

Focusing a scuola. Manuale per “fare spazio” nella scuola

Focusing à l'école. Manuel pour “dégager l'espace” à l'école

Di Marta Stapert

Traduzione di Fabrizia Martorelli, 1997

Riporto un episodio che mi ha raccontato un mio collega, all'inizio di questo programma.

Michel, studente, si è fatto male all'anca durante l'ora di ginnastica.

Normalmente, avrei detto: “Continua, vedrai che non sentirai più niente”.

A quel punto ho pensato: come farebbe Marta?

Allora ho detto a Michel: “Ti fa male l'anca, vero? È grave?”

Mi ha guardato, sorpreso e un po' sulle sue.

Gli ho chiesto: “Dove senti dolore?”.

Michel mi ha mostrato la sua anca e ha detto: “E' successo, perché Pierre mi ha spinto”.

Gli ho detto: “Puoi sentire qualcosa dentro di te a questo proposito?”

Michel mi ha detto: “Qui, nella pancia... ma non fa poi così male” e correndo ha raggiunto i suoi compagni.

Tutto bene poi per tutta la giornata. Mi sono risparmiato molta energia.

All'inizio, i professori temono che il dare tutta questa attenzione individuale propria del Focusing possa richiedere molto tempo. Ora i miei colleghi hanno scoperto come sia facile e come bambini e i professori arrivino velocemente ad un'intesa, senza perdere tempo. Quel professore ha potuto agire in quel modo dopo aver seguito un corso base di Focusing, dove ha partecipato volontariamente ad un progetto di gruppo mirato ad integrare il Focusing, in particolare a “fare spazio” nella scuola.

Obiettivi

I bambini possono apprendere:

- ad entrare in contatto con la loro consapevolezza corporea, il sentito corporeo;
- ad includere e integrare il loro sentito corporeo nella loro vita;
- a comprendere che questo sentito ha una verità ed un senso in sé;
- ad affrontare i loro problemi;
- a non aver bisogno di negare i loro problemi e difficoltà;
- a non doversi forzare.

Esempio

Quella mattina Pierre è insolitamente tranquillo e sta per conto suo. Non può concentrarsi sul suo compito. Il professore gli chiede di disegnare quello che lo sta distraendo. Lui disegna la sua casa e la casa dei suoi vicini. Quando si mette a piangere, il professore è con lui, chiedendogli se vuole dire qualcosa di più sul suo disegno.

“Oggi seppelliscono il mio vicino. Era un mio amico. Siamo andati insieme a pescare. È morto all'improvviso”. Le lacrime sono diminuite.

Il gruppo richiede l'attenzione del professore. Allora gli chiede di finire il disegno, se gli va. Poco tempo dopo, ha ripreso il suo compito e ha potuto lavorarci più concentrato per tutto il resto della giornata.

I bambini imparano che possono sentirsi tristi, arrabbiati, spaventati e questo li aiuta a poter sentire. I bambini imparano a fare spazio interiore portando fuori il sentito corporeo di una difficoltà disegnando o dipingendo la difficoltà o il sentito di questa difficoltà.

Léonard: è come un fuoco nella mia pancia. Non so cos'è. È rosso con un po' di blu.

I bambini imparano a sapere chi sono.

Suzanne: "Ora che ho portato fuori, nel disegno, tutti i miei problemi, sono di nuovo Suzanne. Mio padre ubriaco è sul foglio e non è più dentro di me. Ora io sono normale come tutti i miei compagni."

La sua immagine di sé può cambiare, mettendo questo grande problema fuori da lei.

I bambini possono apprendere:

- a fidarsi di questo luogo interiore dentro di sé, che conosce la loro verità, quello che è giusto, quello che va bene per loro;
- a poter controllare loro stessi quello che sentono nelle varie situazioni;
- a concentrarsi meglio su quello che fanno;
- a richiedere aiuto.

Preparazione per gli insegnanti

Si procede passo per passo. Prendetevi il vostro tempo. All'inizio questo progetto non è facile, soprattutto se vi aspettate che accada tutto velocemente come ve lo siete immaginato o che i risultati siano immediati.

I bambini scoprono il loro modo di fare, perché è una cosa nuova. Alcuni bambini trovano uno spazio tranquillo dentro di sé sin dall'inizio. Loro chiedono come devono fare, perché sono abituati a chiedere come si fa.

Fare Focusing invece in gruppo è più difficile, perché si distraggono tanto. Richiede un clima differente dal solito.

Attitudine di base del professore

Riuscite a cominciare accogliendo voi stessi, a creare un clima amichevole e accogliente in voi stessi per tutto quello che può accadere?

Il vostro Focusing è l'attitudine di base del vostro lavoro con i bambini.

Essere in contatto con il vostro sentito corporeo vi aiuta a fare quello che sentite adeguato per voi e per i bambini. Il vostro sentito vi aiuterà a trovare un nuovo modo di comunicare con i bambini. L'ascolto che parte dal vostro sentito e dalle vostre riflessioni aiuta i bambini a trovare le loro soluzioni.

Un insegnante mi ha detto di essere stata messa in guardia rispetto a un nuovo alunno di 6 anni, Benny, che è entrato nel suo gruppo.

Si sapeva che era un bambino molto arrabbiato e persino pericoloso. Una mattina questa insegnante era quasi disperata, perché il bambino aveva disturbato il gruppo per tutto il tempo, con grida e con un comportamento inappropriato. In giardino aveva minacciato altri bambini con un coltello appuntito.

"Aiutami, Marta, cosa posso fare, non è forse troppo complicato per un atteggiamento di Focusing? Ho potuto solo essere fermo con lui, ricordandogli le regole della classe, senza successo".

Ho detto all'insegnante: "Devi aver avuto una mattinata orribile. Puoi sentire grazie all'ascolto empatico attraverso il Felt Sense, quello che supponiamo stia accadendo all'interno del bambino?" Lei mi ha detto: "Deve essere veramente arrabbiato, forse potrebbe sentire tutto nero dentro di sé. Deve essere terribile per lui arrivare in un gruppo dove tutti gli altri bambini già si conoscono. Forse si sentirà molto solo, ma gli ho detto di giocare con gli altri bambini e ho trascorso un bel po' di tempo con lui".

Le ho chiesto: “Che ne dici se rispecchiassimo il suo sentire? Ricordi la bellissima frase ‘c’è qualcosa in te che ...’ Come sarebbe se usassimo questa frase più volte?”. Il giorno dopo, l’insegnante mi dice: “Non sarà così facile con lui, ma è più calmo rispetto ai primi giorni e mi ascolta”.

Percepire le nostre tensioni di fronte ad un comportamento difficile di un bambino rende spesso difficile avere una visione di insieme per riflettere cosa sta accadendo nel nostro sentito. Permettetevi di sentire, tutte le volte che può aiutare il bambino a sviluppare il sentire. Si tratta di creare un clima di sicurezza; i bambini possono apprendere di avere la loro verità dentro sé stessi. Il professore accoglie rispettosamente la conoscenza interiore di quello che va bene e la saggezza del sentito del bambino rispetto a quel qualcosa.

Ambiente per i bambini

Per definire il momento di ‘fare spazio’, scrivetelo prima alla lavagna così i bambini sanno che sta arrivando questo momento, per esempio “Io” oppure “Concentrazione”.

Guidare un processo significa soprattutto creare un ambiente sicuro e libero per ciascuno. Separate tavoli e sedie per far sentire che c’è spazio tra loro.

Presentazione del programma

- Scoprire le sensazioni nel corpo.
- Prendere contatto con quello che si sente dentro di sé.
- Scoprire il sentito.
- Scoprire il sentito e disegnare quel sentito.
- Il sentito di una buona esperienza e il disegno di questo sentito.
- Disegnare le difficoltà a partire dal sentito.
- “Fare spazio” – il processo.

Per ciascuna tappa prendetevi il tempo necessario che serva ai bambini, non andate di corsa, non fate pressioni, non abbiate aspettative elevate. Quando i bambini hanno compreso facilmente una tappa, passate alla successiva.

Consegne dei professori ai bambini

Per aiutare i bambini a sentire dentro il loro corpo, utilizziamo dei movimenti e degli esercizi. E’ una fase di preparazione. Dopo potete utilizzare queste istruzioni per portare l’attenzione al loro corpo.

Ecco alcuni esempi. Usate la vostra immaginazione per fare anche altro. I bambini lo apprezzano molto.

- Toccate il cuore per sentirne il battito.
- Alzate le spalle il più possibile verso le guance.
- Serrate i pugni e sentite cosa accade nel corpo.
- Serrate i denti ... che sentite?
- Osservate il vostro respiro e sentite con le mani sulla pancia come si muove dall’alto verso il basso.
- Sentite la differenza tra inspirazione ed espirazione.
- “Alcuni di voi preferiscono respirare forte. Sentite come aumenta la vostra pancia. Ora respirate dolcemente e profondamente e sentite cosa accade.”
- Sentite quello che accade all’interno, quando immaginate di dare un morso ad un limone.

Portare attenzione al corpo

Il professore può dare le seguenti consegne:

- Sentite i vostri piedi in contatto con il pavimento.
- Sentite il vostro corpo seduto sulla sedia che si appoggia allo schienale.
- Con gli occhi chiusi, sentite il vostro respiro, l'aria che entra ed esce.
- Diventate tranquilli dentro di voi, se volete chiudete gli occhi. I bambini fanno spesso Focusing con gli occhi aperti, non insistete.

Ora chiedete ai bambini di dire al loro interno: 'Ciao, caro bambino'.

In questo modo i bambini apprendono a sviluppare più rispetto per se stessi e creano un clima caloroso dentro di sé.

Scoprire il sentito di quel qualcosa

Con ogni consegna, dite ai bambini di essere pazienti con quello che viene dal loro corpo e di verificare quello che arriva dall'interno. Insistete sul fatto di prendere tempo, perché all'inizio la sensazione può essere leggera e vaga.

Dite loro che questo sentito corporeo può avere una storia importante da raccontare, perché il sentito riguarda sempre qualcosa.

- Sentitevi come un albero, una rosa, un nano, un gigante.
- Immaginate qualcosa di duro, molle, un vostro animale preferito, una persona cara.

Scoprire il sentito e disegnatelo

Chiedete loro di prendere un foglio, matite e pennarelli e di portarli sul tavolo. Non è il solito disegno. Potete disegnare senza fare necessariamente un bel disegno; non avete bisogno di gomma da cancellare. Perché voi saprete cosa significa il vostro disegno. Possono inoltre utilizzare l'altro lato del foglio o prenderne un altro.

Qui, disegneranno la loro esperienza, la loro situazione o un avvenimento. Lasciate che si guardino dentro. Qual è il colore di questa esperienza? Qual è il movimento che le loro mani vogliono fare sul foglio? Immaginatevi:

- Sulla spiaggia.
- In treno a giocare con gli amici.
- In treno ad ascoltare la vostra musica preferita.
- Sdraiati nel vostro letto.

Dopo ogni domanda, potete chiedere se sono consapevoli del fatto che portare attenzione alle sensazioni piacevoli le amplifica e dona una sensazione piacevole. Siate consapevoli che queste domande possono evocare sensazioni spiacevoli. Per esempio, un letto non necessariamente è un luogo rassicurante per un bambino (solitudine, incubi). In questo caso, andrebbe bene seguire con attenzione individualmente. Quando hanno gli occhi chiusi, ricordatevi di dire loro di riaprirli per disegnare, sono abituati ad ubbidire e attendono il segnale per cominciare.

Introduzione al sentito sulle esperienze piacevoli e disegno del sentito

Si tratta di scegliere delle esperienze legate alla loro vita quotidiana.

"Oggi continuiamo a imparare cosa si può fare con le sensazioni sgradevoli, più che pensare a cose gradevoli. Abbiamo già imparato che possiamo sentire tutte le nostre esperienze nel nostro corpo. Potete sentire le cose belle nel vostro corpo, nella vostra pancia, nel vostro cuore. Quando fate l'esperienza di cose piacevoli nella vostra vita, potete sentire queste cose nel vostro corpo in relazione a quelle cose piacevoli.

Chi ha avuto un'esperienza piacevole? "Il mio compleanno .. il mio gatto –"

Ora immaginate com'era gradevole e quando vi siete sentiti più calmi .. potete sentire questa sensazione piacevole nel vostro corpo – Dove lo sentite nel corpo?

Sentite come è più facile, gli occhi chiusi .. Ora restiamo tranquilli, ascoltatevi dentro e dite a quel luogo che sentite: 'Ciao, bella sensazione interiore'. Quando arriva qualcosa, prendetevi il tempo di sentire quella immagine, parola, o colore che la rappresenta.

Disegnate sul vostro foglio quello che vi arriva, nel modo in cui lo vedete e mantenete la sensazione piacevole dentro di voi. Non c'è bisogno che sia un bel disegno. È bello così come viene.

Disegnare tutti i problemi a partire dal sentito

Abbiamo anche cose spiacevoli, difficili che ci danno fastidio. Il corpo è come un grande deposito che le immagazzina. E voi potete sentirle nel corpo. Sentire e riconoscere quello che accade all'interno ci aiuta a risolvere i problemi.

Cominciate con un esercizio di identificazione delle sensazioni: *"Chi ha a volte una sensazione di tristezza, rabbia, o tensione al mattino, mentre state andando a scuola? Dove la sentite? Com'è nel corpo?"*

Portiamo l'attenzione al nostro interno, a queste sensazioni pesanti, difficili e lentamente spariranno. A volte già sapete a quale situazione si riferiscono queste sensazioni di pesantezza e fastidio. Allora potete fermarvi ad ascoltare nel corpo finché arrivi qualcosa, perché questa sensazione ha una storia da raccontare .. poco importa quel che arriva, è importante accoglierla e salutarla.

Poi potete disegnare il problema o la situazione.

Fare spazio, tutto il processo

Aiutate i bambini a porre la loro attenzione nel corpo.

Chiedete loro di dire: *"Ciao, caro bambino!"*.

Ora se all'interno c'è qualcosa che non si sente bene – qualche cosa che avete vissuto .. oggi .. ieri .. tempo fa .. che ancora vi dà fastidio .. sentite ancora qualcosa dentro di voi .. prendetevi il tempo di disegnare .. o forse c'è una parola, una frase che la esprime bene .. scrivetela .. aprite gli occhi per disegnare o scrivere – dopo aver disegnato, ritornate a guardare nel corpo a quel luogo dove sentite la sensazione e verificate se la sensazione è un po' differente, ora.

Spesso abbiamo più di una cosa che ci disturba – quindi prendetevi il tempo di guardarvi dentro, forse ad occhi chiusi, se c'è qualcosa che non vi fa sentire bene, notate quel sentito, se ha un colore, e aprite gli occhi per disegnare. Potete continuare ed ogni volta sarete sempre più all'interno. Dopo aver disegnato ogni cosa che vi impedisce di sentirvi bene, permettetevi di sentire lo spazio libero e disegnatelo se volete, forse su un altro foglio. Se non vi sentite ancora pronti di mettere da parte queste sensazioni, potete promettere di ritornarci.

Concludere dopo aver fatto spazio

Decidete quando è terminato il tempo di disegnare. Potete invitare 4-5 bambini a parlare del loro disegno. Dopo la loro condivisione, il professore chiede se c'è qualcuno per cui è importante raccontare qualcosa del proprio disegno. Così un bambino può lavorare su un problema difficile, non si sentirà messo da parte.

Le domande sui disegni possono essere le più varie: Cosa vuoi dire con il tuo disegno? Puoi dirmi qualcosa del tuo disegno? Vorresti dire qualcosa del tuo disegno?

Si può concludere ascoltando ciascuno, questo aiuta ad ascoltare i bambini in un clima di rispetto ed empatia. I bambini accettano quello che è stato disegnato e condiviso dagli altri.