

Laboratorio di Focusing: una pratica per la scuola superiore

di Maria Teresa Belgenio

da: <https://www.sentitamente.it/inedito-lab-laboratorio-di-focusing-una-pratica-per-la-scuola-superiore/>

Adolescenti e scuola. Adolescenti ed esame di stato. Una pratica per la conclusione del ciclo degli studi. Il laboratorio di Focusing per studenti di scuola superiore



Adolescenti e scuola

Preadolescenza e adolescenza sono fasi evolutive uniche e dense di trasformazioni, pause e sviluppi, osservabili nelle varie dimensioni della vita personale, familiare, amicale, scolastica. L'adolescenza è riconosciuta come fenomeno psicosociale "critico" e come fase di sviluppo sia dell'individuo che dei genitori e della famiglia nel suo insieme. Nel periodo naturale di sradicamento dall'infanzia e di *ricerca di una nuova continuità e identità* ¹, si assiste a una caratteristica oscillazione tra bisogni di esplorazione e autonomia, e bisogni di attaccamento, ricerca di appoggio e incoraggiamento ².

Attraversare e superare le tappe di questo processo costituisce un periodo di particolare vulnerabilità, anche per l'intreccio di aumentate sollecitazioni, richieste e influenze che evidenziano più o meno intense differenze o discontinuità rispetto a quelle della famiglia.

Spesso è nel contesto formativo che gli studenti avvertono più concretamente l'esigenza di un progetto e una visione di sé stessi nel futuro, come anche di conoscere, ri-conoscere e mobilitare le proprie risorse, a volte ripensare aspettative, scoprire e adottare punti di vista o nuove strategie, apprendere a dirigere l'attenzione verso obiettivi differenti da quelli abituali.

Adolescenti e esame di stato

Ogni passaggio a un nuovo corso di studi impegna e coinvolge a diversi livelli non solo gli studenti, ma anche le loro famiglie e gli stessi docenti. Nel caso dell'ultimo anno della scuola superiore, appare ovvio convogliare l'attenzione sulle prove dell'esame di stato, in sé stesse nuove per ogni allievo; tuttavia non è infrequente notare preoccupazioni e tensioni, che, per quanto tacite e per lo più sullo sfondo, possono influenzare progressivamente sia l'atteggiamento complessivo verso la scuola che le competenze e abilità già acquisite.

La conclusione del ciclo di studi

Perché l'esame di stato di scuola superiore è particolare? La fine dell'ultimo anno di scuola superiore, si caratterizza in modo differente da quelle degli anni precedenti; essa infatti sancisce anche la "conclusione del ciclo degli studi" e dunque un'ulteriore fase di "passaggio" di cui ogni studente avverte sensibilmente uno o più aspetti. Per alcuni è più evidente l'aver raggiunto l'età adulta "legale". Per altri le "incognite" riguardo alle prove d'esame o eventuali dubbi sulle proprie competenze o per le performance richieste, possono essere percepite "solo" per il loro significato principale e ovvio, e far passare in secondo piano gli effetti di altre incognite meno immediatamente evidenti, ma altrettanto reali e attive. Per molti, al desiderio di corrispondere o non deludere le aspettative di familiari o docenti, possono aggiungersi il rammarico per il concludersi della vita scolastica con i suoi riti e l'inevitabile trasformazione del rapporto con i compagni, perplessità per le scelte successive di lavoro o di studio, apprensione e incertezze sul futuro, sentimenti di ansia verso l'ingresso nel mondo degli adulti. Tutto ciò trova uno spazio di attenzione, ascolto e espressione?

Una pratica per la conclusione del ciclo degli studi

Da anni, l'Istituto Superiore "F. De Sanctis" di Napoli, dedica sensibile attenzione alla "paura dell'esame" degli allievi delle classi quinte, e realizza incontri con psicologi per uno spazio di attenzione e ascolto.

Negli ultimi tre anni, l'iniziativa per il supporto all'impegno degli studenti è stata realizzata in forma di laboratorio, ideato e condotto dalla dott.ssa Maria Teresa Belgenio, pedagoga, psicologa-psicoterapeuta sistemico relazionale e Focusing trainer TIFI-*The International Focusing Institute* di New York. Da Aprile a Maggio la prof.ssa Annunziata Pucci, referente per la Funzione strumentale-Area 3 dell'Istituto, ha coordinato lo svolgimento degli incontri per ciascuna quinta classe, accompagnata dal proprio docente.

Il laboratorio di Focusing per studenti di scuola superiore

Fondato principalmente sui processi esperienziali attivati dalla metodologia del "*Focusing*" di matrice umanistica e fenomenologica, il "**Laboratorio di Focusing**" ha offerto a ogni studente l'opportunità di fare l'esperienza di esprimere "ciò che si prova", oltre quello che già si pensa o si conosce, attraverso una modalità insolita, cioè "ascoltando" direttamente se stessi.

Con la procedura del Focusing, prestando attenzione a ciò che si avverte riguardo a un argomento o una preoccupazione, si può ottenere l'impressione somatica (il senso corporeo o *felt sense*) "corrispondente" alla situazione del momento presente nel suo insieme. Senza interventi di interpretazione o commento da parte del conduttore, ogni studente ha espresso ciò che ha trovato con il disegno e le parole. Facoltativamente, lo ha poi condiviso con i compagni. Molti hanno notato e espresso con sorpresa che, ora e in modo inaspettato, il senso del tema di partenza risultava differente, più ampio e da gestire passo passo.

Una delle particolarità della procedura del Focusing è che attiva o ri-attiva il processo naturale organismico della connessione corpo/mente e comporta rilascio della tensione e sollievo percepiti fisicamente, direttamente.

Diffusa in oltre 40 Paesi, nei contesti educativi, sociosanitari e del benessere individuale e interpersonale, del management, o integrato nella consulenza psicologica e nella psicoterapia, **la pratica del Focusing**^{3,4,5} è utile per incrementare l'efficacia della guida dall'interno, l'autoregolazione emotiva, l'autonomia e la presa di decisione, per migliorare la relazione con sé stessi e con gli altri in ogni contesto, prevenire distress e burnout.

Riferimenti

* L'uso della foto di questa pagina è stato autorizzato.

1. Erikson E. H. (1963). *Infanzia e società*. Tr. it. Armando, 1966.
2. Bowlby J. (1977). *Costruzione e rottura dei legami affettivi*. Tr. it. Cortina, 1982.
3. Gendlin, E. T. (1962/1997). *Experiencing and the Creation of Meaning*. Northwestern University Press. Evanston, Illinois.
4. Gendlin E. T. (1981). *Focusing*. Tr. it. Astrolabio, 2001.
5. Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-Oriented Psychotherapy. A manual of the experiential method*. Guilford Press, New York, London. Tr. It. *Il Focusing in psicoterapia. Introduzione al metodo esperienziale*. Astrolabio, 2010.

Maria Teresa Belgenio, Maggio 2017 | E-mail: mariateresa@belgenio.it