

Il Focusing nella ludoterapia, una possibilità?

Focusing in Play Therapy a possibility?

by Anneke Broertjes

Traduzione Laura Talamoni

Introduzione

Nell'ambito del mio lavoro di insegnante con bambini con difficoltà di apprendimento, nel 1994 è stato avviato un progetto che mirava ad accrescere le loro capacità di concentrazione mediante il Focusing. Ho preso parte al progetto fin dall'inizio.

La modalità di Focusing che usiamo in questo caso è un mini-processo basato sul metodo orientato al cliente proposto da Gendlin. Praticiamo “fare spazio” due volte ogni settimana in classe con tutto il gruppo. Questa è la prima fase del processo di focalizzazione che inizia con “andare dentro di te” per cercare l'espressione fisica (il felt sense) di un'esperienza emotiva, o altro. È possibile sia descrivere che disegnare questo felt sense. Inseguito i bambini hanno l'opportunità di parlare dell'esperienza di focalizzazione. L'intero processo si svolge in un'atmosfera in cui il bambino può esprimersi, per esempio una bambina può chiudere gli occhi immediatamente quando cominciamo; un bambino è molto a disagio e non può osare chiudere gli occhi ma, alla fine diventa più calmo e disegna ciò che si rivela in lui in quel momento, senza disturbare gli altri; un altro bambino può reagire all'osservazione “Caro” e ancora un altro può dire che non ha alcuna idea rispetto a cosa disegnare, ma rimane nel suo mondo e disegna qualcosa senza alcuna guida.

Dopo un breve periodo, e abituandosi all'idea, i bambini trovano il processo di “stare con te stesso” perfettamente normale. Non ci sono soluzioni “pronte” ai problemi offerti, ma i bambini imparano un nuovo modo di esprimere le loro esperienze; questo dà loro spazio per respirare e una certa pace. In determinate circostanze è necessario offrire ai bambini un colloquio individuale e più profondo, ma questa necessità sarà indicata dal bambino stesso.

L'intero progetto è stato guidato da uno psicoterapeuta per bambini, che è un consulente della scuola, ed è ancora nella fase di sviluppo, e richiede un ulteriore ampliamento. L'esperienza di “fare spazio” con i bambini è stata conseguita anche in Canada, Chicago e Giappone.

L'argomento di questo articolo è mostrare fino a che punto la versione “centrata sul cliente” del Focusing di Gendlin può essere utilizzata nella ludo terapia con i bambini.

In primo luogo in questo articolo viene dato un riassunto della teoria di Gendlin rispetto al Focusing, successivamente viene fatto un elenco di ciò che si spera di ottenere con il Focusing. Seguono esempi pratici di questa tecnica nel lavoro con i bambini, e in questa area l'accento è posto sul modo in cui il bambino è gestito terapeutamente, in particolare rispetto alla decisione di quale forma di intervento sarà, o non sarà accettabile nella procedura orientata al cliente. Successivamente vengono riportati i principali punti di interesse in un colloquio con uno psicoterapeuta dell'età evolutiva, e io racconto il mio personale adattamento della teoria. Infine indago cosa può e cosa non può essere fatto nel Focusing con i bambini.

La teoria – il Focusing di Gendlin

Il Focusing è stato sviluppato da Eugene Gendlin negli anni sessanta, durante il periodo successivo all'approccio terapeutico centrato sulla persona. Gendlin è filosofo e psicologo ed è docente di psicologia a Chicago.

Il Focusing è un processo di cambiamento, accuratamente definito, che, in modo perfettamente naturale, dà accesso a tutto ciò che si svolge dentro di voi. Attraverso la focalizzazione è possibile raggiungere un "qualcosa" che è percepibile fisicamente e che è più profondo dei pensieri o delle emozioni. Concentrando la vostra attenzione su queste espressioni fisiche di ciò che vi preoccupa, vi tocca o vi offende, si creerà dello spazio, internamente, per permettervi di scoprire cosa c'è, e darvi un'opportunità di cambiamento. Durante il processo di Focusing sarete in grado di sperimentare e di riconoscere i cambiamenti interni, poiché è nella sensazione corporea che questi cambiamenti possono essere percepiti. I cambiamenti non avvengono semplicemente parlando o piangendo, anche se Gendlin crede che i cambiamenti non possano avvenire se non si produce sollievo in un'esperienza così corporea.

Il Focuser e il terapeuta/ascoltatore

Il Focuser

Ci sono due elementi importanti nell'atteggiamento del focalizzatore; in primo luogo lui o lei deve assumere un atteggiamento caldo, libero ed aperto, essere disponibile a sperimentare qualsiasi cosa anche se dovesse essere pesante o negativa. Deve anche rendersi conto che il contenuto della sessione di Focusing è di propria responsabilità, e che tutto ciò che emerge è la verità, e che nessun terapeuta o ascoltatore può influenzarla.

Il terapeuta/ascoltatore

Si tratta di un compito che deve essere svolto con simpatia e l'ascolto deve avere un atteggiamento positivo. Il focalizzatore dovrebbe essere consapevole della qualità dell'ascolto e questo può essere realizzato dall'ascoltatore mediante la ripetizione delle osservazioni al focalizzatore e provando a rispecchiargli che cosa descrive ciò che percepisce internamente. Una volta che il focalizzatore sente di essere davvero ascoltato, può percepire un'esperienza di sollievo e di spazio.

L'ascoltatore non dà consigli, non pone domande non necessarie, né interpreta ciò che ascolta dal focalizzatore, fa solo osservazioni che proteggono o stimolano il processo di focalizzazione.

Gli otto principi fondamentali per l'approccio non direttivo e orientato al cliente proposti da Axline (1969) sono riassunti nei seguenti elementi:

1. ci deve essere un rapporto caldo, amichevole tra le due parti;
2. la situazione deve essere accettata incondizionatamente;
3. ci deve essere tolleranza, indulgenza ed apprezzamento per tutto quello che accade nel processo;
4. il terapeuta/ascoltatore è attento a riconoscere le sensazioni che sono espresse o riflesse;
5. il focalizzatore ha la possibilità di risolvere i suoi problemi, di fare le proprie scelte, e di iniziare un processo di sviluppo;
6. ci dovrebbe essere un processo lento e graduale e non ci dovrebbe essere premura;
7. non ci devono essere suggerimenti di "approccio direttivo" e il cliente non deve essere guidato in alcuna direzione particolare.

A questo punto vorrei sottolineare che l'impostazione di una sessione di focusing è un'azione direttiva.

“Gendlin sta chiaramente creando spazio per un atteggiamento più direttivo da parte del terapeuta, che può consapevolmente strutturare e influenzare il cliente, e le sue esperienze. Questo si verifica ancora nel metodo orientato al cliente, cioè, sebbene il terapeuta non dia suggerimenti né una guida, i suoi interventi possono avere un effetto sul processo di esperienza del cliente” (de Bruin–Bender, 1992, p. 113).

8. Durante la terapia la relazione non deve perdere il contatto con la realtà, e i confini devono essere tracciati al fine di proteggere la sicurezza di entrambe le parti.

Questo metodo orientato al cliente è alla base dell'ascolto nel Focusing.

Il processo di Focusing

Il Focusing è un modo di prestare attenzione a sé stessi, e alle esperienze interiori che si possono percepire nel corpo. Questo modo di prestare attenzione non solo sarà vantaggioso per voi, ma anche per gli altri. Parti del processo di focalizzazione entreranno a far parte del vostro atteggiamento quotidiano verso sé stessi e gli altri.

Si può imparare a essere consapevoli internamente in modo che i cambiamenti possano avere luogo e che possano diventare chiare le soluzioni ai problemi e per fare questo Gendlin ha diviso il processo di focusing in una serie di fasi. La persona che focalizzerà concentra la sua attenzione all'interno del proprio corpo. Il Focalizzatore può essere aiutato nel suo processo da una serie di indicazioni, date dal leader (NdT dall'ascoltatore) della sessione di Focusing.

1. Fare spazio

Come sta il tuo benessere? Cosa si frappona tra te e la sensazione di benessere? Non rispondere immediatamente, ma attendi e ascolta ciò il tuo corpo ti dirà. Non entrare nei dettagli, ma accogli ogni aspetto che emerga e poi mettilo da parte in un luogo sicuro che immagini. Quando quell'aspetto è a una distanza di sicurezza da te: chiediti: “come mi sento adesso?” Ora puoi dire: “Mi sento bene?” Procedi in questo modo finché puoi (NdT trovare questa sensazione di benessere.)

2. Trovare o sviluppare un'esperienza corporea rispetto ad una sensibilità o ad un'emozione (una sensazione significativa o felt sense)

Scegli un problema da focalizzare. Che cosa senti nel tuo corpo quando lasci emergere tutto ciò che riguarda questo problema? Senti questo nel suo insieme, tutto questo “qualcosa” ... la sensazione corporea ancora vaga, sgradevole e poco chiara.

3. Ottenere un aggancio per la sensazione significativa (felt sense).

Qual è la qualità della sensazione che percepisci?

Quale parola, frase o immagine (a volte può essere un movimento o qualcos'altro) ne deriva?

Quale parola sarebbe adatta per descrivere questo?

4. Risonanza

Va avanti e indietro tra la parola, l'immagine o ciò che emerge e la sensazione significativa percepita dal corpo. È adatta? Quando c'è corrispondenza (NdT. tra parola e sensazione significativa) sii consapevole di questo. Quando (NdT la sensazione) cambia, lascia che la tua attenzione la segua. Quando ottieni una sensazione di somiglianza, e l'immagine o le parole sono adatte (NdT a descrivere) alla sensazione significativa, (felt sense), prenditi un po' di tempo per sperimentare questo.

5. Domande

Quando il processo non si sviluppa ulteriormente, puoi chiederti:

– Cosa c'è in questo problema, che mi rende così...?

– Qual è l'aspetto peggiore di questa sensazione?

- Da quanto tempo lo so?
- Di cosa ha bisogno?
- Come si sentirebbe (NdT la sensazione corporea) e se tutto andasse bene?
- Cosa mi impedisce di sentire che va tutto bene?

Non rispondere a te stesso, ma attendi finché la sensazione corporea si modifichi e dia la sua risposta.

6. Ricevere

Accogli favorevolmente tutto ciò che viene, specialmente la nuova sensazione percepita nel corpo e sii felice che si sia mostrata. Il processo di solito avviene un passo alla volta, ma una volta che sai cos'è questa sensazione significativa (felt sense) e dove si trova nel corpo, (NdT il processo) la puoi lasciare lì da sola per ritornarci successivamente per un ulteriore passo.

Il corpo vuole continuare a focalizzare o è questo un buon punto per fermarsi?

Cosa non è il Focusing

Il Focusing non è un modo di parlare a sé stessi. Invece di parlare a sé stessi dall'esterno, si diviene capaci di ascoltare cosa emerge da dentro di sé. Il Focusing non analizza i tuoi comportamenti, bensì è un processo in cui ti aspetti i cambiamenti, che tu stesso crei. Stai entrando in contatto con il problema nel suo insieme e con tutto ciò che è collegato ad esso. Lavorando passo dopo passo con la sensazione, sperimenti i cambiamenti a livello corporeo. Focalizzare non è solo una sensazione nel tuo corpo, ma è una sensazione vissuta, una consapevolezza fisica di un problema, di un'ansia o una situazione. È una rappresentazione fisica della causa originale.

Il Focusing non è sperimentare emozioni forti. Una sensazione percepita è una sensazione più ampia, inizialmente poco chiara, vagamente spiacevole, che viene prodotta nel tuo corpo dal problema nel suo complesso. Per lasciare che si formi, bisogna prendere una certa distanza dall'emozione.

La sensazione percepita è spesso vaga, meno intensa e in un primo momento difficile da riconoscere ed onnicomprensiva. È il modo in cui il tuo corpo porta il problema e le modifiche necessarie, che sono già lì.

Teorie di sostegno

A sostegno della teoria di Gendlin vengono illustrate alcune similitudini in altre teorie e riflessioni teoriche di altri autori.

Nel libro "Sulla soglia della vita" Capitolo 1: la strada alla psicoanalisi, Grof (1986) scrive che sperimenta una contraddizione tra teoria e pratica. Da un lato scopre che, usando la psicanalisi freudiana, si possono trarre conclusioni su ogni genere di contenuto (simbolismo onirico, psicopatologia e così via), mentre d'altra parte è deluso dai risultati. Per esempio, non tutti i pazienti sono adatti per la psicanalisi.

Secondo questa teoria alcune esperienze emotive, psicosomatiche, i sintomi e le immagini simboliche sono collegati con la nascita, e appaiono come i fenomeni di accompagnamento in una fase particolare del processo di nascita. Grof ha sviluppato uno schema in cui gli esempi possono essere accoppiati con quattro fasi differenti del processo di nascita, prima, durante e subito dopo la nascita e in seguito descrive l'influenza del trauma di nascita sulla vita successiva.

Grof pone il problema se la riattivazione di un trauma – in questo caso il trauma della nascita – possa essere una guarigione in sé. Perché questa riattivazione dovrebbe avere un effetto terapeutico e non essere solo causa di un nuovo trauma?

Grof è del parere che non è una ri-esperienza nel senso letterale della parola e che non deve nemmeno essere una ri-esperienza di qualcosa che si è sperimentato nella realtà. È più un non aver digerito l'esperienza al momento. Questo evento non digerito può essere reso accessibile alla consapevolezza

dalle tecniche dirette dall'esperienza. È quindi la prima volta che questo evento può essere pienamente sperimentato e digerito.

Pensando ulteriormente in questa teoria, mi sembra che nel Focusign sia anche possibile dare spazio alle esperienze, che provengono da una fase molto precoce nello sviluppo. L'autore indica sensazioni corporee, e processi inconsci che iniziano a condurre la propria vita. Con il Focusing, le esperienze, che sono memorizzate nel tuo corpo, sono portate alla tua coscienza tramite l'azione di sperimentare e percepire. Queste esperienze possono essere recenti, relative al futuro, o a un passato lontano. Sarebbe troppo cercare di capire se i bambini stanno già costruendo un ricordo prima della nascita (la corteccia non è ancora mielinizzata). È più importante rendersi conto che si ha una percezione corporea delle cose che deve essere presa sul serio. Le spiegazioni non risolvono nulla per il cliente; il vissuto e i cambiamenti delle percezioni corporee lo fanno.

Frans Depestele (1995, psichiatra-psicoterapeuta) descrive nel suo articolo: "un'introduzione allo studio di Gendlin; il carattere sperimentale della psicoterapia" che una tecnica di intervento nell'interpretazione psico-analitica ha effetto quando la risposta non è solo cognitiva, ma viene da un livello più profondo rispetto alla consapevolezza cosciente ed emerge per proprio conto.

Il cliente impara ad affrontare meglio la terapia quando (NdT gli) vengono spiegate le varie fasi del processo di focalizzazione. Focalizzare però non è psicoterapia, dice Depestele, perché la relazione in psicoterapia è primaria e fondamentale, ma in pratica notiamo quanto focalizzare e ascoltare siano intrecciati. Con il Focusing non è solo questione di ciò che viene detto, bensì l'ascoltatore è alla ricerca di una riflessione precisa che si rivolge a, e cerca di prendere contatto con, quella sensazione percepita da cui egli parla.

Depestele scrive anche che il Focusing può essere combinato con altri metodi di psicoterapia e che anche Gendlin cerca questo. Egli pensa che una relazione terapeutica è necessaria per aiutare il cliente a venire a quella sfera di esperienza implicita, che tende a trascurare. Gli interventi del terapeuta possono essere solo di beneficio quando sono combinati con il lavoro cooperativo del cliente. La terapia esperienziale è non-direttiva in un modo direttivo.

Depestele inoltre sostiene che l'inconscio è visto come un certo tipo di esperienza, per cui un certo evento nel passato può essere bloccato dentro per un periodo lungo, ma che in una nuova interazione può essere liberato e risolto come conseguenza del processo. È questa nuova interazione, che rende possibili i nuovi modelli, e per questo, non sono solamente le vecchie forme che cambiano. Quindi l'interazione è primaria. Questo rende possibile un nuovo modo di sperimentare, o un nuovo processo, e da lì vengono nuovi prodotti da processi e contenuti. Quindi la psicoterapia non è solo lavoro di riparazione; cambiare personalità non è semplicemente completare il lavoro in cui l'educazione e lo sviluppo della personalità non erano stati soddisfacenti. È anche, e soprattutto, uno sviluppo creativo.

Depestele propone che, teoricamente, il Focusing illumini una nuova luce su ciò che è la personalità: l'inconscio, le forme psico-patologiche stabilite, e al di sopra di tutto, ciò che sta cambiando. Da questa intuizione enfatizza il posto detenuto dal corpo.

Anne Houston (1992) descrive nel suo articolo "Il Focusing nell'ambito di un approccio centrato sulla persona" che l'essenziale del processo di focalizzazione è che la sensazione interna, come un'esperienza reale, si presenta nel tempo presente. Mentre l'ascoltatore o terapeuta può avere la conoscenza teorica, può utilizzare, per il buon effetto nella sua pratica terapeutica, l'esperienza della ricchezza della "sensazione corporea di.....". Poiché il Focusing gli fornisce una migliore intuizione per le sue stesse esperienze, l'ascoltatore o terapeuta è di maggior aiuto ai suoi clienti. Condivide la dichiarazione di Rogers: "maggiormente integrato è il terapeuta, più alto è il grado di empatia che espone".

Quanto sopra indica quanto il Focusing ha in comune con altre forme terapeutiche e che è importante considerare il Focusing seriamente. Merita ricercare ulteriormente più possibilità di utilizzare il Focusing nella ludo terapia.

Ludoterapia e Focusing

In questa sezione studieremo gli obiettivi del Focusing in psicoterapia, con i bambini e le esperienze nella ludo terapia.

Qual è l'importanza del Focusing in psicoterapia?

Nella psicoterapia il terapeuta vuole offrire un processo in cui il cliente chiarisce i suoi problemi e sperimenta un cambiamento. Nel trattare questi problemi nei diversi metodi di psicoterapia, i collegamenti vengono fatti nel mondo esterno. Tutto questo può essere un processo mentale, ma un reale cambiamento fondamentale è più del solo diventare consapevoli di scoprire le origini.

I pensieri e le emozioni possono essere guidati ma essi non sono la fonte dei cambiamenti. Ciò che è importante è che le situazioni e gli avvenimenti che una persona ha sperimentato siano riconosciuti nelle sue percezioni corporee.

Solo quando una situazione o un avvenimento è riconosciuto in quanto esperienza corporea c'è una reale possibilità di cambiamento. Il Focusing porta una visione più approfondita del problema. Prestando attenzione a ciò che il corpo ha da dire, la comprensione può essere acquisita su tutti gli aspetti del problema, dopo di che esso può "parlare" per sé stesso dal di dentro. Un significato percepito completamente ha quattro caratteristiche: sensazione corporea, qualità emozionale, situazione di vita, essere simbolizzato mediante parole e/o immagini o movimento. Alla sensazione significativa percepita (felt sense) dovrebbe essere data attenzione in modo amichevole fino a che non sia percepito un cambiamento nel problema. La focalizzazione è un mezzo per creare una relazione tra un problema e se stessi. Non per dimenticarlo o per cacciarlo ma per guardarlo senza essere influenzati da esso o senza esserne distrutti, e quindi per lavorarlo e finalmente per risolverlo. Insegnando a un cliente ad ascoltare la sensazione significativa percepita nel corpo, voi aumentate la sua autonomia e gli date la possibilità di cercare la propria direzione. Focalizzare implica sopportare l'incertezza e osare essere vulnerabili e onesti. Non si sa in anticipo quello che emergerà dalla profondità. Questo atteggiamento rivela che (NdT il cliente) si sente sicuro ed è preparato a fare affidamento su quello (NdT che emerge) che non ancora capisce.

Le seguenti frasi indicano quanto il nostro corpo ci può dire per mezzo delle sensazioni e/o immagini:

- il mio stomaco si rivoltò, la mia gola era asciutta, non riuscivo a parlare;
- il mio cuore si fermò, un colpo al cuore, ha fatto arrossire le mie guance;
- ero rigido per la paura, farfalle nello stomaco;
- ho perso completamente la testa, il mio corpo è scappato via con me;
- tremavo come una foglia, zoppicando come un cencio.

Queste sensazioni percepite nel corpo portano informazioni in sé stesse e vogliono essere ascoltate in modo che la crescita implicita al loro interno e la direzione del cambiamento siano liberate. Questo cambiamento è percepito come un mutamento corporeo.

Il Focusing con i bambini

Esiste una scarsa letteratura su questo argomento. L'esperienza è stata acquisita con i bambini a scuola, in terapia e nelle situazioni quotidiane. Da queste esperienze è stato pubblicato questo: Maureen Murdoch (1987) descrive la fantasia e gli esercizi di immaginazione con i bambini. Lei suppone che la maggior parte dei bambini abbiano una naturale capacità di memorizzare i ricordi, associandoli con i loro sensi. Inoltre scopre che grazie al rilassamento si può imparare meglio ed ottenere anche una migliore comprensione dei problemi. Mette l'enfasi più sull'essere che sul fare.

Maureen Murdoch ha svolto esercizi di rilassamento e di immaginazione con bambini di tre anni. Non trovò alcun problema per quanto riguarda le capacità dei bambini; una o due volte ci fu opposizione da parte loro, riconoscendo e accettando questo, l'opposizione cambiò in cooperazione.

Quando confrontiamo questo con la teoria del Focusing possiamo concludere che il Focusing invita a rivolgersi a un rilassamento superficiale e che poi continua con la consapevolezza delle percezioni sensoriali come ... come si sente ... che aspetto ha la sensazione (colore, forma, odore, è come se fosse un ...).

Il significato della sensazione significativa (felt sense) rivela sé stessa dall'interno per mezzo di immagini e collegamenti alla realtà.

Sembra che altri siano d'accordo con questa prospettiva:

George Neagu (1998) dichiara nel suo articolo: "Il Focusing con i bambini e gli adolescenti" che il Focusing è un approccio che può essere usato efficacemente in ogni metodologia, compreso la ludo terapia e il lavoro con gli adolescenti. Questa tecnica può essere usata con i bambini a partire da tre anni.

A questo proposito sono importanti tre aspetti:

1. la relazione è più importante della tecnica; il bambino può interrompere il processo se e quando lo vuole.
2. lo scopo è di stare con la sensazione percepita nel corpo e di avvicinarsi a questa in modo strategico; l'illustrazione del problema (ad esempio con materiali come il disegno, l'argilla, eccetera) non dovrebbe predominare.
3. il risultato deve essere percepito buono dal bambino. Neagu inizia la sessione facendo un elenco di difficoltà, il bambino ne sceglie una su cui lavorare. Ciò che è importante qui è che il bambino impara ad ascoltare il felt sense interiore percepito nel corpo e che il bambino non ne ha paura e che dà valore ai suoi sentimenti.

Susan Lutgendorf (1988) ha descritto le sue esperienze con il Focusing nel suo articolo "Focusing con i bambini". La sua intenzione era quella di insegnare ai bambini a ricevere immagini visive dalle loro sensazioni corporee, e per insegnare loro come metterle da parte, al fine di creare spazio per ridurre la tensione e risolvere i problemi. Ha ottenuto esperienze positive e incoraggia gli altri a continuare a sviluppare il Focusing con i bambini.

Messa a fuoco e terapia del gioco

George Neagu ha adattato il Focusing per usarlo con la ludo terapia con i bambini. Dice che si tratta di un metodo nuovo e importante per ottenere cambiamenti nei risultati del lavoro. Egli suggerisce anche che merita effettuare una maggiore ricerca sui suoi effetti e su come può essere utilizzato al meglio con i bambini.

Heintz (1991) descrive nel suo articolo "eine Untersuchung zur Veränderung des *experiencing*" le proprie esperienze pratiche. Conclude che è possibile effettuare esercizi di rilassamento con i bambini, e che "creare spazio" (fare l'elenco dei problemi) è di valore per loro.

L'entrare in contatto con le sensazioni interiori poteva essere descritto dai bambini (Selbsterleben; experiencing) (sperimentare) e c'era una crescita notevole nella percezione, nella differenziazione e nella descrizione.

I bambini hanno sviluppato fiducia nelle loro esperienze interne.

Il ricercatore non fa alcuna dichiarazione su un eventuale cambiamento nello sviluppo della personalità, e in questa area vuole effettuare ulteriori ricerche. Questo vale anche per i cambiamenti nel modo in cui

il cliente gestisce il problema. Anche l'efficacia di usare il Focusing nella terapia deve essere ulteriormente studiata. Lo scrittore definisce il Focusing e traccia delle connessioni con la fenomenologia, la psicologia umanistica e l'esistenzialismo. Descrive la critica rispetto alla teoria esperienziale e ritiene che la teoria del Gendlin non sarebbe considerata avere fondamento scientifico; (NdT il termine) "experienting" (sperimentare o esperienza) è troppo vago e ci sono limiti indefiniti. Le impressioni che i clienti esprimono in forma simbolica potrebbero essere influenzate e i confini del Focusing possono non essere chiari (quando comincia, quando finisce). Il fatto che Gendlin dia degli esempi sul contenuto diretto dalla paura per cui i suoi interventi terapeutici non sarebbero teoricamente spiegabili, potrebbe condurre ad un problema nel lavoro con i bambini. In teoria mancano la determinazione di una direzione specifica, una diagnosi e la ricerca di perturbazioni psicologiche e anche la ricerca di follow-up. Heintz tuttavia è entusiasta del modo in cui i bambini risolvono le loro esperienze interiori e sottolinea la necessità di ulteriori indagini.

Gloria Bruinix (1993) dice in un modo molto personale nel suo articolo: "la parte difficile sono io, nell'imparare a focalizzare con i bambini" che lei non chiede ai bambini cosa fare. Lei mostra loro come qualcosa viene percepito da lei e poi lascia che il bambino dica come è per lui. Poiché un bambino può affrontare messaggi contraddittori, misti, è importante (NdT che possa) riconoscere il problema nella sua interezza; come tutto questo viene sentito.

La Bruinix trova importante insegnare ai bambini che possono essere gentili verso ciò che sentono, ed insegnare loro in seguito ad ascoltarlo e se lo desiderano a mettere questo in parole ed imparare ad ascoltare ciò di cui hanno bisogno.

Sottolinea che lei insegna ai bambini che lei non può cambiare la situazione, ma che i bambini possono farlo da loro stessi sperimentando come si sentono veramente rispetto ad una situazione e ad ascoltare questa sensazione. Il fattore chiave del cambiamento è quello di rimanere con la sensazione nel corpo.

Questo avviene anche nel caso di un comportamento distruttivo, quando c'è anche una sensazione nel corpo che vuole essere ascoltata. Dando attenzione a questo "qualcosa rispetto al distruttivo" nel corpo, (NdT questo qualcosa) ottiene la possibilità di parlare a suo nome di se stesso e quindi si sentirà più leggero.

Nel Focusing non è possibile fare errori e ciò che i bambini fanno e sperimentano è quindi giusto.

Frammenti di un'intervista con Marta Stapert, psicoterapeuta dell'età evolutiva e insegnante di Focusing:

Per dare un'illustrazione delle possibilità pratiche del Focusing userò una storia di Marta. Marta mi ha stimolato e mi ha ispirato a studiare questo argomento. Voglio utilizzare ulteriormente il Focusing nel mio lavoro come insegnante di sostegno e nei corsi di Marta.

Utilizzando il Focusing nel mio lavoro ho raccolto esperienze pratiche.

PERCHÉ UTILIZZI IL FOCUSING NELLA LUDO TERAPIA?

Con il Focusing si può raggiungere una dimensione più profonda. Un bambino vive i suoi processi interiori sempre più e più in profondità. Se concentri la tua attenzione per stare con il processo del bambino e glielo rispecchi, il bambino può ottenere la chiarezza sull'argomento. Offrendo al bambino la possibilità di entrare in connessione con la percezione corporea della sensazione del problema, aiuti il bambino a compiere un viaggio esplorativo al proprio interno.

C'È POI UN VERO CAMBIAMENTO, UN CAMBIAMENTO PERCEPITO?

Un bambino sperimenterà il cambiamento attraverso il cambiamento nella sua sensazione corporea di una situazione, di un accaduto o di un'esperienza. È anche importante che al bambino venga insegnato che egli può ascoltare ciò che il suo corpo ha da dirgli in modo che egli è arricchito da questa conoscenza per tutta la sua vita.

COME SI USA IL PROCESSO DI FOCUSING?

Di solito comincio con “fare spazio”. Quando un bambino mostra o descrive una sensazione gli chiedo come il corpo sperimenta tutto questo; ad esempio, quando un bambino piange gli chiedo: “come si sente questo (Ndt piangere) dentro di te?” al bambino viene offerta la possibilità di disegnare o dipingere la qualità della sensazione corporea. L'attenzione che la sensazione corporea avverte è spesso sufficiente a generare un cambiamento e dando attenzione al cambiamento percepito, il bambino può sciogliere il problema che lo riguarda. Quindi il suo comportamento cambierà.

COME PUÒ INFLUIRE SUI RAGAZZI DI 12–14 ANNI?

La drammatizzazione è usata molto meno con questa fascia d'età e il Focusing sembra essere un buon approccio per lavorare con i problemi; ad esempio, a un ragazzo con problemi di incontinenza è stato chiesto: “che cosa ha da dirti questa sensazione nella tua vescica?” risponde: “è paura”.

Grazie al Focusing spesso si ottengono più comprensione e informazioni sul problema del bambino.

COME FAI CON I BAMBINI CHE NON VOGLIONO FOCALIZZARE?

In questo ambito è molto importante avere un atteggiamento di accettazione. Quando un bambino resiste a lavorare in questo modo gli viene dato tutto lo spazio possibile per lasciarlo da parte e fare ciò che vuole fare. Poiché mi piace che il bambino sperimenti il suo atteggiamento di resistenza, io uso una frase del Focusing: “c'è qualcosa in te che non vuole ancora questo”. Io sarò empatica anche qui, e onoro la protesta dei bambini e non li spingo verso qualcosa che non vogliono. Ci sono bambini che non osano; spesso vivono con la paura.

QUANDO RITIENI DI POTER USARE IL FOCUSING, RISPETTO ALLA RELAZIONE DI FIDUCIA?

Comincio molto presto con i primi passi del Focusing nella terapia, affinché i bambini si abituino a una certa modalità di approccio. Dopo le prime sessioni è molto difficile costruire qualcosa di nuovo a causa del modello stabilito. Quando inizi immediatamente a porre domande come: “c'è qualcosa in te che si sente... arrabbiato... difensivo... impaurito” e proseguì con... “dove riesci a sentire questo? ... allora (Ndt i bambini) si sentono presto familiari con tutto questo. Un bambino sente presto di essere capito da queste domande dirette al suo interno e questo sta costruendo un rapporto di fiducia. Quando i bambini non reagiscono a una domanda su dove sentono qualcosa, io chiamo questo a volte un “foglio di carta bianca”. Posso chiedere allora: “che cosa vorrebbe essere messo sul tuo foglio di carta, quando chiedi dentro di te di che cosa c'è bisogno là?”

I BAMBINI SANNO QUELLO CHE ESSI STESSI VOGLIONO?

È importante permettere loro di scegliere per sé stessi e rendere chiaro che loro sanno al meglio quello che vogliono e possono fare.

I bambini hanno questo auto-controllo, sanno ciò che è buono per loro e ciò che è vero, e spesso è solo coperto. È nostro compito aiutarli a scoprire questo e insegnare loro ad averne fiducia.

Fine dell'intervista.

Riflessioni personali

L'esperienza dimostra che quando si diventa entusiasti di qualcosa c'è poco spazio per le critiche. Eppure è una buona cosa rendere chiari i limiti del Focusing così come le possibilità che porta ai bambini:

IL FOCUSING NELLA LUDO TERAPIA

I bambini che vengono alla ludo terapia di solito hanno poca fiducia/confidenza nel loro mondo; non si sentono al sicuro ed è per questo che è importante costruire una relazione di fiducia con loro. La

prevedibilità del comportamento del terapeuta è una qualità importante – loro devono avere chiare le linee di azione; essere in grado di fidarsi di certe strutture nel tempo, nello spazio e nella riservatezza.

Laura Rice (1974) mette in evidenza/nomina gli interventi evocativi che sono necessari in questo processo, mantenendo la realtà e la scoperta di sé. Rice con questo vuol dire essere consapevoli del significato di una domanda proveniente dal bambino e della risposta a questa. Rice enfatizza l'importanza di rispettare il bambino e la sua responsabilità. L'atteggiamento di base è caratterizzato dal “non dirigere” ed essere aperti a tutto ciò che viene.

Quando la fiducia nel rapporto è cresciuta intervengono altre tecniche di intervento, come il Focusing (dare attenzione ad una modalità di ascolto delle sensazioni), la differenziazione, l'integrazione.

Il processo di focalizzazione di Gendlin potrebbe essere utile allo scopo di stimolare un approfondimento nelle seguenti fasi.

ALL'INIZIO DI UNA SESSIONE

Dopo un esercizio di concentrazione il bambino porta la sua consapevolezza all'esperienza interiore dentro di sé dove si deve osservare con attenzione se il bambino è contento di fare questo o no. Quando non è così, è meglio fermarsi e il terapeuta potrebbe quindi suggerire che il bambino inizi immediatamente a giocare. Se il bambino riesce a portare la sua attenzione all'interno, allora questa esperienza potrebbe essere espressa nel disegno, con argilla ecc., tenendo conto della resistenza che il bambino ha verso determinati materiali. Quando nel bambino c'è il bisogno di esprimere con parole il processo, questo può essere fatto in seguito. In conclusione il terapeuta chiede al bambino di portare la sua attenzione verso il mondo interno di nuovo e di notare se ora può sperimentare la sensazione rilassata di maggior spazio, all'interno del suo corpo. Ora può percepire la sensazione sotto una luce diversa. È bene sottolineare che portare l'attenzione al corpo è fruttuoso in modo che il bambino sia stimolato ad avere un'altra esperienza come questa la volta successiva. Tutto questo può essere esercitato in modo che aumenti la profondità nello sperimentare le sensazioni corporee. In una fase successiva sarà importante imparare i significati del felt sense.

Questo processo può fornire “solievo” o “fare spazio”.

DURANTE LA SESSIONE

Il bambino si esprime mediante le parole e/o mediante le modifiche del felt sense (per esempio arrossendo). Il terapeuta chiede al bambino di rivolgere la sua attenzione al mondo interno e di sentire dove c'è/vive una sensazione. L'obiettivo qui non è solo far sì che un'emozione sia vissuta in modo corporeo e diventare consapevoli di ciò, ma anche esprimerla, darle un simbolo, allo scopo di svincolarsi dalla situazione ed essere in grado di affrontarla in modo diverso. In seguito il bambino non sarà più sopraffatto da essa. Ad esempio: un bambino agisce perché è arrabbiato. Il terapeuta dice: “è come se qualcosa in te (o il ruolo che sta giocando) è arrabbiata e tu vuoi mostrare questo, puoi rivolgere la tua attenzione a quel luogo nel tuo corpo dove sta la rabbia”.

Dopo il terapeuta chiederà al bambino di esprimere o di agire giocare cosa altro c'è in questo luogo in lui: “come si sente (NdT questo altro) all'interno...” Dopo averlo espresso il terapeuta chiede come è ora la sensazione di esso in quel luogo. Qui è importante che il bambino si renda conto che non deve essere sopraffatto da un'emozione o sentimento e che egli può sempre ritornare a quel luogo in lui e chiedergli che cosa questo ha da dirgli. L'esperienza di ascoltare una sensazione nel corpo, può portare sollievo. Qualunque cosa il bambino condivida è prezioso, in qualsiasi modo lo esprima.

Naturalmente, per far sì che questo processo sia efficace bisogna praticarlo spesso e non dimenticare che ogni piccolo cambiamento può essere prezioso.

ALLA FINE DELLA SESSIONE

Lo scopo qui è quello di portare le esperienze che il bambino ha avuto alla sua consapevolezza e che impari ad afferrare ciò che queste esperienze hanno creato in lui. Facendo l'esperienza di percepire le sensazioni in modo corporeo, un bambino impara a fidarsi delle proprie capacità: qualcosa può generare sensazioni buone o cattive, come è potuto succedere? e cosa può farci? Un esempio di questo potrebbe essere: un bambino è indeciso perché non riesce a scegliere ciò che vuole fare e in breve tempo gioca con diversi materiali. Dirigendo la sua attenzione verso il felt sense (egli) può allora fare l'esperienza di come realmente si sente in quel momento. Può diventare chiaro che cosa questo ha da dirgli, quando questo sentimento è collegato ad un'immagine che gli corrisponde, in questo modo il bambino impara a gestire un sentimento in modo più consapevole: dove vive (in lui) questa sensazione inquieta, che cosa ha da dire e come può essere affrontata in modo diverso.

I BAMBINI E I LORO SENTIMENTI

Un bambino è in grado di dire o di mostrare dove sente qualcosa dai tre o quattro anni in poi. L'esame medico deve indicare se i sintomi fisici hanno una causa medica allo scopo di rivelare una malattia. Sentire qualcosa è naturale per i bambini, spesso le impressioni del mondo vengono espresse in piccoli dolori o sensazioni corporee; ad esempio, quando sono sull'altalena ho le farfalle nel mio stomaco, quando sono contrariato le mie guance arrossiscono o quando devo parlare in classe le mie mani tremano. Una volta che il rapporto è di fiducia, i bambini osano esprimere i loro sentimenti. Spesso un bambino è più vicino ai suoi sentimenti rispetto a quanto lo siano gli adulti. Gli adulti hanno imparato a dare meno fiducia ai loro sentimenti: stringi i denti, non fare il bambino, non mi seccare, nascondi la tristezza mantenendo il labbro superiore rigido, stai fermo! A questo comportamento di (NdT dover) essere coraggioso spesso viene dato più rispetto piuttosto che essere vulnerabile. Spesso, i bambini traumatizzati che vengono in terapia hanno imparato a non fidarsi dei loro sentimenti. Nascondono i sentimenti negativi e spesso mostrano comportamento adattivi o si agitano e urlano gridando. Entrambi gli stili di comportamento non hanno più alcun contatto con un livello di sensibilità più profondo. È importante insegnare al bambino come rimettersi in contatto con i propri sentimenti, dove percepisce ciò che sente e ad esprimere qualsiasi insicurezza senta rispetto a questo. La fiducia che il bambino sviluppa sulla capacità di riconoscere le sue sensazioni corporee gli fornisce sicurezza.

IL PROCESSO DI FOCUSING

Il Focusing è un modo di insegnare al bambino ad essere più vicino a sé stesso e ai suoi sentimenti; questo può portare una dimensione ulteriore al processo terapeutico.

Non deve essere sperimentato come un modello, perché il bambino stesso mostra ciò che sente, dove sente e quali immagini si adattano a questo. Egli sperimenta il sollievo e le modifiche nel suo corpo di una sensazione cambiata e nulla di ciò è forzato.

Le indicazioni date al bambino in prima istanza vengono date in modo direttivo: il terapeuta chiede al bambino di fare qualcosa. Questo non viene dall'interno del bambino stesso e, in realtà, questo approccio non rientra nell'approccio centrato sul cliente. Il terapeuta, tuttavia, è molto consapevole dei segnali non verbali e verbali rispetto a come il bambino vive le indicazioni fornite, seguita da domande ripetute se i passi diretti del processo di Focusing si adattano all'interno.

Tutto ciò che segue dopo questo è direttivo, il bambino stesso determina ciò che dice o non dice e come si comporta e reagisce.

Le mie esperienze a scuola (per l'educazione di sostegno con bambini di 8–12 anni) mi mostrano che i bambini in prima istanza trovano un po' strano questo atteggiamento nei loro confronti. Non hanno imparato a stare con sé stessi in questo modo e l'ambiente scolastico strutturato non offre ancora opportunità per questo.

Mettendo in pratica questo atteggiamento abbastanza spesso, però, possono abituarsi ad esso e ben presto imparare ad accettarlo come normale.

Nelle sessioni individuali che ho con i bambini si è evidenziato che il Focusing intensifica un colloquio. Si rivela essere un'esperienza arricchente per il bambino per prendere coscienza di ciò che un evento o una situazione crea in lui e come questo diventa un'esperienza concreta.

Dopo aver studiato la letteratura disponibile e grazie alle esperienze pratiche che ho avuto, sono convinta che il Focusing può essere utilizzato terapeuticamente all'interno della ludo terapia con i bambini.

Paesi Bassi, maggio 1996.