

Dalla parte della terapeuta

CERTI PROCESSI DI TRASFORMAZIONE NON "LAVORANO" SOLO SUI PARTECIPANTI

CE NE PARLA TARIKA

Bali: *Tarika qual è il tuo "viaggio", in quanto terapeuta, in un workshop intenso come il Freedom Process che tu conduci da tanti anni? Come fai a creare l'energia, a scavare nel buio e a portare poi tutto il gruppo verso la luce?*

Tarika: Esco dal gruppo esausta e profondamente commossa dal coraggio di queste persone nel trasformare la propria vita. Anch'io faccio parte di questo processo, non ne sono separata, anch'io ho il coraggio di trasfor-



Tarika Glubin ha più di 30 anni di esperienza nel campo della terapia. Conduce vari tipi di workshop, anche in Italia (vedi oshomiasto.it ad esempio). Per le date e altre informazioni: www.free4being.com

Ha presentato alcuni eventi all'OshoFestival 2013, per le foto vedi: www.oshoexperience.it

mare la mia vita e amo dare sostegno alle persone in un processo che ha funzionato per me. So perché lo fanno: ho vissuto quell'esperienza anch'io, altrimenti non potrei comprendere a fondo. Nel Freedom Process che ho appena terminato, una persona ha detto che non era mai riuscita a sentirsi così rilassata in tutta la sua vita e io ho pensato, sì, è proprio per questo che sono ancora qui anch'io. È possibile trovare uno spazio in cui finalmente rilassarsi; dopo aver tanto lottato e combattuto, si arriva a comprendere che è possibile. È molto importante per me avere la possibilità di far accadere questo processo. Ciò non vuol dire che voglio continuare a scavare nel buio per l'eternità. Sono brava a farlo, è ovvio, è il modo in cui sono fatta e sono in grado di affrontarlo; tuttavia sta diventando sempre meno ciò che voglio fare della mia vita, quindi sto gradualmente spostandomi da questo aspetto particolare del lavoro, verso la luce e la disidentificazione; questo è ora il mio processo. Non voglio avere a che fare con questa intensità per il resto della mia vita, non sarebbe intelligente anche proprio a livello fisico. Voglio continuare a sostenere chiunque sia in grado di sostituirmi e diventare parte di questa esperienza, ma non voglio continuare a condurlo ancora per molto tempo.

BA: *Parlando di intensità, nel gruppo, provi tu stessa il dolore delle persone?*

TA: No, non è necessario. Ho imparato molto tempo fa a lasciare che queste emozioni si muovano dentro di me e poi vengano eliminate; non voglio trattenere il dolore di qualcun altro. Ne ho avuto abbastanza nella mia vita, anche se probabilmente non è stato così terribile come per altre persone, ma ho dovuto affrontare la mia parte di dolore. Quindi, ho imparato molto tempo fa a lasciarlo andare: anche se riconosco l'intensità della sofferenza di qualcun altro, posso essere presente senza viverla in prima persona. Chiunque faccia questo lavoro deve essere in grado di non lasciarsi intrappolare. Provo empatia per ciò che i partecipanti vivono e raccontano, ma non simpatizzo con il dolore perché non ci sono attaccata dentro di me. Posso comprendere che certe cose succedono e sono molto dolorose, ma nel momento stesso in cui le ascolto riesco a lasciarle andare. È possibile che se qualcuno mi chiedesse che cosa ha appena detto una certa persona quasi non saprei rispondere. Non perché non fossi presente al cento per cento, in modo da elaborare ciò che accadeva, ma perché non me ne ricordo più. Non è una cosa mia, non è la

mia storia. Se avessi dovuto elaborare la storia di ognuno dei partecipanti ai miei workshop... be', sarei morta molto tempo fa!

BA: *Che cos'è che ti dà la forza di essere in questa posizione? C'entrano delle capacità "tecniche", o pensi che sia necessario anche possedere un tipo speciale di energia?*

TA: Ci sono due cose, una è la mia intensità – sono una persona molto intensa – che rende la vita più piena quando affronto situazioni così forti e poi il sostegno che ricevo dalle altre persone che mi aiutano nel processo. Non ci sono soltanto io, ci sono altre persone che hanno esperienza di questo processo, che gli danno fiducia, che sono capaci di tornare a sostenerlo e offrire la loro energia, come staff, in modo che i partecipanti possano fare le loro esperienze. Osservare queste persone, che lavorano diciotto e più ore al giorno perché hanno fiducia in questo processo mi dà grande forza e ispirazione. Anche con tutta la mia intensità non potrei mai fare questo lavoro se non fossi circondata da persone che credono davvero in questo lavoro. Questo è ciò che mi fa andare avanti.

BA: *Personalmente, sono rimasta sorpresa vedendoti il giorno dopo la fine del gruppo: eri così piena di vita!*

TA: Ricevo moltissimo dal gruppo in termini di integrità, chiarezza e verità. Verità è una strana parola, ma sento che laggiù nelle stanze del gruppo la vita è più reale di quanto non lo sia altrove. Dopo il workshop, voglio sempre sedermi al tavolo con qualcuno e parlare di... stupidate, dopo dodici giorni in cui accade di tutto fuorché stupidate! Lì, se vuoi aprire la bocca e dire qualcosa, dev'essere una cosa molto importante, reale! Per me, questi

dodici giorni sono più reali di tante cose che accadono di solito. Nella mia vita posso diventare pigra, cercare il modo di evitare ciò che non mi piace, chiudere le porte, accendere il televisore e far finta che vada tutto bene, ma laggiù non posso farlo. Vivo sul filo del rasoio.

BA: *Che cosa vuol dire?*

TA: Vuol dire riconoscere il valore della mia vita. Penso che questo sia l'elemento più importante che ricevo dall'essere in questo workshop, una rinnovata comprensione di quanto sia preziosa la mia vita, di come non ci sia tempo da perdere. Certo, anch'io perdo tempo, non lo nego, sono bravissima a perdere tempo! E non si tratta neanche di volere che ogni singolo istante sia colmo di intensità, una questione di vita o di morte, non è questo che voglio, piuttosto il fatto di comprendere le scelte che mi si presentano!

BA: *Immagino che la meditazione abbia un ruolo importante in questo processo...*

TA: Assolutamente, tutto ciò che facciamo è focalizzato sulla meditazione, sulla possibilità di trasformare la propria vita. Tutto nel gruppo, dall'inizio alla fine, comprese le interviste preliminari, riguarda la meditazione, proprio perché riguarda la trasformazione. E parlando di meditazione sono profondamente grata di avere la possibilità di sedermi poi in silenzio all'Evening Meditation, di essere con Osho. Quando siedo nell'Evening Meditation, specialmente dopo giorni come questi, posso dire proprio di essere "benedetta". Credo che questa sia vera e propria grazia: la capacità di ricevere questa benedizione.

Novità sul Freedom Process...

Sono ormai 25 anni che presso l'Osho Meditation Resort di Pune, India, si tiene l'Osho Freedom Process. Il prossimo, dal 10 al 21 gennaio 2014 sarà facilitato da

Bela, che è stata specificamente addestrata da Tarika per succederle nella guida di questo workshop. Bela si è formata come terapeuta certificata di Primal Rebirth in Olanda. È venuta

all'Osho International Meditation Resort nel 2001 per approfondire la visione di Osho sulla terapia e la meditazione. E da allora è impegnata con training di Respiro, Childhood Deconditioning, lavoro sulle coppie e Codipendenza nella Osho Multiversity, dove per gran parte dell'anno facilita gruppi e offre sedute individuali. Per ulteriori informazioni sul suo lavoro www.livingtruthnow.com

Per partecipare all'Osho Freedom Process si può prendere un appuntamento per un pre-intervista, che sarà eventualmente seguita da una serie di altre interviste. È necessario quindi provvedere per tempo. Per tutte le informazioni sul programma della Multiversity (Osho Freedom Process compreso) vedere su osho.com

QUI trovi un'intervista a Tarika con tante altre informazioni sul Freedom Process



BELA