

Il Focusing come strumento di base per il formatore del futuro

Di Laura Talamoni

Intervento presentato dalla dott.ssa Laura Talamoni, laureata in psicologia, trainer di Focusing certificato dall'Istituto di Focusing di New York al Convegno dell'Associazione Italiana Formatori - Roma 17.12.2007

Focusing, significa “mettere a fuoco”, fare chiarezza, è uno strumento fondamentale per il benessere e la realizzazione di sé, è efficace in ogni età e situazione di vita, al di là delle competenze tecniche, poiché crea le condizioni necessarie per sviluppare il potenziale creativo di un individuo o di un gruppo.

Per un formatore il Focusing è un metodo molto utile, innanzitutto per il proprio benessere psicofisico, per gestire ansia, stress, evitare il burn out professionale e per la propria crescita personale. Utilizzando il Focusing, in breve tempo si riesce a mettere a fuoco ciò che origina un malessere, insoddisfazione, scoraggiamento, un blocco creativo e ad individuare l'azione creativa che lo trasforma. Questo ampliamento di conoscenza e competenza consente di accrescere autostima ed autorevolezza, affrontare situazioni nuove e complesse e di essere una guida ancora più sicura ed efficace, capace di avere e di infondere fiducia, passione ed entusiasmo.

Le origini del Focusing

Nasce negli Stati Uniti negli anni 70, in ambito terapeutico, dal lavoro di ricerca di Eugene Gendlin, uno tra i più importanti filosofi e psicoterapeuti viventi. Negli anni 60 Gendlin, amico e collaboratore di Carl Rogers all'Università di Chicago, avviò una ricerca per verificare qual era l'elemento che più facilitava il cambiamento nelle persone. Vennero raccolte le registrazioni di centinaia di ore di terapia con diversi terapeuti e con metodologie diverse, interviste e test psicologici. Dall'analisi dei dati raccolti emerse che ciò che accomunava i pazienti che avevano ottenuto un cambiamento significativo era una loro particolare capacità di entrare in contatto con sé stessi, parlavano più lentamente, facevano delle pause, stavano in contatto con sensazioni corporee confuse vaghe, si davano il tempo di trovare le parole adeguate per descrivere cosa stavano sentendo internamente, permettendo così che queste sensazioni rivelassero le informazioni che racchiudevano. Scoperto questo, Gendlin si dedicò ad approfondire lo studio di questa capacità per scoprire come poterla insegnare, e nel 1978 pubblica negli Stati Uniti il libro “Focusing”, che, tradotto in 15 lingue, ha venduto più di 500.000 copie. Attualmente viene insegnato in più di 50 nazioni, in contesti molto diversi, dagli Stati Uniti all'Afghanistan, al Giappone.

A cosa serve?

Il Focusing è lo strumento adatto per aumentare la comprensione della realtà e per inventare nuovi modelli di vita, è la chiave per lo sviluppo e il progresso personali, un processo dinamico che ci può guidare attraverso il labirinto di un nuovo mondo, aprendoci al regno poco familiare del nostro potenziale creativo.

È uno strumento efficace per il nostro tempo in cui, a causa delle trasformazioni radicali cui è sottoposta la nostra cultura, i vecchi modelli e i vecchi ruoli non sono adeguati e ci troviamo ad affrontare situazioni nuove e complesse. L'assenza di modelli di riferimento genera ansia e stress, intanto attorno a noi il nuovo avanza rapidamente, nuove tecnologie, nuove organizzazioni, aumentando il senso di inadeguatezza. Questi fattori, insieme all'abitudine a ripetere schemi consolidati piuttosto che a

introdurre innovazioni, impediscono lo sviluppo del pensiero creativo mentre siamo di fronte alla necessità di creare nuove forme adatte a una nuova epoca.

I campi di applicazione del Focusing sono vasti, formazione, comunicazione, educazione, decision making, problem solving, gestione della complessità, relazioni, creatività, arte, spiritualità.

In ambito lavorativo è utilizzato per promuovere cooperazione, collaborazione, creazione di nuovi progetti e nuove attività, per aumentare la comprensione delle reali esigenze di un cliente, per facilitare il cambiamento di carriera, per il reinserimento delle persone nel modo del lavoro. All'estero viene insegnato negli ospedali a medici ed infermieri, viene utilizzato da formatori, terapeuti, psicologi, assistenti sociali, per sostenere le persone nei cambiamenti cruciali di vita. È utilizzato in ambito educativo a tutti i livelli dalle scuole elementari all'Università.

Come funziona?

Il nostro cervello e il nostro corpo sanno molto di più di quanto crediamo normalmente, noi siamo coscienti solo di una parte di quello che conosciamo. Il sistema nervoso centrale riceve ed elabora un gran numero di informazioni che viene immagazzinato fuori dalla portata della consapevolezza. Per accedere a queste informazioni, disponibili sotto la superficie della coscienza, non possiamo usare i processi di pensiero che usiamo solitamente, dobbiamo avvicinarci attraverso un percorso completamente diverso. Questo viene reso possibile dal Focusing che agisce all'interno, permettendo una sorprendente capacità di introspezione e la fusione tra la conoscenza intellettuale e quella intuitiva.

Il Focusing facilita lo scambio di informazioni tra i due emisferi: ciò che percepiamo, le nuove informazioni, mediate dall'emisfero destro passano all'emisfero sinistro, capace di articolare e dare un nome a ciò che prima era conosciuto in modo "implicito" ancora inarticolato e confuso.

La conoscenza da parte di entrambi gli emisferi modifica l'attività cerebrale e produce una riorganizzazione delle informazioni a un più alto livello di integrazione, permettendo una nuova visione sistemica non frammentata. Quando ciò accade avviene un cambiamento corporeo globale, c'è un senso di energia, soddisfazione interna che accompagna e segnala la comprensione di qualcosa che prima era indistinto.

Utilizzando il Focusing, già dal primo colloquio la persona cambia, cambia modalità di affrontare un problema, si libera da un carico di tensione che portava con sé da molto tempo, introduce elementi nuovi che la portano verso un maggior benessere nell'immediato e a cambiamenti più importanti a medio e lungo termine.

Focusing e sue applicazioni nel mondo del lavoro

Questi cambiamenti sono ancora più evidenti quando non è un singolo individuo a compiere questo processo di crescita bensì un gruppo che lavora insieme, un gruppo di insegnanti in una scuola, un gruppo di assistenti sociali, un gruppo di colleghi in un ufficio, un gruppo di persone che collaborano a un progetto.

L'utilizzo del Focusing ha permesso di gestire e trasformare la complessità di diverse situazioni legate al mondo del lavoro: liberi professionisti che affrontano l'instabilità, dirigenti che devono prendere decisioni rapide ed efficaci, lavoratori dipendenti insoddisfatti, demotivati o frustrati dalla mancanza di riconoscimento, giovani alla ricerca del primo lavoro, donne che dopo la maternità ed essersi dedicate ai figli cercano di reinserirsi, persone che devono trasformare la loro professionalità verso una nuova carriera...

Per i dirigenti d'azienda è fondamentale acquisire il Focusing per aumentare la capacità di creare soluzioni, a partire dallo stabilire una relazione empatica con i collaboratori ottenendo risposte nuove che aumentano la comprensione di un problema e aprono a nuove soluzioni. Creando un clima di fiducia, non giudizio e rispetto dell'altro si creano le condizioni che permettono di sentirsi al sicuro e

proporre idee nuove, apportando un contributo originale alla soluzione di un problema. La relazione tra questi dirigenti e i loro collaboratori si è trasformata, liberando energie, creatività, motivazione, fiducia, entusiasmo, nuovi progetti.

In sintesi

Grazie al Focusing viene acquisita una straordinaria capacità di gestione di ansia e stress, e di prevenzione del burn out professionale, si promuove lo sviluppo di nuove risorse che permettono una maggior comprensione, e danno accesso ad informazioni nuove ed utili per risolvere un problema, prendere una decisione, superare un blocco. L'utilizzo del Focusing rende più efficaci le relazioni, migliora la modalità di ascolto, la comunicazione, la capacità di superare un conflitto, facilita l'integrazione e la cooperazione in un gruppo.

Per ulteriori informazioni:

Dott.ssa Laura Talamoni 348-1618387 | laura.talamoni@gmail.com