

Essere un insegnante di scuola che conosce il Focusing. Il ruolo dell'implicito a scuola

Being a Focusing Schoolteacher - The Role of the Implicit at School

Di Arno Katz

Traduzione Laura Talamoni

www.focusing.me Gennaio 2012

Introduzione

Mi hanno insegnato a scrivere prima la parte principale di un articolo e alla fine l'introduzione, quando tutto il resto è stato fatto. Mi hanno insegnato che questo è il modo giusto per essere sicuri che l'introduzione tratti davvero della parte principale. Tutto deve essere pianificato con cura in anticipo, prima che inizi l'effettivo processo di scrittura.

Ora anch'io sono un insegnante e lavoro con gli studenti ed eccomi qui a scrivere un articolo e ad iniziare con l'introduzione. Mi è poco chiaro ciò che voglio dire e confido che le cose che vorranno essere dette emergeranno nel processo di scrittura. LORO porteranno alla parte principale e STANNO già emergendo.

Nel mondo del Focusing sembra così ovvio dire che l'implicito, il non chiaro, il “sentito-ma-non-ancora-conosciuto” ha bisogno di essere amato e di avere spazio. Lo so. So anche cosa succede dicendo la stessa cosa nel mondo della scuola. Sembra strano. Eppure questo è uno dei problemi. Questo è ciò che manca. Ciò che è già lì, che vuole uscire, non viene ascoltato. Non è visto e non gli viene dato spazio per svilupparsi.

In questo articolo voglio scrivere cosa significa per me essere un insegnante di scuola che conosce il Focusing - una persona che è un insegnante ordinario in una scuola secondaria e anche una persona che ha scoperto il Focusing. Voglio scrivere su cosa significa amare l'implicito, sulle cose che sono diventate più facili per me e su quelle diventate più difficile. Questo è un resoconto personale delle mie lotte e dei miei successi. Non deve essere inteso come una guida per altre persone su come fare le cose. Prima di iniziare voglio spiegare cosa intendo per “implicito” e perché questo concetto è così importante.

L'implicito

Carl Rogers, il padre della terapia centrata sul cliente, crede che gli esseri umani siano guidati da quella che lui chiama “tendenza attualizzante”: “Questa è la tendenza intrinseca dell'organismo a sviluppare tutte le sue capacità in modo che servano a mantenersi o migliorarsi” (Rogers 1959: 196). Rogers ha scoperto questa tendenza lavorando con i suoi clienti. Quando ai clienti veniva offerta una relazione caratterizzata da genuinità / congruenza, da una considerazione positiva incondizionata e dall'empatia del terapeuta, crescevano e facevano passi avanti verso la salute psicologica. Rogers scoprì che queste condizioni facilitano la crescita in tutti i tipi di relazione, anche nella relazione tra insegnanti e studenti. Nel suo libro estremamente ispiratore *“Libertà di apprendere - Una visione di ciò che l'istruzione potrebbe diventare”*, scrive:

“Ci siamo imbattuti in queste scoperte prima nel campo della psicoterapia, ma sempre più ci sono prove che dimostrano che questi risultati si applicano allo stesso modo anche in classe” (Rogers 1969: 106). Quindi Rogers ha scoperto che c'è qualcosa di “intrinseco” nell'organismo che si sviluppa in un modo che migliora la vita se le circostanze sono giuste.

Quella che Rogers chiama “tendenza attualizzante”, Eugene Gendlin la chiama “la direzione della vita” (Gendlin 1996: 259). Lui scrive:

Ogni esperienza ed evento contiene impliciti ulteriori movimenti. Per trovarlo si deve percepire il suo lato poco chiaro. Ogni esperienza può essere portata avanti. Con un piccolo aiuto si può percepire un “margine” nell'esperienza più intricata, più di quanto le parole o i concetti possano esprimere. Bisogna occuparsi di tali limiti percepiti perché dei passi di cambiamento emergono da quei bordi. (Gendlin 1996: 15, corsivo nell'originale)

Se ci si sofferma al margine non chiaro di un'esperienza, si può formare un “Felt Sense”. Gendlin definisce “Felt Sense” come il senso corporeo integrale e implicito di una situazione complessa (Gendlin 1996: 58). Per capire come il corpo possa avere un senso della situazione in cui è coinvolto è utile guardare a ciò che Gendlin intende per “corpo”.

Gendlin considera il corpo umano come un processo continuo in relazione con il suo ambiente. Corpo e ambiente agiscono e si influenzano a vicenda: “I corpi umani vivono immediatamente e direttamente in ogni situazione” (Gendlin 1996: 181). Quando qualcosa accade nell'ambiente, influenzerà il corpo, e il corpo controlla se questo soddisfi il suo implicito - se soddisfa ciò che è necessario in questo momento o no. Se lo soddisfa, il corpo procede con il suo prossimo passo. Fa quello che doveva fare. Se la sua sottesa tendenza implicita non è soddisfatta, ciò che è implicito, ciò che doveva accadere, rimane, mentre continua a cercare le condizioni giuste per svilupparsi:

“Ogni corpo vivente organizza, ha implicito in sé e, se possibile, promuove il prossimo passo del proprio processo di vita. Se non è in grado di mettere in atto il prossimo passo, l'implicito continua. Questo può essere dolorosamente provato più e più volte in un modo simile alle fitte della fame, nel senso che implica nutrirsi senza che ciò accada.” (Gendlin 1996: 215)

In altre parole, il mio corpo è collegato in molti modi a ciò che sta accadendo intorno a me. Il mio corpo e l'ambiente interagiscono tra loro. Ecco perché nella mia esperienza corporea ci sono molte informazioni rispetto alla situazione in cui mi trovo e su cosa deve essere fatto. Tuttavia, questa informazione non è sempre immediatamente accessibile. Parte di ciò che sta accadendo in me viene elaborata senza che io ne sia consapevole. Quando mi occupo del margine non chiaro della mia esperienza e lascio che si formi un Felt Sense, posso accedere a tali informazioni.

Allo stesso tempo io faccio parte dell'ambiente di altre persone. Anche loro hanno una conoscenza interiore del prossimo passo. Quello che faccio e il tipo di relazione che ho con loro - come sottolinea Rogers - possono notevolmente facilitare o ostacolare il loro sviluppo implicito.

Quali sono le implicazioni di questa visione del corpo umano per il mio lavoro di insegnante?

Insegnamento

Sono fortunato, perché mi piace insegnare molte delle cose che devo insegnare in base al curriculum e ai miei studenti piace impararle. In questo momento, al livello 8 stiamo parlando della "California". Nel livello 12 discutiamo di "cambiamenti climatici" e abbiamo visto il documentario di Al Gore *"An Inconvenient Truth"* (Una verità scomoda). Tutto questo funziona bene. Sento che vale la pena di insegnare queste cose e gli studenti sentono che vale la pena conoscerle. Il loro intimo desiderio di saperne di più su questo mondo viene soddisfatto e crescono e si sviluppano affrontando questi problemi.

Sfortunatamente, non è sempre così. A volte sono costretto a insegnare cose che gli studenti non vogliono conoscere. Quando ciò accade, posso sentire come un "colpo" nel mio corpo. Qualcosa non va. E quando mi occupo di quella sensazione, quando la prendo sul serio senza spingerla via, quando le concedo un po' di tempo, ricevo il suo messaggio - quello che sto facendo non è giusto per gli studenti. Non li aiuta; possono sentirlo e poiché il mio corpo fa parte della stessa situazione, lo sento anche io.

Quello che fanno molti insegnanti, quando sentono quel "colpo", è lamentarsi degli studenti e chiamarli pigri o stupidi. Definisco ciò "la teoria dello studente stupido" e confesso che anch'io la dividevo.

Quando sono aperto alla mia conoscenza implicita, alla mia propria verità, l'intera situazione cambia. Posso testimoniare che fa un'enorme differenza il modo in cui spiego il "colpo" a me stesso. Se capisco che ciò che sto insegnando non soddisfa la tendenza interiore dei miei studenti e se non riascolto nella "teoria dello studente stupido", se invece condivido la filosofia di Gendlin sul corpo umano, mi relaziono agli studenti in un nuovo modo. Potrei ancora dover insegnare le stesse cose, ma lo spirito con cui lo faccio è molto diverso. È uno spirito di comprensione e non di biasimo e di vergogna.

Quello che cerco di comunicare agli studenti è che lo stiamo affrontando insieme. Sono dalla loro parte. Riconosco che i contenuti delle mie lezioni non sono molto interessanti. È questo tipo di riconoscimento che fa la differenza. Gendlin scrive:

"Le persone possono sopportare di non poter ottenere ciò di cui hanno bisogno. La cosa peggiore si verifica quando le persone non possono permettere a sé stesse di sentire i propri bisogni" (Gendlin 1996: 266). Posso dare quel permesso - a me stesso e agli studenti. È estremamente liberatorio essere autorizzati a non amare le cose che si è costretti a imparare.

In realtà risparmio molta energia quando smetto di mettere sotto pressione i miei studenti affinché siano d'accordo sul fatto che i contenuti delle mie lezioni sono importanti e interessanti (sebbene per loro non lo siano) e posso usare quell'energia per trovare nuovi modi di presentare gli stessi contenuti, modi che sono accettabili, forse anche piacevoli, per loro. Il modo in cui un argomento viene presentato e le forme di comunicazione in classe sono spesso più importanti dell'argomento in sé. I contenuti noiosi possono essere trattati in modo interessante.

Valutazione e dare voti

Odio davvero valutare il lavoro dei miei studenti. Questo è uno degli aspetti più dolorosi del mio lavoro, perché so dalla mia stessa esperienza quanto possono essere dannosi, indipendentemente dal fatto che siano buoni o cattivi.

I brutti voti fanno male agli studenti. Molti insegnanti ritengono che i brutti voti incoraggino gli studenti a fare uno sforzo maggiore in futuro. La verità è che spesso non funziona e gli studenti sono così scoraggiati da rinunciare completamente. Ciò che rimane è un senso di fallimento.

I buoni voti potrebbero far sì che gli studenti si sentano bene con sé stessi per un po', ma a lungo andare possono fare molto male. La mia storia è un buon esempio di ciò: verso la fine della mia carriera scolastica ero un bravo studente. A quel tempo sentivo sempre il pericolo di “perdere il favore”. C'era sempre una paura in agguato di ottenere voti negativi.

Non è sempre stato così. Ricordo che quando avevo circa quindici anni non mi importava molto dei miei voti, fin quando non avevo un insuccesso. Tutto è iniziato quando ho avuto voti buoni. Sono diventato dipendente dal feedback positivo dei miei insegnanti. Sicuramente aveva a che fare con la mia personalità e con il fragile “io” che avevo in quel momento e i “buoni” peggioravano la situazione.

Ciò che i buoni e cattivi voti hanno in comune è che il luogo di valutazione è esterno agli studenti. Imparano a scartare la propria sensazione di come stanno facendo e ad avere fiducia in ciò che dicono gli altri. Questo è ciò che rende le valutazioni esterne così dannose. Quello che voglio fare è rafforzare la loro fiducia nel loro processo di valutazione interiore.

Quindi, come faccio a gestire questo come insegnante? Devo valutare il lavoro degli studenti e dare voti che io lo voglia o meno. La verità è che io ho un'opinione sul progresso che uno studente sta facendo quando mi ascolto al mio interno.

Quell'opinione di solito ha una qualità di Felt Sense ed io voglio che rimanga lì, per esplorarlo e dividerne delle parti o tutto di ciò come mio personale punto di vista.

Quando sottolineo che questa è la mia opinione, c'è spazio anche per loro. Naturalmente mi rendo conto che potrebbero apprezzare la mia opinione più della loro, quindi cerco di trovare anche delle cose positive da dire. Sfortunatamente, a volte devo compilare i fogli di valutazione quando valuto gli esami e fornire punti in base alla misura in cui uno studente ha soddisfatto i requisiti. Sento che per me questo è completamente sbagliato! Mi sembra del tutto innaturale giudicare se uno studente abbia compreso il messaggio di un sonetto di Shakespeare su una scala da zero a cinque. Il problema con questo approccio è che è pensato per essere obiettivo. Non dà agli studenti spazio per avere il loro proprio senso delle loro realizzazioni.

Ciò che rende questo aspetto meno dannoso è che sento che il mio “apprezzamento positivo” per uno studente non dipende da quanto bene lui o lei stia facendo a scuola. Immagino che tutto il mio lavoro interiore mi permetta di apprezzare la maggior parte degli studenti, indipendentemente dal fatto che abbiano voti buoni o cattivi. (Quando uno studente fa qualcosa che davvero non sopporto, come picchiare qualcuno, cerco di vedere questo comportamento come (l'espressione di) “qualcosa in lui o lei” che non ha avuto le condizioni per svilupparsi. Non è l'intera persona. È solo un aspetto di lui o lei. Questo di solito mi aiuta.)

Sento che i miei insegnanti devono aver fatto diversamente. Considerazione positiva per i buoni studenti, considerazione negativa per i cattivi. Forse è per questo che ho sempre avuto tanta paura di ottenere voti negativi. È difficile vedere te stesso in una luce positiva a quell'età quando gli adulti ti vedono negativamente.

Per riassumere, nella relazione tra insegnanti e studenti, la considerazione positiva è più importante rispetto ai voti. Ed è la relazione che facilita la crescita, come ha scoperto Rogers. I cattivi voti dati nel contesto di una buona e incoraggiante relazione in cui gli studenti sono valutati indipendentemente da quanto stiano facendo bene, sono meno dannosi dei buoni voti dati in un contesto pieno di giudizi e critiche.

Come ho detto prima, devo ancora essere consapevole che la valutazione è una delle parti più difficili del mio lavoro. Devo riconoscere che crea danni anche se ho le migliori intenzioni. Il Focusing mi ha aiutato a vederlo e ad assumermi la responsabilità per quello che faccio e per i voti che do. Quando

dopo un esame, vedo che uno studente inizia a piangere - come spesso accade - non lo ignoro. Vado dallo studente, parlo con lui, ascolto e gli sto vicino. Prima era diverso, Pensavo: "Beh, è colpa loro se non imparano".

In quanto insegnante che conosce il Focusing e che possiede una fonte interna di valutazione, si perde quel bel posto sicuro chiamato "oggettività". Non puoi più nasconderti dietro requisiti esterni che gli studenti dovrebbero soddisfare. A tale riguardo, il Focusing e il punto di vista di Gendlin rispetto all'implicito hanno reso più difficile il mio lavoro.

Facilitare lo sviluppo personale

In Germania, in base alle linee guida ufficiali per insegnanti, facilitare lo sviluppo personale dei nostri studenti fa parte del nostro lavoro. Il problema è che la maggior parte degli insegnanti non ha idea di cosa significhi "sviluppo personale" e come facilitarlo. Questo è qualcosa di cui non impariamo nulla durante la nostra formazione degli insegnanti.

Sembra esserci una nozione molto ingenua secondo cui gli studenti devono assorbire determinate conoscenze e determinati valori per essere una "persona". Ed è il nostro curriculum che ci dice che cos'è questa conoscenza e quali sono questi valori. Il nostro compito è fare in modo che gli studenti assorbano tutto ciò che dovrebbero assorbire, altrimenti falliremo. (A lungo andare, il fallimento potrebbe farci ammalare. Fortunatamente, c'è la "teoria dello studente stupido").

La visione di Gendlin fornisce un modello molto diverso. Secondo Gendlin, lo sviluppo della persona significa che ciò che è implicito nel corpo può procedere in avanti (vedi sopra). Come ci ha mostrato Rogers, affinché lo sviluppo avvenga devono venire date alcune condizioni interpersonali. La persona in via di sviluppo deve essere in relazione con persone che hanno rispetto ed empatia positive per loro e che sono sincere / congruenti.

Queste tre condizioni vanno insieme e non possono essere separate. La considerazione positiva non funziona se non viene compreso empaticamente qual è il suo scopo. E per provare empatia è necessario essere in grado di sentire e accettare *in sé stessi* l'esperienza in questione. È necessario essere in grado di simbolizzarlo nella propria consapevolezza. Questo è ciò che significa congruenza e questo è cruciale.

In altre parole, se voglio facilitare la crescita dei miei studenti, devo avere un atteggiamento positivo per loro, devo vederli e vedere la loro esperienza con una luce positiva, devo capire cosa sta succedendo in loro. E sono in grado di farlo solo se conosco e accetto ciò che è e che sta succedendo in me.

Come lo faccio? Bene, sento che tutto il mio lavoro interiore, ritornare alla mia conoscenza implicita, sia con i miei partner di Focusing sia da solo, ha davvero aumentato la mia empatia per me stesso e per gli altri. Il più delle volte vedo me stesso e gli altri positivamente e quando non lo faccio, questo è un buon tema per la mia prossima sessione di Focusing. Quindi cosa faccio esattamente per facilitare lo sviluppo personale dei miei studenti? Ci sono troppe cose da elencare qui, ma voglio sottolineare una cosa generale che faccio: cerco di vedere le cose dal loro punto di vista. Questo non sembra molto, ma è lo strumento più potente che io abbia.

Counseling

Il modo in cui lavoro come counselor è molto simile a quello che ho descritto sopra. Al momento sono uno dei due counselor per il livello 12, per un totale di 111 studenti. Molto spesso vengono e mi parlano dei loro problemi.

A volte il problema è che non hanno le informazioni di cui hanno bisogno e io le ho le, le do semplicemente a loro o dico loro dove trovarle o cerco di trovarle io stesso.

A volte il problema non ha a che fare con la mancanza di informazioni. Può essere un problema personale o un problema a scuola o un conflitto con qualcun altro. Cerco di vedere quei problemi come “qualcosa di implicito dentro” che vuole muoversi in avanti e faccio del mio meglio per fornire le condizioni affinché quel qualcosa emerga. Nella maggior parte dei casi ciò significa che li ascolto e che rimando a loro ciò che ho capito. In alcuni casi è richiesto un approccio diverso (vedi sotto).

Risolvere i conflitti

Alcuni problemi degli studenti sono dovuti a conflitti interpersonali. Ci sono quattro tipi di conflitto che devo spesso affrontare: a) conflitti tra studenti; b) conflitti tra studenti e uno dei miei colleghi; c) conflitti tra me e uno studente; d) conflitti tra studenti e genitori.

In tutti e quattro i casi i primi due passi sono gli stessi. Devo stare con quello che Ann Weiser Cornell e Barbara McGavin chiamano Sé-in Presenza (Self-in-Presence). Devo essere in grado di percepire ciò che sta succedendo in me e creare uno spazio interiore senza identificarmi con ciò che emerge. Non posso aiutare a risolvere un conflitto se sono identificato con uno dei miei stati emotivi, idee ecc. Non è utile essere parziale, ma quando sento che lo sono, lo riconosco a me stesso.

Il secondo passo è l'ascolto con rispecchiamento. Molto spesso questo è il trucco e non sono necessari ulteriori passaggi.

Tuttavia, se il conflitto non viene risolto dopo che ho ascoltato la persona che è venuta da me, suggerisco che tutti i partecipanti coinvolti si siedano insieme. Ho imparato tecniche di mediazione che sono molto utili per facilitare questo tipo di discussione. A volte può essere utile combinare e si dovrebbe combinare il Focusing con altri metodi.) Quando ci sediamo insieme, mi assicuro che tutti possano parlare senza essere interrotti. Tutti devono essere in grado di esprimere a parole ciò che pensano e sentono. Ciò che è implicito in loro ha bisogno di farsi avanti. E ascolto da uno stato di “Sé-in-Presenza” (Self-in-Presence).

In un certo modo questo è simile a lavorare con la relazione interiore. Le persone coinvolte nel conflitto sono come parti interiori che mi parlano (come Sé-in-Presenza). Ci sono alcune differenze però. L'obiettivo è che alla fine si parlino, quindi li incoraggio a dirsi ciò che hanno sentito e compreso. Alla fine li invito di solito a dire cosa si aspettano gli uni dagli altri in futuro.

Questa procedura di solito funziona bene quando sono coinvolti solo gli studenti. È più complicato quando un collega ha a che fare con il conflitto, perché i colleghi spesso non sono disposti a dire cosa sta succedendo loro davanti agli studenti. (Recentemente ho facilitato una discussione tra un gruppo di studenti e una collega ed è stato davvero frustrante, perché la mia collega ripeteva la “teoria dello studente stupido” tutto il tempo senza dire cosa lei provasse.)

I conflitti tra me e gli studenti sono solitamente facili da risolvere se noto che esiste un conflitto. Se lo faccio, parliamo e io ascolto. Non distolgo lo sguardo. Se non mi accorgo del conflitto e uno studente viene da me, mi sento lusingato, perché significa che lo studente ha fiducia che sarò in grado di sistemare le cose.

I conflitti tra studenti e genitori sono spesso molto difficili da affrontare. In casi estremi potrebbero persino richiedere l'intervento di autorità esterne. Devo accettare il fatto che io come insegnante non posso fare molto per i problemi familiari profondi. A volte il meglio che posso fare è rapportarmi con gli studenti in un modo che loro non ricevono a casa dai loro genitori - come essere caldi e comprensivi. Naturalmente non posso sostituire i loro genitori, ma posso mostrare loro che gli adulti non sono tutti uguali. A volte è davvero difficile non poter fare di più e ci vuole tutto il mio Essere-in-

Presenza, specialmente nei casi di estrema negligenza. In questi casi di solito cerchiamo aiuto dall'esterno.

Il contributo che il Focusing può dare alle tecniche di mediazione, è che mi aiuta a notare e riconoscere quando sono di parte e a ritornare al Sé-in-Presenza. Quando sono di parte, non posso aiutare a risolvere un conflitto. La gente si accorgerebbe che sto prendendo posizione e ciò impedirebbe loro di dire quello che hanno bisogno di dire.

Insegnare Focusing

Insegno il Focusing anche ad altri insegnanti della mia scuola. Questo a volte si rivela difficile, perché il tempo è limitato. Al momento ci sono nove colleghi (su 120) che stanno facendo un corso di Focusing e sembra impossibile trovare orari adatti a tutti, quindi lo insegno in gruppi di due, tre e quattro. Tutto questo accade nel nostro tempo libero. Sfortunatamente, l'amministrazione scolastica non ci dà più tempo e il tempo sembra essere il fattore cruciale. È troppo presto per dire quale ruolo avrà il Focusing nella mia scuola nel lungo periodo.

Finora non ho insegnato il Focusing agli studenti, ma sento che questo è uno dei miei prossimi passi. Non credo che insegnerò loro a focalizzare nel modo in cui lo insegno ai miei colleghi. Mi sembra molto più promettente integrare piccoli passaggi di Focusing, ad esempio a sentire, descrivere e riconoscere (ciò che sentono), in ciò che insegno comunque. Che cosa emerge, ad esempio, quando leggo un certo poema, una storia o un romanzo? Potrebbe essere interessante perseguire quello invece di analizzare e interpretare il testo nel solito modo.

Il prossimo anno scolastico avvierò un corso per studenti che saranno addestrati ad intervenire in caso di bullismo. Impareranno come intervenire quando gli studenti sono terrorizzati dai loro coetanei. Sto pensando di insegnare loro anche l'ascolto con rispecchiamento per sostenere le vittime e potrebbero esserci anche altri utili passaggi di Focusing. Tutto ciò deve svilupparsi e sento che c'è un mondo completamente nuovo da scoprire.

Prendermi cura di me stesso

Gli insegnanti hanno un lavoro duro. La maggior parte del giorno, ci troviamo di fronte a situazioni difficili. Abbiamo troppo lavoro, troppi conflitti e troppo poco tempo. Non otteniamo mai feedback positivi. Non succede mai che qualcuno arrivi e dica: "Ben fatto". Il peggio per me è che siamo esposti al rumore tutto il giorno. Non c'è quasi mai silenzio. Ecco perché così tanti insegnanti soffrono di stress, esaurimento, malattie.

Il Focusing mi ha insegnato che per prima cosa devo prendermi cura di me stesso. Posso sentire le persone (forse anche i colleghi) dire: "Che egoista!", quando leggono questo. Gli studenti dovrebbero venire prima e gli insegnanti in secondo luogo! Non sono d'accordo! Curare me stesso è un prerequisito per questo lavoro. Ciò non significa necessariamente che io soddisfi tutti i miei bisogni nel momento in cui arrivano. Significa solo che mi prendo un po' di tempo per percepirli, per creare uno spazio per loro, per farli essere lì - e per soddisfare alcuni di loro quando posso. Se non vedo e non sento i miei bisogni e se non li prendo sul serio, non posso dare ad altre persone ciò di cui hanno bisogno. Anche io mi esaurirei.

La verità è che gli studenti beneficiano di insegnanti che hanno imparato a prendersi cura di sé stessi.

Gli insegnanti che hanno imparato a farlo hanno più energia per gli altri e dimostrano cosa significa essere in grado di affrontare la vita. Questo è più potente di tutto ciò che possiamo insegnare!

Conclusione

Essere un insegnante che conosce il Focusing è stato molto utile per me. Sento che molte cose vanno più facilmente. I miei rapporti con colleghi e studenti sono migliorati e mi sento più centrato.

Tuttavia, occorre dire una parola su quanto io abbia successo nelle aree sopra descritte. Spesso i miei studenti non imparano nulla anche se faccio del mio meglio, spesso le mie valutazioni li feriscono, spesso le loro personalità non si sviluppano, i conflitti non vengono risolti ecc. Devo riconoscere che ci sono fattori del lavoro che non sono sotto il mio controllo. Devo anche riconoscere i miei limiti personali. A volte le cose accadono così velocemente che non trovo il tempo di fermarmi e di percepire nella mia conoscenza implicita. A volte ho bisogno di prendermi cura di me stesso e non ho tempo per gli altri. Ciò che ha fatto la differenza per me è che *ho l'intenzione* di fare le cose come ho descritto sopra.

Guardando indietro mi sembra che questo documento si sia scritto da solo. E sì, sono tornato indietro per aggiungere, riscrivere e modificare alcune cose. Tuttavia, ciò che volevo dire è emerso da solo e ho la sensazione che ci siano ancora alcuni "margini" che devono essere esplorati. C'è dell'altro...

Se volete discutere con me di tutto ciò che ho detto, sarei felice di sentirvi. Per favore scrivete a: arnokatz@focusing.me

Riferimenti:

Gendlin, E.T. (1996) *Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. New York: The Guildford Press.

Rogers, C.R. (1959) "A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in a client-centered framework", in *Psychology: a study of a science*, Vol.3, ed. S. Koch. New York: McGraw Hill.

Rogers, C.R. (1969) *Freedom to Learn: A View of What Education Might Become*. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill Publishing Company.