

Focusing, immagini, SoulCollage®: l'uso delle immagini con il Focusing

Valerio Loda

Quante fotografie hai scattato questa settimana? Quante immagini tieni sul tuo smartphone? Fino a una quindicina di anni fa queste domande sarebbero suonate come inusuali per gran parte delle persone, oggi invece le immagini sono parte della vita quotidiana di tutti. Quando non c'erano i telefonini scattare fotografie era un'abitudine diffusa che si limitava però al fissare momenti importanti: il Natale, le nozze, i compleanni, le vacanze... Ora viviamo una sbornia collettiva: tutti fanno foto che vengono scambiate sui social con una frenesia che sembra non avere fine.

In un mondo come questo siamo tutti portati anche a diminuire il valore dell'immagine perché l'enorme numero di visioni cui siamo sottoposti giornalmente porta all'abitudine, alla banalizzazione ma anche a nausea e stanchezza. Il lavoro che propongo qui parte dalla convinzione che il loro uso intelligente e consapevole possa invece aiutare a conoscerci meglio

Le immagini hanno sempre attirato la mia fantasia, mi hanno aiutato a guardare il mondo in modo diverso, a cercare strade diverse dalle soluzioni scontate che mi apparivano seguendo il pensiero logico lineare. E' anche per questa ragione che ad un certo punto della mia vita mi sono appassionato di Arteterapia, un percorso dove quello che conta non è il risultato finale ma il processo del fare: le sue suggestioni, i suoi dubbi, le sue ispirazioni..

Fra le tante forme di Arteterapia che ho incontrato e sperimentato una in particolare mi ha colpito per la sua semplicità: il collage.

Per fare collage bastano dei cartoncini su cui incollare le immagini, delle riviste, un paio di forbici, della colla e nient'altro.

Anche se non sai disegnare, anche se non sei molto abile a lavorare con le mani puoi ottenere risultati davvero interessanti che ti danno soddisfazione e premiano il tuo istinto creativo. Ad un certo punto ho intuito che le immagini, utilizzate in particolar modo attraverso la pratica del collage, potevano essermi di aiuto per arricchire e dare maggior valore alla mia esperienza di Focusing.

Il Focusing è una mia grande passione. Sono diventato trainer di Focusing dopo aver sperimentato la sua importanza e la sua utilità per la mia crescita personale. Per questa ragione ho sempre cercato anche cosa potevo fare per arricchire il mio modo di praticarlo. Intuivo che le immagini potevano essere di grande aiuto per la mia esperienza.

Ho partecipato ad incontri nei quali ho potuto vedere che alcuni trainer utilizzavano le immagini all'inizio del processo di Focusing e questo mi aveva molto incuriosito. Alcuni utilizzavano mazzi di carte che avevano ideato loro, altri invece proponevano immagini prese da alcune riviste. Erano due modi di lavorare simili fra di loro e tutti e due mi incuriosivano per ragioni diverse. Il primo perché ho sempre avuto una grande passione per le carte. Amo molto i Tarocchi per la loro simbologia ricca di suggestioni. Ho lavorato però anche con le carte Dixit. I Tarocchi e le carte Dixit vengono oramai utilizzati da operatori in diversi e molteplici ambiti: li usano formatori in svariati settori, come pure psicologi e psicoterapeuti in ambito terapeutico, e questo sembra testimoniare la validità del loro impiego. Anche l'utilizzo di immagini prese da riviste stimolava la mia curiosità, le avevo utilizzate durante lavori di Counseling per aiutare le persone a guardarsi dentro in modo diverso e avevo visto quanto fossero utili.

Quando ho iniziato il mio cammino di ricerca dell'uso delle immagini con il Focusing, ho pensato di usarle in maniera abbastanza semplice. Sceglievo un'immagine che mi ispirava, la mettevo davanti a me, la guardavo per un po' dopodiché iniziavo con la sintonizzazione, il primo passo del percorso di Focusing.

Ho proposto questo approccio anche ad alcuni gruppi di persone e il risultato è stato davvero soddisfacente.

I partecipanti mi confermavano di aver vissuto un'esperienza significativa nella quale l'immagine era stata uno stimolante punto di partenza dal quale però era iniziato un viaggio inaspettato, che confermava che con il Focusing sai da dove parti ma non sai dove ti porta.

Questo mia ricerca personale ha avuto un importante punto di svolta grazie al mio incontro con il SoulCollage®

Il SoulCollage® ti fa esplorare il mondo interiore utilizzando delle carte che crei tu stesso. Il modo di lavorare è molto semplice. Devi procurarti dei cartoncini tutti della stessa misura, in modo che le carte che creerai abbiano la stessa dimensione. Poi cerchi un'immagine sulle riviste. Quando l'hai trovata la ritagli, scontornandola. Ora cerchi un'altra immagine che possa fare da sfondo sopra il quale incollare l'immagine principale. In questo modo hai creato la tua carta. Adesso la fai parlare.

Il SoulCollage® non è soltanto un modo per creare delle carte personalizzate, ma è anche il mezzo per disegnare la mappa del tuo mondo interiore, uno spazio nel quale il dialogo con tante parti di te si svolge in modo coinvolgente, continuativo, senza critica. Del SoulCollage® mi ha colpito in modo particolare la sua capacità di portare l'attenzione su parti di noi che volevano essere accolte e aspettavano questo momento per iniziare un dialogo e poi continuarlo nel futuro.

Mi sono chiesto: Perché non posso utilizzare le carte di SoulCollage® nel processo di Focusing? La mia parte intuitiva mi diceva che mi trovavo sulla strada giusta, volevo però anche capire il perché. La risposta non è tardata. In effetti le ragioni sono più di una. La prima è che creare un'immagine è più coinvolgente del limitarsi a sceglierla tra tante a disposizione. Questo momento mi coinvolge in prima persona, mi fa creare qualcosa di mio. Divento io l'artefice della metafora che ho davanti attraverso un processo che vede la scelta, la decontestualizzazione dell'immagine individuata (l'immagine viene sempre scontornata, privata quindi del contesto di appartenenza) e la sua ricontestualizzazione (in quest'ultima fase l'elemento metaforico acquista grande importanza perché il nuovo sfondo regala all'immagine un senso nuovo).

Quando creo una carta di SoulCollage® spesso inizio senza sapere cosa cercare fino a quando un'immagine non mi cattura e mi fa capire che è quella che devo scontornare. Man mano che trovo lo sfondo e realizzo la carta sento che ha un senso quello che sto facendo.

Quando poi inizio a farla parlare tutto diventa più chiaro.

Cosa significa: Far parlare una carta? Significa due cose: prestarle la nostra voce e parlare in prima persona. Chi ha provato psicodramma non incontra difficoltà nel farlo: in quell'esperienza l'inversione di ruolo è una pratica abbastanza comune. Nell'inversione di ruolo una persona diventa il personaggio che ha davanti a sé, ne esprime i desideri, le paure, le ambizioni e parla in prima persona, impersonandolo in modo completo.

Ho proposto l'esperienza di Focusing e SoulCollage® sia in incontri individuali che in momenti di gruppo, tutti online. Le persone che non conoscevano il SoulCollage® sono state invitate a procurarsi dei cartoncini della stessa misura e, dopo una breve chiacchierata per rompere il ghiaccio, a cercare sulle riviste che si erano procurate un'immagine principale da scontornare (nel SoulCollage® questa carta è chiamata il Neter) ed uno sfondo su cui poterla collocare. Fatto questo aveva inizio la sintonizzazione cui seguiva l'osservazione della carta e l'ascolto delle sensazioni fisiche nel corpo, il processo di Focusing vero e proprio. Le fasi successive, il felt sense e il momento di dialogo avvenivano secondo le modalità usuali. Al termine del processo proponevo la creazione di un'altra carta.

In questi processi l'utilizzo del SoulCollage® era limitato alla realizzazione della carta. Venivano create due carte e chiedevo ai partecipanti di dare loro un nome ma non procedevo oltre.

Non volevo e non potevo imporre a chi partecipava agli incontri da me proposti di lavorare con le carte di SoulCollage® in modo completo: sarebbe stata una forzatura eccessiva.

Sentivo però che l'attività iniziale, quella di creare un'immagine che invitava i partecipanti a Fare qualcosa, mettendosi così in modalità attiva, stimolava le persone a vivere l'esperienza in maniera completa, accettando di mettere da parte, per un certo periodo di tempo, i processi logici di tipo lineare e dare spazio alle immagini come portatrici di simboli e metafore che devono essere intuizioni più che interpretati.

Nel SoulCollage® il lavoro con le carte è più complesso e articolato. Quando hai finito di creare la carta inizia con lei un dialogo: la fai parlare (la tecnica utilizzata è quella che in psicodramma si chiama inversione di ruolo), è lei che ti dice qual è il suo nome ed a che seme appartiene. Perché le carte di SoulCollage® si raggruppano in quattro semi. Quello del Comitato, che raggruppa molte delle sottopersonalità che conosciamo (lo spiritoso, quello sempre serio, il critico interiore, il lavoratore e altre ancora) quello della Comunità che raggruppa parti del mondo interiore che abbiamo preso da persone, animali e luoghi che ci hanno aiutato (il cugino, l'amico, l'allenatore spiritoso); quello del Consiglio (le forze archetipiche che ascoltiamo e che ci influenzano) quello dei Compagni (i nostri animali totemici). Da questo momento potremo continuare il dialogo con la carta e le altre, quando lo vorremo, per ricavare spunti, suggerimenti, modi originali di considerare i problemi.

Ho avuto modo di proporre a chi aveva terminato il corso base di Focusing e quello di SoulCollage® un'esperienza di incrocio tra i due percorsi per vedere se il risultato finale portasse ad elementi nuovi. In Italia sono poche le persone padrone di questi due modi di lavorare, per questo il numero di esperienze è limitato.

L'incontro partiva dalla creazione di una carta di SoulCollage® (era possibile utilizzare una già in possesso del partecipante) Al termine di questo lavoro la carta veniva fatta parlare (in inversione di ruolo il partecipante dava voce alla carta iniziando a parlare in prima persona con le parole: io sono quella che...), veniva poi interrogata (Perché sei qui?; che dono mi porti?, cosa posso fare io per te, carta?) le si chiedeva infine il nome ed il seme di appartenenza. Anche qui ogni partecipante prestava la sua voce alla carta. Questa fase dura circa venti minuti se prevede la realizzazione della carta, se invece si utilizza una carta creata in precedenza ne bastano due/tre.

A questo punto inizia la sintonizzazione, che avviene osservando la carta, ed ha inizio il processo di Focusing vero e proprio.

Quando questo ha fine viene creata una nuova carta che viene interrogata allo stesso modo.

I partecipanti hanno riferito di aver vissuto qualcosa di nuovo, con momenti di profondità sconosciuti prima d'allora e si sono dichiarati interessati a proseguire su questa strada. Credo che il valore dell'esperienza sia da ricercare nel fatto che la creazione delle carte di SoulCollage® ti introduce in una dimensione particolare nella quale l'ascolto del tuo mondo interiore avviene in modo semplice e ricco.

Tutto questo è già stato evidenziato da trainer americani¹, Seminari che coniugavano le due pratiche sono stati proposti sul sito Focusing.org² e non solo³. Mi sembra di dire che questo connubio sia un incrocio interessante, anche se è da definire del tutto un modo (o alcuni modi?) nei quali le due esperienze possono incontrarsi compiutamente. Il mio contributo è quello di realizzare momenti di pratica che uniscano i due percorsi lasciandone però intatte le rispettive specificità. In questo senso il Focusing, la ricerca e l'ascolto del felt sense, il dialogo con il felt sense occuperebbe la parte centrale del tempo dedicato mentre quella iniziale e quella finale sarebbero riservate al SoulCollage® momento di partenza e di sintesi finale di tutto.

In conclusione credo che questo possa essere un percorso su cui procedere e che siano possibili due modalità di lavoro, simili tra loro ma con direzioni e conclusioni differenti.

La prima, basata sull'uso di immagini e Focusing, prevede la realizzazione di carte prima e dopo il processo di Focusing e l'assegnazione del nome alle carte. La seconda, rivolto a persone interessate all'esperienza congiunta di Focusing e SoulCollage® comporta la realizzazione delle carte e il farle parlare in prima persona secondo le modalità proposte da Seena Frost⁴.

Per poter praticare la seconda esperienza è utile aver terminato almeno il corso base dei due percorsi (il corso base di SoulCollage® non è indispensabile ma è necessaria una conoscenza anche minima di questa esperienza, l'utilizzo della mappa dei semi del SoulCollage® e la conoscenza dei principi fondamentali del SoulCollage®)

Sono convinto che questo incontro di esperienze diverse risulti utile a tutte le persone che praticano Focusing perché stimola la sperimentazione di metodologie originali che vogliono arricchire la pratica. Come ho scritto sopra le possibilità sono più di una, ogni focalizzatore interessato può cercare di capire in che modo possano essere utili per lui queste modalità di lavoro e provarle, adattandole alle sue esigenze ed al suo percorso personale.

Valerio Loda

Trainer di Focusing Facilitatore di SoulCollage®, Psicodrammatista socio AIPSIM, Counselor Professionista disciplinato ai sensi della Legge n° 4/2013, iscritto al registro professionale dei Counselor della FAIP, codice 1741. | email: valeriooloda@gmail.com | sito: www.micurodime.it

¹ *I think that everyone intuitively and naturally uses a form of Gendlin's Focusing when making and reading or otherwise interacting with images and their SoulCollage® cards. He just made it clearer.*

When we sit down to make a card, we have a back-and-forth between a subtle intuitive knowing (Gendlin calls it a 'bodily felt sense') and images/cards and other symbols (can be art, music, a poem...) that we find to express that vague knowing. Or sometimes a symbol calls to us and then we look for the 'bodily feel' of "that whole thing." In either case, the symbols we create interact with and 'reflect' back to us our intuitive knowing and we learn something new ("Oh, that exactly captures it"), or we make adjustments ("That is not quite right...it's more like this...")

Penso che tutti [quelli che lavorano con il SoulCollage® NDT]utilizzino intuitivamente e naturalmente un modo di fare Focusing secondo Gendlin quando creano e leggono o interagiscono in altro modo con le immagini e le loro carte SoulCollage®. Gendlin ha solo reso più chiaro questo modo di procedere. Quando ci sediamo per fare una carta, andiamo un avanti e indietro tra una sottile conoscenza intuitiva (Gendlin la chiama un "felt-sense corporeo") e immagini/carte e altri simboli (arte, musica, poesia...) che troviamo per esprimere quel indistinto conoscere. A volte un simbolo ci chiama e poi cerchiamo la "sensazione corporea" di "tutta quella cosa". In entrambi i casi, i simboli che creiamo interagiscono con la nostra conoscenza intuitiva e impariamo qualcosa di nuovo ("Oh, quello lo esprime nel modo giusto"), o apportiamo modifiche ("Non è del tutto corretto... è più simile a questo...")

Using Gendlin's Focusing In SoulCollage® by Dr. Kathy McGuire March, 2021 <https://www.cefocusing.com/>

² <https://focusing.org/event/foatr-and-soulcollage-self-discovery-0> (FOAT® And SoulCollage For Self-Discovery 2022 April 29, May 6 in -

³ *Focusing and Expressive Arts Institute - Introduction to FOAT® and SoulCollage® for Self-Discovery Join Marise Lariviere and Lynn Pollock for this introductory online workshop combining FOAT® and SoulCollage® - two creative and insightful approaches to inner exploration! Open to all levels of experience.*

⁴ *Seena Frost SoulCollage® Evolving: An Intuitive Collage Process for Self-Discovery and Community (English Edition (2010, Trade Paperback) vedi anche : <https://www.mariabruna.com/soulcollage-in-italiano>*