

Focusing. Intervista a Laura Talamoni

di Monica Melotti

Articolo pubblicato su Repubblica, inserto dell'8 marzo 2008, pag. 354

Comunicare con sé stessi, ascoltare i segnali del corpo, dare un'identità alle sensazioni percepite, sono le azioni sulle quali ci concentra il Focusing. Questo metodo innovativo, inventato nel 1968 dal filosofo americano Eugene Gendlin, può trovare applicazione nella vita di tutti i giorni. «La persona acquisisce gli strumenti per prendersi cura di sé stessa» - **spiega la dottoressa Laura Talamoni**, esperta di Focusing ed insegnante certificato dall'Istituto di Focusing di New York - «Riesce ad immergersi nella corrente interna della propria esperienza interiore, ad analizzare un problema nella sua complessità. **Se la nostra mente non sa la risposta precisa, il nostro Essere la conosce e attraverso il corpo ci manda dei segnali.** Con questo metodo si impara a portare attenzione a ciò che sentiamo internamente, ad ascoltare questi segnali che ci rivelano informazioni nuove e sorprendenti. Ad esempio: quando percepiamo un nodo in gola, oppure un peso al petto, lo stomaco si chiude, una sensazione di malessere generale, ecc. ecc. grazie al Focusing diventa possibile ascoltare questi segnali, e far sì che rivelino la loro origine, cosa ci preoccupa, cosa sta succedendo nella nostra vita. E quando emerge un'informazione utile, il segnale si trasforma e spesso si dissolve».

Il metodo Focusing è semplice e complesso nello stesso tempo, **per alcuni è come riconoscere una capacità naturale e usarla nel modo più consapevole, per altri è scoprire un mondo completamente nuovo.** In ogni caso può essere facilmente appreso in un corso, o con delle lezioni individuali. La durata dei corsi è variabile, di solito sono tre incontri di sei ore, in luoghi tranquilli e silenziosi dove l'esperto insegna come entrare in contatto con sé stessi, ad avere una maggiore capacità di affrontare le situazioni difficili e di trovare soluzioni creative. «**Tutti possono praticare il metodo e ottenere moltissimi benefici**», conclude la dottoressa Talamoni. «Si ottiene una più ampia comprensione di cosa realmente nella vita causi disagio, di cosa nel presente richieda attenzione. La maggiore chiarezza interiore permette di ritrovare una sensazione di serenità e conforto. Usando questa tecnica è quasi impossibile mentirsi sulle proprie reali esigenze e priorità: **il corpo non mente e l'ascolto profondo permette di comprendere quello che effettivamente ci disturba o ci blocca.** Una volta individuato si ottiene un sollievo immediato».

I sei passi del Focusing

Questo metodo nasce dal lavoro di Eugene Gendlin, filosofo e psicoterapeuta dell'Università di Chicago. Negli anni '60 Gendlin avviò una ricerca per verificare qual fosse la componente che portava al successo una psicoterapia. Dall'analisi delle terapie emerse un risultato inaspettato: ciò che rendeva prevedibile il buon esito era che alcuni pazienti avevano una capacità di entrare in contatto con se stessi, parlavano più lentamente, davano identità a sensazioni corporee confuse, trovavano le parole adeguate per descriverle. Gendlin si dedicò allora ad approfondire lo studio di questa capacità per scoprirne come poterla insegnare e individuò 6 passi:

1. **Creare uno spazio** interno libero dove fermarsi e recuperare energie
2. **La sensazione sentita**, entrare in contatto con un tipo particolare di consapevolezza corporea interna, definita *Felt Sense* o "sensazione sentita".
3. **Trovare un simbolo**, descrivere questa sensazione corporea mediante una parola, una breve frase, un'immagine, un simbolo.
4. **Verificare** se la parola o il simbolo utilizzato è proprio quello giusto. Se è proprio la parola giusta il *Felt Sense* del corpo si modifica.
5. **Porre domande**, interrogare direttamente la sensazione sentita, come chiedendo al corpo "cosa c'è che mi fa sentire così?"
6. **Accogliere** quanto abbiamo scoperto, dare valore al fatto che il corpo ci ha parlato.