

“Ho davvero bisogno di sostegno!” Come l'approccio del Focusing permette che la voce interiore di un bambino emerga

“I really need some support!”

di René Veugelers

Pubblicato in TFI newsletter in Focus Aprile 2013

Traduzione di Laura Talamoni

Introduzione

Chiunque viva a contatto con l'energia dei bambini sa che in profondità (nei bambini) ci sono delle competenze di vita, che gli adulti, che si prendono cura di loro, possono nutrire, e che permettono loro di crescere, più disponibili a farsi guidare dal loro Felt Sense.

Più adulti riescono a capire i vantaggi che questo può portare a loro stessi e ai bambini nella loro vita, più questo “auto-empowerment” dei bambini si diffonderà. Sostenendoci a vicenda in tutto il mondo, possiamo aiutare i bambini a riconoscere la loro motivazione intrinseca e a dare loro il supporto di cui hanno bisogno per portare qualcosa di nuovo nel mondo.

Qui di seguito viene descritto in che modo guidare un bambino ad usare le sue proprie risposte interne, piuttosto che rimpiazzarle con l'esperienza dell'“adulto” o reagire.

Focusing con i Bambini

“Ho davvero bisogno di un sostegno!”, ha detto Rex-con un sospiro enorme. Questo è accaduto durante la mia terza sessione con un ragazzo di 13 anni. Allora... cosa faresti con una domanda così personale quando vedi un ragazzo davanti a te che chiede aiuto? I suoi genitori sono divorziati, ha una bassa opinione di sé stesso e ha difficoltà nell'apprendimento.

Per prima cosa, ho solo rispecchiato le sue parole, e anche il suo sospiro. “C'è qualcosa in te, che ha davvero bisogno di sostegno, e c'è anche un sospiro insieme alle tue parole ...”

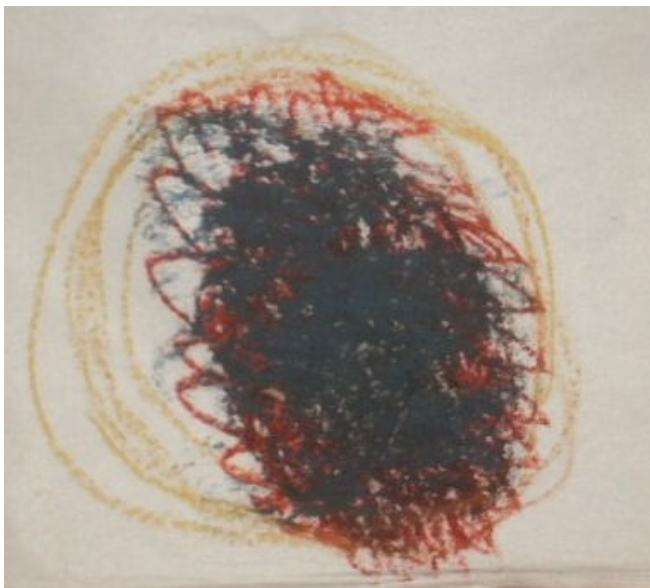
Rispose con un sospiro ancora più profondo. “Sì!” E ho notato che era toccato da questo rispecchiamento, così ho rispecchiato anche questo. “C'è anche qualcosa all'interno che è stato toccato ...”

Egli annuì. Allora gli ho suggerito di sentire al suo interno, per vedere se poteva notare qualcosa rispetto a tutto questo. Ho visto che lo controllava, e dopo circa dieci, quindici secondi, ha detto

“No, non riesco a sentirlo.”

Così ci siamo seduti lì... ognuno di noi stava con l'altro, rimanendo (in contatto) con la sua domanda di sostegno e notando che nulla ancora (emergeva) nel suo corpo. Questo è stato un momento importante nel processo. Così, nonostante il mio (pensiero) interno “Oh Dio! che cosa devo fare?”, ho semplicemente rimandato a lui questo: che aveva notato che non c'era ancora una reazione corporea e che il mio intervento forse era stato fatto troppo presto.

“A volte le parole, i sentimenti o le domande possono avere dei colori o movimenti, e tu puoi invitare la tua attenzione a verificare (com'è) questo dentro di te.” Mi fermai, e subito disse: “E' rosso!” “Sì è rosso!” gli ho rispecchiato, usando lo stesso tono energico di questa parola. “Forse questo rosso vuole esprimersi su un pezzo di carta. Semplicemente invita le tue mani a fare la scelta, loro sanno come (la sensazione) si sente dentro (di te)...”



Rex afferrò un pastello rosso, premette con forza, facendo piccoli cerchi. “Sta girando in tondo, ancora e ancora” ha detto. Mentre stava disegnando, l'ho invitato a verificare all'interno per vedere se c'era (qualcosa di) più che voleva essere espresso. Fece una pausa, poi ha usato diversi pastelli per disegnare linee blu scuro attraverso i cerchi, alcuni riccioli gialli in alto e una linea nera intorno ad esso. “È catturato tra queste linee nere”, ha detto con sorpresa. (Gli) ho rispecchiato esattamente questo, invitandolo a controllare dentro il suo corpo. Ha detto subito che era nel suo petto e la sua mano è andata a quel luogo specifico. Poi ho rispecchiato gli aspetti importanti dell'intero processo: “Quindi c'è qualcosa che ha bisogno di sostegno, ha

diversi colori e movimenti specifici, si sente come catturato tra le righe, e tu puoi percepirlo nella zona del petto...” “Sì”, ha detto con un sospiro. (*Vedi foto*)

“Sta andando su e giù... come una palla... No, è più come un boomerang... sbatte contro le mie costole... queste lo stanno tenendo in quel posto... come la cella di una prigioniera.” Ho visto che anche questo lo aveva toccato. Ho rispecchiato le sue parole ed espressioni non verbali, e mi fermi... poiché era veramente connesso con questa parte di sé stesso. Dato che il nostro tempo era quasi finito, l'ho invitato a controllare dentro di sé se questo aveva bisogno di qualcosa di più, e come sarebbe stato per lui e per quella parte nel suo petto, terminare la sessione... La sua mano era ancora sul petto. Alla fine ho invitato la sua attenzione verso il suo interno, a percepire il primo problema che era emerso (*Ho davvero bisogno di sostegno!*) e di notare come era adesso. Ed egli disse, con un sorriso enorme sul suo volto: “Questo è davvero così bello.” Con una mano ancora sul petto, ha detto ciao con una stretta di mano ferma. (L'intera sessione è durata circa 30 minuti).

Background e teoria

Questo esempio illustra gran parte dell'essenza del *Focusing con i bambini*. I bambini possono fare e mantenere i collegamenti con il loro sapere implicito, essere capaci di auto gestirsi rispetto a ciò che può essere percepito nel corpo e al loro Felt Sense delle esperienze di vita. A volte questo è implicito, è solo in attesa del momento giusto di attenzione, a volte ha bisogno di un po' più di esplorazione. L'aspetto del rispecchiamento (rispecchiare e fare una pausa) è per me essenziale ed è il mio vero atteggiamento di base. Si tratta di un processo di sviluppo senza fine in cui la guida rimane in stretto contatto con sé attraverso il proprio Felt Sense.

In sostanza, come guida, io sono per la maggior parte del tempo (in contatto) con il mio Felt Sense, controllando come e quando rispondere e quando *non* intervenire. Sono prudente nel porre domande, ascolto cosa può stare dietro alle parole, agli atteggiamenti ed al comportamento, così come rendere tranquillamente più intensa la mia capacità empatica e approfondirla. Devo stare con la tensione tra strutturare e seguire, tornando sempre di nuovo a chiedermi all'interno: “In questo momento... sto contribuendo al processo di sviluppo della personalità del bambino?” e/o “Sono dove è il bambino ... sono connesso con il bambino?”

Come guida, mi chiedo sempre: “Ciò che dico o faccio è contro il ..., verso il ..., per il ..., a proposito del ... bambino?” Questo atteggiamento ci aiuta ad essere **vicino** e a stare **con** un bambino, in altre parole: Questo è “dall'esterno verso l'interno” del bambino, o “dall'interno verso l'esterno”? Il fatto di avere fiducia nella saggezza implicita dei bambini e di esserle collegato mi permette di guidarli.

Vorrei descrivere i molteplici aspetti del rispecchiamento: costruisce connessione, approfondisce la fiducia, il coraggio e la sicurezza nei bambini poiché portano avanti il loro processo interiore. Il rispecchiamento permette nuove e sorprendenti possibilità, quando i bambini portano al loro interno le parole e i racconti, qualcosa di speciale e nuovo si manifesta attraverso il loro corpo. Lo specifico rispecchiamento della guida fa spazio (affinché loro possano) sentire (ciò che sta) dietro le parole e il comportamento, forse per una sottile qualità emotiva, per una nuova simbolizzazione che emerge e ancora non ha un significato per ciò che è simboleggiato. Il rispecchiamento, quando qualcosa di nuovo emerge e viene accolto senza giudizio, può portare a spostamenti del Felt Sense (Felt shifts), ad un cambiamento visivo o una scoperta.

A prescindere dall'età del bambino, quando un genitore, un insegnante, o un terapeuta ha questo atteggiamento di base, creare spazio, affinché i bambini percepiscano il Felt Sense, è semplice e diretto. I bambini impareranno a fidarsi del loro profondo senso interiore di giustezza, a fidarsi della loro sensazione corporea con la sua verità ed il suo significato in sé. Essi includeranno la loro percezione corporea nella loro vita, ascoltandola, sapendo che questa sensazione porta implicitamente un significato, una storia che può aiutarli a relazionarsi ai loro problemi e ad affrontarli. Piuttosto che negare i loro problemi, dolori, e difficoltà, o affogare in essi, possono permettersi di sentire i sentimenti difficili, di dolore, spavento o rabbia. Possono liberare spazio all'interno mettendo i problemi al di fuori di sé stessi, (esprimendo) attraverso il disegno, pittura o scultura del problema o della loro percezione corporea di questo. I bambini stessi sono allora il centro di comprensione dei loro sentimenti (nella situazione che sperimentano) e possono imparare a concentrarsi meglio, ascoltare gli altri bambini in modo empatico, e anche a risolvere i conflitti.

I vantaggi del Focusing per lo sviluppo di un bambino:

I bambini hanno una percezione migliore di chi sono e riescono a comunicare meglio con altri bambini e adulti circa i loro sentimenti, scelte e bisogni sottostanti. Essi sono più in grado di proteggersi contro le influenze del mondo esterno e anche di sviluppare una sorta di **Radar interno** per ciò che è giusto/ buono/ di sostegno o sbagliato/negativo per il proprio sviluppo. Sono più tranquilli e più in grado di rimanere in contatto con i loro confini. E creano nuove possibilità e scelte. Essi sono in grado di esprimere i loro sentimenti, non solo con le parole, ma anche in molti altri modi. Possono sviluppare una maggiore sicurezza interiore e un'identità più forte, ed una presenza radicata in molte situazioni diverse.

Informazioni su René

René Veugelers vive in Olanda e lavora quotidianamente in modo mirato con i bambini di tutte le età, specializzandosi in comunicazione non verbale. Come insegnante di Focusing e coordinatore di Focusing con i bambini, insegna ai genitori, terapeuti, insegnanti e altri, come stare e come lavorare con i bambini e come entrare in contatto con la propria vitalità e flessibilità di pensare e di rispondere ai bambini con sincerità e gioco.

Se avete domande sul Focusing con i bambini o siete interessati alla formazione o ad organizzare un workshop nel vostro paese, potete contattare René, o visitare il suo sito Web: www.ftcz.nl

Se volete avere più informazioni sul Focusing con i bambini, potete visitare lo speciale Children's Corner, sulla pagina web www.Focusing.org/Children