

Focusing esperienziale attraverso il disegno



Experiential focusing through drawing

The Folio, Fall 1992

Di Mia Leijssen

Traduzione di Laura M. Talamoni con la
collaborazione di Fabrizia Martorelli

Mia Leijssen è membro dello staff del Centro di Psicoterapia e Counseling centrati sul cliente, Blijde Inkomststraat, 13.3000 Lovanio in Belgio. Pratica la psicoterapia individuale e di gruppo e insegna Terapia Centrata sul Cliente e Focusing agli studenti di psicologia clinica presso l'Università Cattolica di Leuven, a livello di laurea e post-laurea.

Laura Talamoni da circa 30 anni si dedica alla formazione per il benessere e lo sviluppo delle risorse umane, fisiche, mentali e spirituali. È insegnante di yoga e di altri metodi per il benessere; è Coordinator e Trainer di Focusing. E-mail: laura.talamoni@gmail.com

Introduzione

Esprimere la propria esperienza con le parole davanti a un'altra persona costituisce una parte importante della terapia. L'espressione attenta e precisa del proprio sentire da parte del cliente sembra essere estremamente preziosa per chiarire e portare avanti l'esperienza (Leijssen, 1990). Tuttavia, a volte è utile che, oltre a una forma verbale di espressione, il terapeuta possa offrire al cliente un mezzo di espressione non verbale. Questo articolo fornisce una descrizione concreta della possibilità di offrire al cliente una modalità di espressione non verbale. Viene seguito lo schema dei passi del Focusing, con la descrizione di come il terapeuta possa facilitare l'interazione tra l'esperienza del cliente e l'espressione non verbale. (Questo articolo) si riferisce a momenti in cui può essere utile offrire modalità di espressione non verbali nella terapia individuale o di gruppo. Richiama inoltre l'attenzione alle precauzioni specifiche cui si deve fare attenzione nell'uso di una modalità non verbale. Pertanto, la parte principale dell'articolo sarà la presentazione di un adattamento delle istruzioni del Focusing in una sessione di gruppo in cui viene utilizzato il disegno.

Indicazioni per una forma di espressione non verbale

I clienti che usano molto l'espressione verbale spesso sommergono con le parole il loro Felt Sense di un problema. Quando il loro sfogo verbale si blocca, questi clienti si trovano a confrontarsi con ciò che si sta formando al di sotto (delle parole). Offrendo loro una forma di espressione non verbale, il terapeuta li aiuta a soffermarsi su aspetti che altrimenti sorvolerebbero. In questo modo, inoltre, il terapeuta potrebbe aiutarli a cogliere meglio la loro percezione poco chiara all'interno dei loro consueti schemi verbali. Perciò i clienti sono aiutati a lasciare che ciò che non è ancora chiaro possa trovare una nuova forma di espressione.

Offrire una modalità di espressione non verbale sembra anche facilitare quei clienti che non hanno fluidità verbale. I loro mezzi di espressione verbale potrebbero non riuscire a riflettere pienamente la complessità della loro esperienza. In questi casi un modo di esprimersi non verbale offre un'utile alternativa.

Una forma di espressione non verbale può essere un prezioso passo intermedio per offrire al cliente la possibilità di esplorare un “segreto”. Ad esempio, una cliente con un’esperienza di incesto sentiva che “parlarne” sarebbe stato equivalente a “tradire suo padre”. In questo caso, per la cliente è stato utile poter esplorare quell’esperienza prima attraverso i disegni. Così si è determinato un grande cambiamento nella sua esperienza, mentre lei non doveva affrontare il difficile passo di parlarne.

Nella terapia di gruppo la paura di esplorare le proprie esperienze in presenza di altri può “bloccare” completamente alcuni dei partecipanti. Quindi un metodo non verbale può facilitare un passaggio intermedio verso un processo di gruppo più efficace. Infine, il metodo non verbale è economico (in termini di tempo). Tutti i partecipanti possono iniziare il loro processo simultaneamente e portarlo avanti. Questo può essere molto fruttuoso quando diversi partecipanti sono sopraffatti dai sentimenti e non c’è abbastanza tempo per occuparsi di tutto.

Ci si può chiedere ora quale specifico mezzo di espressione non verbale sia più adatto a un particolare cliente in circostanze particolari. È importante scegliere materiali che siano prontamente disponibili e che non richiedano molta preparazione o abilità tecniche da gestire. Se un cliente è molto esperto in uno specifico campo non verbale (per esempio un insegnante d’arte), allora quella particolare modalità non viene usata, a causa del pericolo che il cliente ripeta modelli di comportamento ben noti e provati. Il nostro scopo non è produrre qualcosa di bello.

Le modalità espressive non verbali sono più utili per i clienti che non sono esperti e non hanno talento o abilità speciali. È importante che all’inizio della sessione il terapeuta riconosca la difficoltà del cliente rispetto al compito e si prenda cura del desiderio del cliente di ottenere risultati esteticamente gradevoli.

Come detto precedentemente, le esperienze del cliente possono facilmente rimanere riservate quando si usano modi di espressione non verbali. Si dovrebbe stabilire un accordo rispetto a questo prima di iniziare una sessione. In una sessione individuale, i clienti di solito desiderano condividere le loro espressioni con il terapeuta, in un gruppo, le cose sono più complesse. È essenziale che il terapeuta chiarisca che i clienti che lo desiderano possono mantenere segrete le loro esperienze. Viene data importanza prima ai fatti che alla possibilità di condividere qualcosa con gli altri.

In effetti, un invito a esplorare il proprio flusso interiore di esperienze non verbali non è familiare a molti clienti. Spesso entrano in contatto con del materiale precedentemente sconosciuto. Il dover valutare le proprie esperienze in base a ciò che possono condividere o meno con gli altri disturba il processo di esplorazione dell’ignoto. Il terapeuta dovrebbe rispettare la privacy sin dall’inizio e garantire la libertà del cliente di condividere o non condividere qualcosa con gli altri.

Focusing in gruppo usando il disegno

Preparazione

Nella fase preliminare, tutti i membri del gruppo iniziano con un grande foglio di carta da disegno bianca e una scatola di pastelli. Ogni partecipante si trova alla stessa distanza dagli altri. Il terapeuta chiarisce che l’abilità nel disegno non è importante e che lo scopo non è fare un bel disegno. Il terapeuta sottolinea inoltre che tutti sono liberi di mantenere la riservatezza riguardo alla propria esperienza. Nessuno è obbligato a mostrare il disegno ad altri. Viene richiesto di mantenere silenzio durante la fase di disegno, per rispettare il processo delle altre persone. Se necessario, si può fare un cenno al terapeuta e parlare brevemente con lui e a bassa voce. Viene dedicato un po’ di tempo per garantire il comfort fisico: sedersi comodamente, senza essere disturbati da qualsiasi cosa o da qualcuno, non troppo caldo né freddo, allentare gli indumenti, respirare liberamente e profondamente.

Tutti prendono tranquillamente il tempo per verificare se sono seduti comodamente, nel luogo prescelto e se il corpo è libero di focalizzare. Invitando il paziente a portare l’attenzione rispetto al fatto

di essere seduto a disagio o comodamente, il terapeuta lo aiuta a portare la sua consapevolezza nel corpo.

Creazione di un inventario e di uno spazio interno libero

Il cliente è invitato a tracciare un contorno del suo corpo e a segnare le zone di cui è particolarmente consapevole. Successivamente gli viene posta la domanda: “Cosa c’è nella tua vita? Quali preoccupazioni hanno un ruolo importante nella tua vita in questo momento?” e i partecipanti sono invitati a percepire come ogni aspetto che emerge sia presente ora nel proprio corpo.

Dopo un po’, viene data la seguente istruzione: “Mettilo tutto quello di cui sei consapevole sul tuo foglio di carta, segna ogni cosa separatamente con un colore e con una forma e mettila vicino a quella parte dello schizzo del tuo corpo dove senti che questo ti tocca maggiormente. Prova a tradurre le parole che descrivono una situazione in un colore e in una forma, non approfondire ancora nulla, non elaborare alcun disegno, semplicemente indica sul tuo foglio un elemento rispetto ad ogni situazione, ciascun problema, ogni esperienza che sorga, e quindi metti la situazione, il problema, l’esperienza sulla carta. Distanziati da loro per un momento e affidali al foglio di fronte a te.”

I clienti sono invitati a verificare ripetutamente se il loro inventario è sufficientemente completo e se possono entrare in contatto con lo spazio interno che è stato segnato sulla carta. Ai clienti viene anche chiesto di verificare se possono, per un momento, sentire cosa significa “stare senza tutto questo”. Questo può essere suggerito da varie domande: “Cosa succede nel tuo corpo quando tutte queste cose, che sono ora sul foglio di fronte a te, sono messe da parte? Ti senti bene o qualcosa è stato tralasciato? Puoi dare colore e forma anche a ciò che è stato tralasciato, e colloca anche questo sul tuo foglio?”

Alcune persone hanno molte difficoltà a mettere da parte un problema. Si dovrebbero fornire istruzioni specifiche rispetto a questo: “Se hai difficoltà ad appoggiare qualcosa, mettilo sul tuo foglio come qualcosa che non dimenticherai o negherai, e a cui in seguito, se necessario, potrai dedicarti e dedicare del tempo, come qualcosa che stai semplicemente appoggiando sul tuo foglio per un po’ di tempo.”

A volte un partecipante membro può rimanere con un sentimento indefinito: “Se continui ad avere un sentimento generale, mal definito, allora prova a segnare anche questo sul tuo foglio ed esprimilo con qualsiasi colore o forma.”

L’obiettivo di questa fase di inventario è quella di creare uno spazio libero e fare l’esperienza di “me-senza-carico”. Quando lavora con più persone contemporaneamente, il terapeuta cerca di regolare il ritmo in modo che si adatti a tutti i membri. Ciò implica che alcuni raggiungeranno il livello di “me-senza-carico” abbastanza rapidamente e rimarranno lì per una certa quantità di tempo, mentre altri continueranno a lavorare per raggiungere quel punto.

Il terapeuta cerca, per quanto possibile all’interno di un gruppo, di aiutare i membri che hanno bisogno di più tempo a mettere sulla carta ogni situazione. Non solo il terapeuta può aiutare i partecipanti a vivere l’esperienza di “me-senza-carico”, può anche aiutarli a esprimerlo ed elaborarlo in termini di colore e forma. Con i clienti che hanno difficoltà a separare sé stessi dai loro problemi, ha senso concentrarsi maggiormente sull’esperienza corporea del sé separato dai problemi.

Selezione di un problema

Nella fase successiva al gruppo viene richiesto: “Ora esamina tutto ciò che sta sul tuo foglio.” Soffermati brevemente su ciascuno degli elementi, chiedendoti se vuoi approfondirlo. Lasciati “attirare” ad entrare più in profondità in un problema particolare. Presta attenzione alla tua reazione fisica ad ogni oggetto sul tuo foglio prima di decidere se continuare o meno con esso. Scegli una situazione o un problema, poi quando hai fatto la tua scelta, capovolgi il tuo foglio.”

Se qualcuno ha difficoltà a scegliere, il terapeuta può dare ulteriori istruzioni: “Con quale di questi non vorresti certamente lavorare? ... Qual è il più vicino a te nella tua esperienza? ... A quale problema ti senti maggiormente coinvolto? ... Cosa attira la tua attenzione per primo?”

Portare attenzione al Felt Sense

Quando tutti hanno fatto la propria scelta e sono di nuovo di fronte a un foglio bianco, può iniziare la focalizzazione su una situazione specifica. In primo luogo, si dà spazio alla sensazione corporea del problema in modo che prenda forma. È utile proporre ai clienti che si appoggino, chiudano gli occhi e indirizzino la loro attenzione ai loro corpi. Si invita a percepire la sensazione sperimentata con domande del tipo: “Qual è la sensazione globale di questo problema, di questa situazione, nel tuo corpo? Come consideri la situazione dentro di te? Cosa succede nel tuo corpo quando ti soffermi su quel problema?” Alcuni membri individuano troppo velocemente una reazione fisica nota e perciò impediscono che si formi la sensazione percepita: un suggerimento qui può essere utile: “Dà a ‘qualcosa’ il tempo di prendere forma. Non cercare di trovarlo troppo velocemente. Se emerge, rimani in silenzio per un po’ e dagli il tempo per prendere forma pienamente, includendo tutto ciò che emerge insieme”. Il terapeuta dovrebbe ora fornire abbastanza tempo e silenzio per consentire che il contatto con l’implicito prenda forma.

Esprimere e verificare

Le istruzioni per esprimere e verificare il Felt Sense sono: “Con quale colore, quale forma, quale composizione vorresti esprimere questa sensazione nel modo più accurato? ... Lascia che la sensazione scelga i propri colori e trovi le sue forme”. Qualche tempo dopo, il terapeuta chiede: “Questa forma, colore e composizione esprimono nel modo più preciso come sta la sensazione dentro di te? ... Alterna tra il guardare il tuo foglio e l’appoggiarti, chiudere gli occhi e contattare la sensazione nel tuo corpo ... Vuole un altro colore, un’altra forma? ... Sta ancora cercando un’espressione più adatta? ... C’è ancora qualcosa in questa sensazione che non è stata espressa in un segno sul tuo foglio? ... È davvero questo? ... È tutto?”

In questa fase, i partecipanti sono impegnati a disegnare e colorare sui fogli. Il Focusing non mira a far sì che le persone si perdano nella creazione di un disegno. Il disegnare dovrebbe essere interrotto regolarmente allo scopo di rimanere in contatto con la sensazione implicita e registrarne i suoi cambiamenti: “Continuate ad andare avanti e indietro ... Osservate se qualcosa sta cambiando, se forse emergono nuove sfaccettature che anche loro richiedono di essere espresse e che dovrebbero essere completate nel tuo disegno...”

Approfondimento

Poi segue l’esplorazione più profonda del problema. Possono essere poste varie domande a questo riguardo. In un gruppo, è impossibile che ogni domanda sia esattamente sintonizzata sul processo di ciascuna persona. Il terapeuta ora offre una scelta di domande ed i partecipanti possono scegliere quelle da cui si sentono toccati più profondamente e che si adattano meglio alla situazione. Ad esempio: “Qual è il nocciolo del tuo problema? ... Qual è la cosa importante in questa situazione? ... Cos’è la cosa peggiore in questa intera esperienza? ... Metti questo nel tuo disegno”.

È di fondamentale importanza che il terapeuta stia attentamente in osservazione e rimanga in contatto con ciò che accade ad ogni partecipante. La frequenza con cui il terapeuta dà nuove istruzioni, così come la natura degli interventi dipende da ciò che accade nel gruppo: si possono guidare persone che sono intensamente occupate, ma non sopraffatte dai sentimenti, verso esperienze più profonde e nuovi punti di vista. A questo punto si potrebbero porre diverse domande: “Cosa rende il tuo problema così com’è? ... Di cosa ha bisogno? ... In quale direzione vuole andare? ... Che cosa vuole? ∴ Cosa manca?...” Questo mantiene un dialogo aperto e continuo tra il flusso dell’esperienza e ciò che è già stato espresso. Viene permesso continuamente ai partecipanti di andare avanti e indietro tra l’esperienza sentita e l’espressione sulla carta.

Con alcuni clienti il terapeuta riterrà necessario fornire delle istruzioni che diano sicurezza e dei limiti: “Fino a che punto puoi procedere senza diventare ansioso? ... Segna questo limite sul foglio. Di cosa hai bisogno per sentirti al sicuro? Dai a questo una forma al tuo disegno”.

Con altri clienti è richiesto uno stimolo forte in modo che possano esplorare qualcosa e permettergli di emergere: “Come evolverebbe il tuo disegno se tu non mantenessi un controllo così stretto su di esso? ... Puoi allargare un po’ di più i margini del tuo disegno? ... Cosa succede dentro di te quando lo fai?” Le diverse istruzioni dipendono quindi dal contatto con determinati clienti e sono dirette a problemi specifici.

Per portare a termine la fase di esplorazione più profonda, potrebbero essere appropriate le seguenti domande: “Come potrebbe sembrare se fosse esattamente l’opposto? ... Come potresti avere una buona sensazione rispetto a questo? — Puoi disegnare una possibile soluzione al tuo problema?”

Chiusura

Nell’ultima fase, il disegno è completato. Il terapeuta chiede se la sensazione interiore vuole esprimere ancora qualcos’altro, se vuole andare oltre, se c’è qualcos’altro che chiede di essere espresso, o se per un partecipante va bene lasciare il suo disegno così com’è. Viene quindi sottolineato che è la sensazione corporea ad avere una posizione di guida. Se qualcosa è stato tralasciato, viene concesso più tempo al cliente perché questo qualcosa possa prendere forma ed esprimersi. È stato chiarito che non tutto deve essere risolto. Volendo si può sempre ritornare in contatto con qualcosa successivamente.

I partecipanti spesso aggiungono qualcosa di essenziale al loro disegno in quest’ultima fase. È come se un’esperienza profonda, che il cliente era stato in grado di negare durante l’intero processo, ‘spinga’ per emergere e venire espressa prima che il disegno sia finito. Perciò è essenziale dedicare molta attenzione a questa fase di chiusura e consentire ad ogni partecipante di esprimere ciò che ancora ha bisogno di venire espresso. Questa cura si riflette in istruzioni come: “Rimani un po’ più a lungo chiedendoti se il tuo disegno è ora completamente finito oppure no. Se qualcosa ha ancora bisogno di esprimersi, dagli il tempo di prendere forma e venire espresso sul tuo foglio. Solo quando senti che per te è giusto lasciare il disegno così com’è, arrotolalo e metti via i tuoi materiali da disegno.

Dopo la fase di espressione non verbale

Prima che tutti i membri si siedano di nuovo in cerchio, possono focalizzare sulla domanda se vogliono condividere qualcosa di ciò che hanno vissuto: “Pensando all’esperienza che hai appena fatto, sai che presto sarai seduto di nuovo in cerchio con gli altri, forse c’è qualcosa che vorresti condividere con loro? Va bene per te dire o mostrare loro qualcosa del tuo disegno? ... Puoi anche decidere di non mostrare il tuo disegno a nessuno e di non dire niente; questa decisione è quella che senti giusta per te? “

Quando il gruppo è di nuovo seduto in cerchio, il terapeuta ha il compito di creare un’atmosfera ricettiva e non giudicante e di proteggere il processo di ogni persona da osservazioni critiche. Il terapeuta in un primo momento può proporre solo una fase di ascolto. I partecipanti possono fare domande per chiarire l’argomento, oppure possono esprimere la loro empatia. Tutti gli altri commenti devono aspettare. Condividere la propria esperienza con gli altri può essere utile per mantenerla e per approfondirla. Tuttavia, è importante che i partecipanti sentano che la loro esperienza viene accolta in un clima di accettazione. Fare paragoni e aggiungere nuove sfumature troppo presto ha spesso l’effetto di disturbare. Subito dopo la sessione di disegno, il gruppo si limita all’accoglienza e al ricevere. Successivamente, preferibilmente dopo una pausa, è possibile riprendere il consueto processo di gruppo.

Conclusioni

Sebbene l’utilizzo di forme di espressione non verbale non faccia parte dell’approccio tradizionale nell’ambito della Terapia Centrata sul Cliente o esperienziale, questo metodo terapeutico è certamente adatto a modi di espressione diversi da quelli verbali. Con la modalità di espressione non verbale qui presentata, i clienti imparano gradualmente a fidarsi del loro processo emergente e danno espressione alle cose che scaturiscono dalla loro esperienza. I clienti hanno la sensazione che sia il loro proprio processo, poiché non ci sono quasi interventi da parte del terapeuta riguardo al contenuto. Il terapeuta rimane sullo sfondo come qualcuno che accompagna il processo. I clienti possono anche scegliere di

lasciare il terapeuta completamente al di fuori della loro esperienza. Per alcuni clienti questo è un passo necessario per sbloccare la loro esperienza. Offrendo un mezzo di espressione non verbale, il terapeuta può così soddisfare il più estremo bisogno di sicurezza percepito da alcuni clienti. Per quei clienti è una buona cosa sentirsi accolti e accettati dal terapeuta in questo modo.

Il disegno davanti al cliente agisce come un rispecchiamento molto accurato che a volte ha più potere di un rispecchiamento verbale da parte del terapeuta! Inoltre, i disegni hanno il vantaggio di essere sempre presenti. Il cliente può connettersi, aggiungere nuovi aspetti ed esaminare la situazione nella sua globalità per mezzo del disegno già esistente. Quindi, tutti i pezzi potrebbero combaciare. Il disegno che si sviluppa gradualmente funziona come una risposta complessa, integrata, profondamente empatica. Con questo “nuovo” metodo, spesso si verificano “punti di vista” sorprendenti. È interessante osservare che i clienti grazie ad un metodo non verbale accedono più spesso agli strati più primitivi della loro esperienza. Inoltre, possono accedere più rapidamente ad esperienze che altrimenti censurerebbero.

Che un metodo non verbale possa essere un mezzo di espressione fruttuoso e forte, in grado di sbloccare o completare il processo del cliente, è anche indicato dal fatto che molti clienti in seguito non hanno bisogno di parole per completare il loro processo. Di solito si limitano a esprimere sorpresa e gratitudine.

Bibliografia

Leijssen, M. (1990). “On Focusing and the Necessary Conditions of Therapeutic Personality Change,” in G. Lietaer, J. Rombauts, & R. Van Balen, *Client-centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties*, pp. 225-250. Leuven: Leuven University Press.