

Focusing con gli adolescenti. L'identità di sé e coltivare l'autodeterminazione

By L. Louanne Ellison-Cole

Traduzione: di Fabrizia Martorelli

Annotazioni di lettura:

Il testo qui tradotto è una tesi di dottorato, in una prima parte il linguaggio accademico potrebbe risultare un po' impegnativo. A partire da pagina 27 viene trattato il tema della ricerca di Focusing con gli adolescenti, e il linguaggio diventa fluido e agevole.

Abstract

Per un periodo che va dai 3 ai 9 mesi, un gruppo di 10 adolescenti (5 femmine, 1 afroamericano - caucasico, 5 maschi, 1 afroamericano) tra i 13 e 15 anni ha seguito un percorso di sessioni guidate di Focusing, una filosofia scoperta da Eugene Gendling e sviluppata da Ann Weiser Cornell.

Tra questi, 9 su 10 hanno completato 10 sessioni, mentre 1 ne ha completate solo 5. La trascrizione delle sessioni di questi ragazzi è stata oggetto di una serie di analisi qualitative, da cui si sono estrapolati i temi e contesti coerenti più importanti.

Il contesto coinvolgeva la relazione con (a) amici, (b) divertimento, (c) famiglia, (d) sport, (e) attività fisica, (f) aspirazioni future, (g) stati mentali, (h) Focusing.

Dall'interno, gli adolescenti erano in grado di determinare le loro credenze personali su questi temi e sulle soluzioni ai problemi attorno alle stesse tematiche. Credenze e soluzioni derivavano da un luogo interno di riflessione e saggezza, più che da opinioni o fonti esterne. Durante il corso di Focusing, gli adolescenti hanno sviluppato un linguaggio ricco di metafore, narrazione, e descrizione del loro stato interno fisico, mentale, emozionale e spirituale. Molti dei temi che emergevano dal contesto ricadevano nelle categorie note agli psicologi dello sviluppo, come Erickson, Winnicott e Piaget, che hanno chiarito e classificato i temi pertinenti all'adolescenza. La ricerca ha dimostrato lo sviluppo di questi stadi, descritti da Kohlberg, Gilligan e Wade.

I temi includevano (a) crescita personale attraverso un'autentica identità di sé, (b) crescita personale attraverso assertività e autonomia, (c) rapporti di Focusing interiore, e (d) momenti di trasformazione transpersonale. Il Focusing con gli adolescenti promette inestimabili benefici, in particolare come una vantaggiosa forma alternativa alla terapia, dato il loro bisogno di separarsi dall'autorità dell'adulto per trovare la loro propria voce.