

È possibile focalizzare sull'enormità dei cambiamenti climatici?

di Fiona Parr

dalla Newsletter della BFA (British Focusing Association), N. 15 – luglio 2019

Traduzione di Roberto Tecchio con la revisione di Laura Pappadà

Traduzione a cura di Roberto Tecchio robertotecchio@tiscali.it con la revisione di Laura Pappadà lpappada@yahoo.it

Le citazioni di Joanna Macy si trovano in https://www.azquotes.com/author/17779-Joanna_Macy

Le Newsletters della BFA sono liberamente scaricabili dal sito dell'associazione <http://www.focusing.org.uk/>

Fiona Parr è una BFA Focusing Teacher e Mentore riconosciuta, Trainer del Focusing Institute, FOT, e Coordinator certificata. Insegna in Devon e online, e offre Focusing individuale e sessioni di Terapia orientata al Focusing. Insegna il corso del "Focusing Skills Certificate", e nei corsi professionali per i livelli di Trainer e Pratictioner. Fiona viaggia in India su invito del "Just Being Centre", insegnando il Focusing e il "Thinking at the Edge" (TAE) nei loro corsi sulla Presenza orientati alla terapia. Fiona ospita mensilmente gruppi di pratica di Focusing nella sua casa in Devon. È un membro attivo del BFA, e anche dell'European Focusing Association (EFA), e ha iniziato in interessante e speciale gruppo per insegnanti di Focusing in Europa. Ha prodotto un CD che si può scaricare chiamato "Focusing per la vita di ogni giorno", con esercizi di Focusing da utilizzare a casa.

Come possiamo vivere con l'angoscia causata dal cambiamento climatico, la Brexit e altri avvenimenti mondiali di primaria importanza, con il cambiamento climatico come la sfida più grande per tutti noi?

Io e il mio partner di Focusing recentemente abbiamo tenuto una sessione sulle nostre risposte a ciò che sta accadendo su scala globale. La mia esperienza è di aver vissuto tutta la vita con un senso di ansia e di angoscia. Il più delle volte è sotto la superficie. Di tanto in tanto mi rivolgo a lui, e mi metto in ascolto.

La grande ecologista Joanna Macy, dice:

"Questo è un periodo oscuro, pieno di sofferenza e incertezza. In qualità di cellule viventi in un corpo più grande, è naturale sentire il trauma del nostro mondo. Quindi non temiamo l'angoscia o la rabbia o la paura che proviamo, perché queste risposte nascono dalla profondità della nostra premura e dall'autenticità della nostra interconnessione con tutti gli esseri."

Ciò che emerge è tanta tristezza e dolore. Qualcosa in me lo trova insopportabile. E poi arrivano delle risposte; cosa sto facendo e cos'altro potrei fare?

Ho sentito quanto sono invischiata, che il modo in cui vivo è parte del problema, e ho pensato a cos'altro posso fare per mitigare il mio impatto negativo sul pianeta.

JM: "Non devi fare tutto. Fai ciò che ti detta il cuore; le azioni efficaci provengono dall'amore. È inarrestabile, ed è sufficiente."

Oltre alla disperazione, ho anche percepito e riconosciuto l'enorme speranza che provo; che c'è un enorme serbatoio di gentilezza, cura, amore e capacità di azione nell'umanità. Mi sono anche sentita radicata e intrecciata in questa capacità di amore e cura.

JM: "Il dono più grande che puoi fare è essere totalmente presente. Preoccuparsi che ci siano speranze o che non ci siano, o se essere pessimista o ottimista, a che serve? La cosa più importante è che tu ci sia, che tu sia qui e che stia riuscendo ad amare ancora di più questo mondo, perché senza questo non potrà essere curato. Questo è ciò che può far sì che la nostra intelligenza, la nostra ingegnosità e la nostra solidarietà si sprigionino per curare il nostro mondo".

Quindi sì, credo che il Focusing possa aiutarci a trovare un modo per stare con l'enormità dei cambiamenti climatici. Ci aiuta a essere presenti e ad ascoltare come lo viviamo, sperimentandolo nella nostra vita, anche se è sotto la superficie. Ci aiuta a essere compassionevoli con noi stessi e con gli altri. E da ciò possono derivare azioni efficaci, provenienti da una spinta autentica, piuttosto che da reazioni disperate o guidate dal senso di colpa.

JM: "Rifiutarsi di sentire ha un alto costo. Oltre a portare un impoverimento della vita emotiva e sensoriale, rendendo i fiori più fiochi e meno profumati, gli amori meno estatici, l'intorpidimento psichico ostacola anche la nostra capacità di elaborare e rispondere alle informazioni. L'energia impiegata per reprimere la disperazione viene distolta da usi più creativi, esaurendo la capacità di resilienza e d'immaginazione, necessarie per favorire rinnovate visioni e strategie".

È importante trovare un modo per stare con i sentimenti; anche solo contattarli per qualche istante è d'aiuto.

Se i sentimenti sono troppo forti da provare, si possono cercare modi per contattarli delicatamente, evitando di esserne sopraffatti. Con l'ascolto interiore ci sorprenderemo di quanto sia saggio il corpo, e di come ci mostri modi creativi per stare con sentimenti opprimenti.

JM: "Noi siamo in grado di soffrire insieme al nostro mondo; questo è il vero senso della compassione. Ci consente di riconoscere la nostra profonda interconnessione con tutti gli esseri. Non dobbiamo scusarci per il dolore, il dispiacere e la rabbia che proviamo. È una misura della nostra umanità e maturità. È una misura di un cuore aperto, e quando il cuore si apre si crea uno spazio per la cura del mondo. Questo è ciò che accade quando le persone affrontano con onestà le afflizioni del nostro tempo".

Ciò che trovo enormemente incoraggiante nel messaggio di Macy è che io sono in grado di rispondere in modo appropriato a eventi mondiali importanti che sfuggono al mio controllo. Invece di farmi da parte, dicendo che non posso farci niente, faccio quello che posso, anche quando qualcosa in me dice che non è abbastanza. So che non posso fermare il cambiamento climatico. Tuttavia, invece di voltare le spalle con rabbia e paura posso rivolgermi a lui con gentilezza e compassione. E rivolgendomi a lui, abbraccio l'umanità e tutta la vita.