusing, Certificazione Internazionale e Focusing Trainer.*

*Laurea in amministrazione.*

*Consulente psicologico.*

*Consulente e formatore in materia di Management, Comportamento Organizzativo, Comunicazione e Public Speaking.*

*Autore di numerosi articoli di ricerca nel campo del Focusing.*

*Co-ideatrice della metodologia "Healthy Communication" e "Focoterapia".*



# “Bioenergetica & Focusing:

Condotta da Patrizia De Patto

Sperimentiamo un rilassamento profondo per accedere a spazi inesplorati con il Focusing

*Riscopriamo la naturale risorsa dei mammiferi per uscire dallo stress. Utilizziamola per sciogliere i nodi iscritti nel corpo e lasciar emergere ciò che è bloccato. Da uno stato di rilassamento profondo riceviamo il regalo di nuove consapevolezze da esplorare con il Focusing.*

**Programma:** Introduzione teorica. Esperienza (bisogna avere a disposizione uno spazio per poter lavorare a terra in comodità e sicurezza). Scambi alla pari. Conclusioni e condivisioni.

Nel mio percorso di ricerca del benessere ho incontrato prima la Bioenergetica e poi il Focusing. Mi è sembrato un passaggio naturale scoprire come dare voce al mio corpo attraverso esercizi che aiutano a maturare la consapevolezza e liberare l'energia intrappolata e poi raffinare questa capacità attraverso l'attenzione particolare che è propria del Focusing.

E così da allora mi muovo nelle nuove esperienze guidata dalla curiosità e supportata sia “dai miei piedi” che sono la mia ancora di grounding, di presenza, sia dall'attenzione a quelle speciali sensazioni complesse che ora chiamo felt-sense.

Ciò che mi ha spinto a proporre il workshop è stata la voglia di condividere una conoscenza accessibile abbastanza facilmente e dalla ampia potenzialità di rendere molto più profondo ed efficace il processo di Focusing.

L'esperienza del rilassamento profondo è data da una serie di esercizi che affaticano alcuni muscoli per attivare rapidamente una risposta naturale allo stress: il tremore.

Tutti i mammiferi attingono a questa risorsa per ristabilire l'omeostasi e noi umani non siamo da meno!

Quando viviamo l'esperienza in un ambiente protetto e ci affidiamo alla sapienza del corpo, possiamo arrivare a sperimentare un rilassamento profondo.

È nella misura della fiducia che nutriamo nell'intelligenza naturale del nostro corpo che l'esperienza diventa più o meno profonda. Mano a mano che lasciamo esprimere i tremori, le rigidità si sciolgono e si possono aprire porte chiuse alla nostra consapevolezza. Sono porte che nascondono informazioni conservate nel nostro corpo fisico sotto forma di tensioni a volte anche molto antiche.

Quelle che per chiunque sono semplici informazioni, ricordi o immagini, per chi pratica il Focusing possono essere storie interessantissime da svelare, veri e propri tesori custoditi con tanta energia dai nostri muscoli. È quell'energia che, quando non serve più a mantenere chiuse le porte, può liberare e tornare a fluire, regalandoci più vita!

Al workshop si sono iscritte 42 persone, è stato emozionante per me avere tanta partecipazione, nonostante ciò ho vissuto un clima di naturalezza e fiducia.

Ho ricevuto molti ringraziamenti, sia quella sera che nei giorni a seguire, per la ricchezza cui le persone hanno avuto accesso e questo mi fa dire che ho centrato l'obiettivo!



## **Patrizia De Patto**

*Vive a Roma e lavora sia in presenza che on line.*

*Insegna Focusing come Trainer certificata dal Focusing Institute di New York.*

*Conduce classi di movimento bioenergetico sia di gruppo che one to one, con certificazione SIAB.*

*Promuove benessere e crescita personale con incontri e workshop come counselor professionale a mediazione corporea a indirizzo bioenergetico orientato al Focusing iscritto al CNCP. Facilita e promuove incontri di ascolto empatico con il gruppo Occasioni Empatiche.*

# “Sperimentiamo il “Wholebody Focusing”

Organizzato da Ambrogio Crippa

*“Là fuori, oltre le idee di giusto o sbagliato c'è un campo... ti aspetterò lì”.*

*Rumi*

Questa citazione del Poeta Mistico e Teologo **Gialal al-Din Rumi**, è una perfetta sintesi della meta a cui aspira il gruppo di sperimentazione condivisa di Wholebody Focusing (da ora WBF) che abbiamo presentato nel workshop dedicato durante il **1° Festival di Primavera di Focusing on-line**.

Un gruppo che si è creato spontaneamente al termine della formazione comune guidata da **Bruna Blandino** e **Rosa Catoio**. Questo scritto rappresenta una sintesi della stessa di tutti noi e i nostri nomi li leggerete al termine di questo contributo.

**La premessa** è quella che, ad un certo punto al termine della formazione di WBF, una parte del gruppo ha sentito di voler approfondire e comprendere meglio e in concreto l'aspetto della “conversazione col cuore” poiché non completamente chiara, ma forti di voler mantenere l'atteggiamento esplorativo del “non-conosciuto” così ben sviluppato durante il Corso stesso.

Sentivamo che il WBF, al di là degli incontri individuali, poteva avere delle enormi possibilità ma non era chiaro in che modo potesse “funzionare” e accadere in concreto. Con molta umiltà e pazienza abbiamo iniziato ad incontrarci in gruppo e online esplorando come e cosa fare per *collegarci col cuore* in un “campo” comune e condiviso.

In breve tempo e dopo qualche incontro, tutto ha iniziato a fluire magicamente e a prendere “forma” quasi da sé. Abbiamo iniziato a percepire uno spazio “del Noi” attraverso un “campo allargato”.

Tutto questo si è rivelato e continua a rivelarsi una esperienza molto positiva e stimolante per ognuno, sia come singoli che come gruppo e per questo abbiamo pensato di raccontarlo e dividerlo agli altri focalizzatori durante il Festival.

È stato un piacere presentarci, narrare brevemente la nostra esperienza, abbozzare un esempio di focalizzazione in gruppo in modo da permettere ai presenti di intuire come lo strumento del WBF si presti a creare un campo capace di accogliere, sostenere ed *alimentare una ricerca comune*.

**La presentazione** è stata molto breve, essendo durata poco più di un'ora, e totalmente diversa da quanto preparato prima, quasi a confermare la presenza di quando siamo insieme, di una “volontà comune del campo”. Qualcosa in noi si è comunque meravigliato della risposta da parte delle persone presenti, visto che è stata più che buona; alcuni hanno anche espresso interesse particolare per l'argomento ed il tipo di lavoro che stiamo portando avanti, questo certamente ci ha fatto piacere.

Il nostro intento è stato quello di comunicare, attraverso l'esperienza diretta, come “funziona” la *conversazione col cuore* e cosa accade quando si crea un campo condiviso da più persone anziché due, come di solito.

Il campo è molto più ampio e ricco ed è in grado di accogliere e trasformare qualsiasi cosa emerga, anche le difficoltà di quel giorno dello stare in gruppo ad esempio.

Il campo sostiene e mette in evidenza, come una lente di ingrandimento, ciò che ci anima in quel momento. Il gruppo “tiene il campo comune” e diventa la *risorsa* a cui attingere risuonando con gli altri e portando trasformazioni profonde semplicemente mantenendo l'autenticità dello stare ed esplicitare *quello che c'è così com'è*.

Nella nostra esperienza di scambio condiviso, in cui si perdono i singoli confini e i limiti dello spazio-tempo, arrivano a galla “pezzettini” di noi che non vediamo nello stato di coscienza ordinario. Entriamo in uno “spazio-campo” dove le frequenze di

tutti, ora connesse consapevolmente, rendono l'esperienza come dilatata, ampia. Dove emergono simboli condivisi come quelli del mare, del fondo stabile e delle onde in superficie ... di pavimenti colorati (come la sera del workshop), di prati e bolle di consistenze differenti...

*Qui* ci puoi stare e muoverti, stare e spostarti da un sentito individuale a uno più globale; si sperimenta la leggerezza con cui si incrocia il mondo interno con quello di fuori: emozioni, sentiti diversi, natura, cose...

Lo stare nel sentire, ascoltare, accogliere e nel percepire la risonanza del corpo con ciò che lo circonda fa emergere, inaspettatamente, le nostre parti sia quelle conosciute che quelle ancora ignote alla coscienza e permette loro di trovare un campo libero dai giudizi e dai condizionamenti, che ora si possono svelare e quindi cambiare, evolvere, fare *quel passo avanti*.

Ti senti portato dal piccolo mondo individuale in un campo più largo, in cui diventi consapevole di essere una parte, ma anch'essa molto importante.

**Come** il cavolfiore e la sua organizzazione frattale che nel suo interno ci rivela una radice più grande, più robusta, più forte e madre di tante piccole unità, che però riproducono l'intero, così, i singoli corpi aprendosi con fiducia nel gruppo, riconoscono *un'accoglienza di fondo*, del campo più larga, più vasta, capace di sostenere amorevolmente lo sviluppo consapevole di un Sé sempre più integrato anche nelle relazioni interpersonali.

Abbiamo riflettuto insieme più volte, ascoltando e facendo spazio a tutto quello che emerge dal campo comune come attitudine nella "sperimentazione" in gruppo, nella preparazione e nostra partecipazione al Festival e anche dopo la stessa.

È stato molto importante per noi. Sono emerse anche alcune **OSSERVAZIONI** che pensiamo possano essere un utile spunto per chi sia interessato a replicare questo tipo di esperienza.

Oltre alla motivazione personale che ha animato ognuno di noi, crediamo ci siano almeno due elementi che ci hanno permesso di portare avanti questo approfondimento e ricerca con una tale coesione e sono:

1• la **formazione**, nel senso che ognuno di noi, anche se proveniente da percorsi e altre formazioni di Focusing, ha completato e fatto suo **tutto il percorso** di formazione in presenza con Bruna Blandino e Rosa Catoio (ogni sperimentazione perché sia tale deve partire da presupposti molto chiari) e questo presupposto ci ha permesso di continuare la condivisione anche al termine della formazione **di WBF e Conversazione del cuore** dopo esserci sperimentati insieme.

2• la **pratica regolare**, nei limiti delle possibilità di ognuno, abbiamo sempre continuato a fare scambi in coppia tra noi e con modalità WBF in gruppo a cadenza settimanale, bisettimanale mantenendo il campo "attivo" anche durante il lock-down grazie agli appuntamenti su Skype.

Questo ci ha permesso di sperimentare man mano, dubbi, incertezze, perplessità, difficoltà, temi personali e di tutto il gruppo in un campo di accettazione incondizionata che si faceva un passo alla volta sempre più autentico e solido.

**L'esperienza** ci fa credere che ogni gruppo in cui sperimentare i processi di WBF o altro che si creano con una finalità condivisa e aperta ha una sua anima, un suo particolare percorso, una sua vita; ci possiamo augurare che narrare la nostra esperienza possa essere servito in minima parte di stimolo ad altre che già esistono o verranno.

Nello spirito di libertà indicato da Gendlin e nell'applicare l'atteggiamento del Focusing aperto in uno Stato di Presenza in ogni possibile campo, così, stiamo sperimentando questa libertà e accettazione incondizionata di gruppo, come un possibile sostegno in tante realtà differenti, per questo continueremo a sperimentare tale opportunità fino al prossimo "nuovo passo" in divenire.

*“La capacità di raggiungere qualcosa di più di me è dove l'amore accade,  
qualcosa che non è di mia creazione”.*

*Kevin McEvenue*

**Organizzato e condotto da:**

**Patrizia Mataloni**

*Naturopata, ricercatrice, Trainer di focusing, praticante di Whole Body Focusing e Conversazione del Cuore.*

**Stefania Vaudano**

*Coach trasformazionale, praticante di sciamanesimo, praticante di Whole Body Focusing e Conversazione del Cuore, ricercatrice.*

**Valentina Sacco**

*Infermiera-Counselor in Psicointesi, Trainer del Metodo Focusing Adulti e Children, praticante di Whole Body Focusing e Conversazione del Cuore e Blogger.*

**Ambrogio Crippa**

*praticante di Whole Body Focusing e Conversazione del Cuore, ricercatore.*

**Alfina Colagrossi**

*Assistente Sanitaria, Operatore Olistico, Praticante di Whole Body Focusing e Conversazione del Cuore, Trainer di Focusing Adulti e Bambini.*

**Nilde Caldieraro**

*Ex insegnante, terapeuta vibrazionale, ricercatrice, praticante di meditazione, Focusing e di Whole Body Focusing e Conversazione del Cuore.*

# Qualche riflessione a proposito dei circoli dell'empatia

Con: Carla Bordoni, Claudia De Cesaris, Laura Casavecchia,  
Patrizia De Patto, Laura Pappadà, Laura Talamoni,

Questo primo Festival del Focusing, svoltosi con l'inizio della primavera, simbolicamente è stato proprio come uno sbocciare e un esplodere di tutta la fioritura e ricchezza di esperienze che la comunità italiana del Focusing contiene in sé e che, come accadeva ad Abano prima della pandemia e ancora prima a Sant'Oreste, viene ancora, generosamente messa in comune e fatta circolare come linfa vitale.

Quest'anno l'evento si è svolto on line e, superando ogni più rosea aspettativa, è stato veramente un successo per partecipazione ed interesse da parte di tutti coloro che fanno parte di questa comunità e che hanno, ciascuno attraverso la presentazione del proprio laboratorio, offerto il proprio modo particolare e creativo di insegnare e praticare il Focusing, approfondendone aspetti particolari e sperimentandone nuove modalità di applicazione.

Il nostro gruppo di facilitatrici, counselor e trainer di Focusing, ha deciso con molto entusiasmo di proporre nell'ambito del Festival i "Circoli di Ascolto Empatico" al fine di offrire un'occasione per sperimentare insieme in modo molto semplice ma diretto l'efficacia e anche la gioia dell'ascoltare. L'arte di ascoltare, semplicemente ascoltare con curiosità e gentilezza, senza giudicare, interpretare o consigliare è una capacità nonostante tutto estremamente difficile perché siamo troppo abituati a parlare, a dire la nostra, invece che ascoltare per comprendere e accogliere il punto di vista dell'altro. La nostra proposta vuole invece invertire questa tendenza ed è mossa dal desiderio di promuovere e sviluppare la cultura della non violenza, del rispetto per l'altro, della pace, intesa appunto come la capacità di trasformare i conflitti con l'empatia, in modo creativo. E nasce anche dai risultati di grande successo e partecipazione ottenuti in questi anni, prima in presenza in diversi luoghi e occasioni anche pubbliche e poi on-line con la partecipazione di tante persone da varie parti d'Italia. Perché sempre più diffusa ci è parsa essere l'esigenza di avere dei luoghi di incontro dove sia possibile sperimentare uno stare insieme che generi fiducia, solidarietà, inclusione e non separazione.

I circoli hanno delle regole molto semplici ma assai efficaci, utilizzano una modalità di ascolto attivo rogersiano che, anche attraverso tecniche di rispecchiamento, tende a facilitare la comunicazione e le relazioni.

Pertanto è stato immediato e quasi naturale il desiderio di presentare la nostra attività all'interno del mondo del Focusing perché ci sembrano molti i punti di contatto, come soprattutto il tipo di ascolto che viene praticato e perché assai simili gli obiettivi rivolti al raggiungimento di un maggiore benessere sia individuale che sociale.

Non abbiamo sbagliato nel pensare questo perché la partecipazione al nostro laboratorio è stata veramente grande, 41 persone entusiaste e in molti ci hanno chiesto di poter frequentare i nostri incontri, "le Occasioni Empatiche" che si svolgono regolarmente ogni quindici giorni on line sui più svariati temi e argomenti.

Tanta è stata quindi l'emozione nel facilitare i nostri colleghi di Focusing a concentrarsi e a prestare tutta l'attenzione su questo aspetto così particolare, ma così centrale, nella comunicazione cioè l'ascolto empatico verso se stessi e verso l'altro.

Il risultato di questo incontro è stato senz'altro un'ancora più grande convinzione nel proseguire la nostra attività di laboratorio dove allenarsi all'ascolto profondo, nel divulgare sempre più la cultura dell'empatia, incrementando gli incontri e dando alle persone interessate sempre più strumenti per diffondere i circoli dell'empatia in diversi luoghi. E questo è stato senz'altro per noi un ulteriore stimolo a migliorare, approfondendo e sperimentando nuove modalità e sfaccettature dell'ascolto, anche grazie ai suggerimenti e idee di coloro che si accostano a questo modo diverso di entrare in relazione, senz'altro più soddisfacente.

# “La madre di tutte le paure: la fine della vita”

Condotto da Germana Ponte

*Workshop di Germana Ponte, Trainer e Coordinator certificatrice del Focusing Institute, durante il “Festival di Primavera”, evento on-line avvenuto dal 14 al 27 Marzo 2021.*

La prima ragione per cui ho proposto questo tema è perché mi riguarda da vicino, visto che ho quasi 75 anni. Iniziare a prepararmi per questo passaggio inevitabile mi pare una buona idea, in modo da viverlo come un evento naturale quale è.

La seconda ragione è che tutta questa faccenda del covid, che ha sconvolto il mondo, è stata gestita in modo discutibile a mio avviso, giocando sulla paura che gli esseri umani hanno della morte. Dunque non mi è parsa una cattiva idea favorire un approccio gentile a questo tema, con l'aiuto del Focusing, a tutti quelli che volevano farlo.

Quello che non mi aspettavo è stato l'afflusso notevole di gente, trentasei persone durante il festival, e diciotto in un bis post festival. Data l'estrema delicatezza del tema, è stato possibile fare solo i primi due passaggi: una condivisione di quello che pensiamo e sappiamo in proposito, e un primo passaggio al 'sentire' come ce lo viviamo. Non c'è stato il tempo materiale per la terza fase: lo scambio di focusing sul tema della morte.

Tuttavia questo lavoro preliminare permetterà a quei partecipanti che lo desiderano di proseguire per conto loro. In quanto ai feed back del lavoro fatto, sono stati buoni, a volte ottimi; di sicuro abbiamo evitato un impatto violento con qualcosa di non facile da avvicinare come la fine della vita quale la conosciamo, nostra e/o dei nostri cari.

## **Germana Ponte**

*Laurea in Sociologia, Counselor, Trainer e Coordinator di Focusing, giramondo per lavoro e passione...*

*È il Focusing il mio amore senile. Mi ha portato una maggiore armonia interiore e una fiducia sana e profonda nel mio potenziale. Praticando e insegnando il Focusing oramai da 15 anni, ho scoperto che c'è molto di più del Felt Sense (metafora corporea che riassume ogni nostro vissuto). Infatti è possibile anche contattare le Parti della nostra personalità, conoscerle in diretta, con il risultato di un sano reset interiore. Inoltre, praticando il Focusing, risulta evidente che il nostro corpo, nella sua accezione più larga, sia una ricetrasmittente in grado di ricevere informazioni utili anche dal campo esterno (vedi 'i campi morfici' di R. Scheldrake). Infine spesso, in modo semplice e naturale, consente di scendere in profondità e contattare la nostra vera natura, quella che io chiamo l'Essenza di ogni cosa, e sentire che in quello Stato dell'Essere siamo amati incondizionatamente. Se volete saperne di più leggete il mio libro: "Il Focusing e la saggezza del corpo. Dalla Persona all'Essenza". Ed. Mediterranee.*



# “Focusing is this very deliberate thing where an ‘I’ is attending to an ‘it’” (Eugene Gendlin)

a cura di Roberto Tecchio

## “Tavola rotonda”

*Il testo si articola seguendo la traccia suggerita dalla redazione dei QF come fosse un'intervista...*

### ***Cosa ti ha mosso a presentare l'argomento proposto?***

Il titolo è stato ispirato da una delle tante definizioni di Focusing che Gendlin sparge qua e là nei suoi discorsi e scritti. Quelle parole, cadute come semi su un terreno fertile, hanno contribuito a portare avanti la mia riflessione sull'affascinante tema della Presenza, fondamento del processo di Focusing e di tutti i processi di crescita e guarigione fondati sulla consapevolezza che conosco.

Il Festival mi è sembrato dunque luogo ideale dove poter condividere alcune delle domande che muovono la mia ricerca dentro e attorno al Focusing. Tali domande, con cui ho presentato e avviato l'incontro, sono: *cos'è quel 'Io' che, secondo Gendlin, nel Focusing si prende cura di un 'esso' (per esempio un Felt Sense o la 'parte di me' che soffre per qualcosa)? Come ce lo immaginiamo questo 'Io', che bisogna scrivere tra virgolette perché, logicamente, deve essere un 'Io' diverso da altri 'Io' (forse altri 'Io' o parti di me con cui sono di solito identificato)?*

E ancora, riflettendo su come concettualizzano la loro esperienza Ann Weiser e Barbara McGavin, *come ce lo raffiguriamo quel "Sè-in-Presenza" di cui parlano così tanto (più del Felt Sense)? A cosa pensiamo quando diciamo "Sè-in-Presenza", o quando ascoltiamo o leggiamo questa 'formula'? Oppure, seguendo Robert Lee, *chi è quel 'soggetto interiore' che compie l'azione di dare intenzionalmente empatia alla 'parte di me' impaurita, impotente, scoraggiata (tant'è che si parla correntemente di auto-empatia)? Insomma, che forma diamo più o meno consapevolmente a quella 'entità interiore', tanto tangibile quanto inafferrabile, che assume nomi diversi a seconda di chi la sperimenta, inevitabilmente implicata in ogni discorso sul Focusing, in virtù della quale il processo fluisce creativamente?**

L'idea di fondo, per me confermata dall'esperienza, è che divenire più consapevoli di come simbolizziamo, ovvero quale forma implicitamente diamo a quella entità interiore (che, si noti bene, non è ciò che viene indicato con 'Presenza', concetto che invece riassume l'insieme delle qualità di cui è appunto dotato quel 'soggetto interiore', quel 'Io', quel 'Sé', quella 'cosa là', quel '...'), possa accrescere significativamente la capacità di praticare il Focusing e di insegnarlo. La ragione è semplice: è assolutamente impossibile parlare di Focusing senza implicare quel 'soggetto' (e teniamo conto che la parola 'soggetto' potrebbe essere fuorviante per indicare '...').

### ***Quali elementi interessanti, perché spunti di approfondimento o perché modi originali di considerare il tema esaminato, sono emersi nel corso dell'incontro?***

Premessa: avendo impostato la tavola rotonda come momento di scambio tra i partecipanti sul tema in oggetto, dopo lo stimolo iniziale mediante le suddette domande e dopo aver presentato in estrema sintesi la mia risposta, la principale funzione che ho svolto è stata quella di facilitare la condivisione delle conoscenze gestendo da un lato il tempo degli interventi e dall'altro provando a rimarcare gli elementi salienti emergenti dai vari contributi. Tale scelta ha in effetti creato un buon clima e promosso una dinamica partecipativa largamente apprezzata dai presenti. Quindi, come bilancio, se da un canto il lasciare spazio a tutti ha limitato moltissimo la presentazione della forma che io do al 'Io' di Gendlin (penso sarebbe stato stimolante per i presenti se avessi spiegato tramite esempi concreti il come e il perché trovo tanto utile raffigurarlo come un 'Facilitatore interno'), dall'altro questa scelta ha

consentito a tutti, me compreso, di arricchirsi ascoltando attivamente le diverse idee ed esperienze di chi c'era.

### **Vuoi aggiungere qualcosa di nuovo o chiarire qualcosa rimasto in sospeso?**

Sì, in estrema sintesi (e vorrei tornarci con un articolo approfondito). Primo: come nasce la 'forma' *Facilitatore interno* (ovviamente un Facilitatore-in-Presenza o anche Facilitatore centrato sulla persona) e perché la impiego. Grazie alla mia lunga e diversificata esperienza di Facilitatore di processi (decisionali, di cambiamento, di crescita, di apprendimento, di confronto e valutazione, di mediazione e trasformazione nonviolenta dei conflitti all'interno dei gruppi), posso rappresentarmi e rappresentare con grande accuratezza la dinamica complessa che prende vita all'interno di un individuo (cioè nel 'gruppo dentro' la persona), sia durante la focalizzazione che nell'ascolto di sé in generale. Chiamo questo *approccio Inside/Out*, ovvero "come dentro, così fuori" (e viceversa). Tale accuratezza mi permette di seguire molto da vicino un partner che focalizza, qualcuno che vuole apprendere il Focusing o chi invece ha bisogno di una relazione d'aiuto, consentendomi di interagire in maniera appropriata all'interno dello specifico contesto. E naturalmente ciò influisce anche sul mio modo di focalizzare e di insegnare - oltre che di vivere. Per esempio da questo approccio è nato un originale metodo di analisi delle audio o video registrazioni delle focalizzazioni che favorisce moltissimo l'apprendimento del Focusing (avendo a tal riguardo maturato una lunga esperienza con la videomicroanalisi io impiego da sempre la registrazione delle focalizzazioni come materia prima di apprendimento e crescita).

Secondo: ci sono 'forme, simboli, mappe' per indicare '...', che a me non funzionano tanto, e ho visto che cambia qualcosa di importante negli altri quando offro il mio particolare punto di vista (si noti bene che qui lo spazio dei puntini '....' non punta il Felt Sense, come fa Gendlin in alcuni scritti, bensì indica quel 'Io' che si rapporta al Felt Sense). Per esempio la figura dell'*Osservatore* per me è troppo fredda e passiva: un osservatore non saluta la parte-energia ferita, non le comunica attivamente empatia, non offre domande sapientemente esplorative; osserva senza giudicare, come uno specchio, cosa assolutamente essenziale questa, ribadiamolo, ma insufficiente nel processo di Focusing, perché in essa manca il 'cuore', la compartecipazione empatica. Stesso discorso per il *Testimone*, quasi sinonimo di osservatore silenzioso, distaccato, imparziale, statico... Il concetto di *Sè* invece è troppo astratto per me: non vedo-sento nulla con questo simbolo (peraltro usatissimo in psicologia). 'Io', per contro, è ben concreto come forma, solo che ingenera gran confusione: 'Io' voglio focalizzare su quel nodo; però 'Io' ho anche paura di focalizzare su quel nodo; e 'Io' ora sono davvero stanco di questo blocco che non mi porta da nessuna parte; ok, ma adesso 'Io' provo a riconoscere e accogliere tutte queste 'parti di me'... Insomma, non funziona bene come puntatore o evocatore (e infatti pure in ambito psicologico hanno dovuto inventarsi nomi-forme-mappe più accurate, come Io-bambino, Io-adulto, Io-genitore, Io critico, Io e super Io, Io consapevole, ecc). Abbiamo poi l'immagine della *Guida interna*, che andrebbe bene se non fosse così tanto carica di significati provenienti da mondi in cui questo immaginario esplica una funzione processuale alquanto diversa da quella svolta da quel 'Io' indicato da Gendlin nel Focusing - pratiche e processi diversi che non vanno confusi, incrociati sì volendo, ma non confusi. Infine, una figura che si avvicina moltissimo a quella del *Facilitatore interno* è quella del *Terapeuta o Counsellor interiore centrato sulla persona*, cui sembra alludere Gendlin in alcuni scritti (vedi il classico "Il cliente del cliente" e alcuni passaggi de "Il Focusing in psicoterapia"). A me suona benissimo questa immagine, così concreta, precisa (penso venga spontanea a chi ha una formazione rogersiana come la mia); tuttavia racchiude un pericoloso vizio di fondo: il 'soggetto interiore', che con la sua Presenza dà vita al processo di Focusing, a mio avviso non ha la minima finalità di aiuto o terapeutica verso ciò che



internamente sta male, si sente ansioso, impotente o disperatamente bloccato, e nemmeno ha l'intenzione di facilitare alcunché - gli *effetti terapeutici o facilitanti* il cambiamento sono secondari, direi effetti collaterali positivi. Questo nella mia esperienza è chiarissimo, e potentissimo: quel 'Io' indicato da Gendlin, paradossalmente, proprio perché non ha finalità terapeutiche ha la massima efficacia terapeutica e di trasformazione! E in fondo è quello che ama ricordare Gene: l'essenza del lavorare o stare con una persona è essere presenti nella relazione come *"un essere umano con un altro essere umano"*.

In ultimo: le suddette raffigurazioni sono tutte 'mappe' che indicano l'invisibile 'territorio' interiore dell'esperienza. Le mappe non sono il territorio, ma sono vitali per viaggiare nel mondo esterno come in quello interno, e la conoscenza del territorio che proviene dal seguire la mappa porta naturalmente a ridefinire la mappa stessa, la quale a sua volta riorienta l'esperienza del cammino... E questo è il Focusing, con i suoi 'passi' e il suo 'destino': *"carrying forward life and thouth"*.



### **Roberto Tecchio**

*formatore professionista, Focusing Trainer e Coordinator TIFI, collabora da decenni con enti pubblici, privati e non profit realizzando interventi formativi e di relazione d'aiuto rivolti a singoli, gruppi e organizzazioni. È fondatore e membro del Centro Studi Difesa Civile, organizzazione impegnata da trent'anni nella promozione di politiche di pace e cultura della nonviolenza, e di Tamburi di Pace, associazione che si occupa di educazione e che da vent'anni gestisce una copia della mostra interattiva Gli Altri Siamo Noi.*

*Sito web: [www.FocusingInsideOut.it](http://www.FocusingInsideOut.it)*