

Linee guida per scambi alla pari di Focusing (e non solo)

Di Roberto Tecchio

Fonte: <https://www.focusinginsideout.it/2020/05/08/linee-guida-per-scambi-alla-pari-di-focusing/>

Il testo presenta in modo approfondito le Linee Guida che informano i cosiddetti Scambi alla Pari o Partnerships di Focusing, maturate in circa mezzo secolo di esperienze (http://previous.focusing.org/partnership/partner_info/partnership_index.htm).

La loro conoscenza interessa primariamente chi pratica il Focusing, tuttavia tali indicazioni possono essere adottate e adattate da chiunque voglia sperimentare nuove forme di relazione interpersonale e di gruppo in direzione del cambiamento personale/sociale in senso ecologico e nonviolento.

Legenda: nella traduzione dei brani di Gendlin riportati nel testo, in consonanza con gli usi accademici che sono sensibili alle questioni di genere, si è come nell'originale mantenuto il femminile in tutte le frasi che impiegano la parola partner: pertanto quando si legge "la partner o compagna" s'intende anche il partner o compagno. Per coerenza ho mantenuto la stessa forma di linguaggio in tutto lo scritto.

Lo Scambio alla Pari si fonda su quattro principi:

- l'equa divisione del tempo
- la responsabilità del proprio processo e dell'uso del proprio tempo (quando si focalizza)
- l'essere umanamente presenti all'esperienza dell'altro (quando si accompagna)
- la riservatezza

Questi principi assumono la veste di quattro regole:

1. **Il tempo è diviso esattamente a metà**, e le partners collaborano affinché ciò sia concretamente realizzato. (Se vuoi sapere perché, leggi cosa scrive Gendlin – nota 1)
2. **Chi focalizza è responsabile del proprio processo** (di focusing o di qualsiasi altro processo decida di attuare nel proprio turno di parola), **nonché dell'uso del tempo nel proprio turno**. Ciò significa che *durante il proprio turno ciascuna fa quello che vuole e come vuole* (in genere si focalizza perché è una cosa meravigliosa ed utilissima, ma si potrebbero attuare altri processi o fare altro), ed impiega tutto il proprio tempo – *il proprio tempo è interamente per sé*. (Se vuoi sapere perché, leggi cosa scrive Gendlin – nota 2)
3. **Chi accompagna coltiva un'attenzione partecipe e non giudicante verso l'esperienza della partner**. Questa è la cosa veramente fondamentale, il fatto grandioso, come rimarca Gendlin: *il "bene comune" che le partners si scambiano è l'attenzione partecipe e non giudicante che proviene dall'essere umanamente presenti all'esperienza dell'altro*. (Se vuoi sapere perché, leggi cosa scrive Gendlin – nota 3)
4. **Massima riservatezza**. Quanto comunicato dalla partner rimane *completamente riservato*: non solo non se ne fa menzione all'esterno, ovviamente, ma si evita di parlarne anche con la partner stessa. (Se vuoi sapere perché, leggi cosa scrive Ann Weiser Cornell – nota 4)

Queste regole possono essere ulteriormente dettagliate e divenire **Linee Guida** per chi vuole focalizzare in coppia o in gruppo, o essere fonte di ispirazione per coloro che pur non conoscendo il Focusing sono alla ricerca di forme di relazione interpersonale e di gruppo orientate alla cura e conoscenza di sé e alla realizzazione delle proprie potenzialità e progettualità.

Personalmente pratico e insegno le Linee Guida nell'ambito del Focusing formulandole nel modo seguente:

Linee guida

(come focalizzare in presenza di una partner che accompagna e come accompagnare una partner che focalizza)

Chi ha il turno della parola (sono "parola" il silenzio e ogni gesto):

1. È responsabile e guida del proprio processo. Non è tenuta a focalizzare, e tanto meno a focalizzare "bene". Può benissimo non focalizzare e fare altro. Se focalizza può stare in silenzio tutto il tempo, dire pochissimo o dire tanto. Potrebbe aprire gli occhi, conversare, ecc. Insomma è libera di usare il proprio tempo come vuole.
2. Non ha bisogno di dimostrare nulla riguardo alla propria capacità di focalizzare (la tendenza alla performance o a "fare bene" non è sbagliata, è una parte di sé che naturalmente sorge e va riconosciuta e ascoltata al pari delle altre parti di sé).
3. Comunica alla partner, prima dell'inizio della sessione e anche durante se servisse, in che modo preferirebbe essere accompagnata (se vuole o non vuole ricevere suggerimenti, la frequenza dei rispecchiamenti, quando e come vorrebbe essere avvisata dello scadere del tempo, ecc). Durante la sessione potrebbe chiedere alla partner di essere più attiva, magari di fare qualcosa; al contempo potrebbe non tener conto di quanto ricevuto e se servisse potrebbe gentilmente invitare la partner al silenzio. In ogni momento può cambiare postura e impiegare altre forme di ascolto di sé (il Focusing si incrocia naturalmente con tutte le pratiche rivolte alla conoscenza di sé).
4. Sa di avere tutto il tempo interamente a propria disposizione, ma si impegna a chiudere il suo turno nel tempo prestabilito.

NB Per una focuser all'inizio della formazione può risultare assai utile sperimentare il [Linguaggio della Disidentificazione](#) e provare a comunicare durante la focalizzazione:

- a. **ciò che sente e dove/come lo sente nel corpo:** per es. "ora sto sentendo qualcosa alla gola... è come avere delle palline di ovatta compressa... non fanno male, ma premono... è come una protezione invadente..."
- b. **come si sta rapportando a ciò che internamente sente, vede, ascolta...:** per es. "ora saluto amichevolmente la sensazione alla gola... ora provo a sedermi accanto per stare in contatto silenzioso con questa sensazione/parte molto preoccupata..."

Chi accompagna:

1. Tiene ben presente che *non* si trova in un setting di relazione di aiuto e che la partner che ha di fronte *non* è una cliente né tanto meno una paziente, bensì un essere umano che ha voglia e sa (perché se conosce il Focusing almeno un po' lo sa) prendersi cura di sé, e quindi si ricorda che *non* è mai lei la guida del processo della partner e che *non* deve farsi carico della buona o corretta gestione del processo di chi focalizza. Dunque cosa fa? Prova ad *accompagnare anzitutto in silenzio* offrendo la sua semplice ed essenziale presenza di "essere umano" che sceglie di stare accanto ad un altro essere umano impegnato ad ascoltarsi nella sua profondità, e durante questo silenzio esercita un'attenzione partecipe, non giudicante, fiduciosa verso l'esperienza della partner. Nel Focusing questa forma di

attenzione è chiamata **Ascolto Esperienziale** (ed è lo stesso genere di ascolto o attenzione che si rivolge a sé stessi quando si focalizza).

2. Se chi focalizza lo ha chiesto o ha lasciato libertà di farlo, chi ascolta prova ad accompagnare in maniera più attiva soprattutto attraverso i *rispecchiamenti* e le *reformulazioni* col *Linguaggio della Disidentificazione*, e solo secondariamente offrendo *suggerimenti* (che in realtà, come nota Ann Weiser, sono inviti a ricordare a chi focalizza cosa potrebbe fare, *se vuole*, per gestire il proprio processo di Focusing).
3. Non deve dimostrare nulla rispetto alla propria capacità di saper accompagnare (la tendenza alla performance o a “fare bene per aiutare” non è affatto sbagliata, è *una parte di sé* che naturalmente sorge e va riconosciuta al pari di altre parti di sé, solo che ora non può essere ascoltata e va quindi momentaneamente invitata a stare da parte). Quando vengono dubbi del tipo “che fare ora?”, si riconosce e saluta “l’energia dubbiosa” e nell’indecisione si può restare tranquillamente in silenzio accogliendo il proprio vissuto di difficoltà.
4. Controlla il tempo e ne segnala lo scadere secondo gli accordi.

Indicazioni tecniche di massima

Il tempo per lo scambio alla pari è solitamente di circa 30’ a testa. Al termine si può riservare qualche minuto per un feedback finalizzato ad accrescere la consapevolezza del proprio modo di focalizzare e di accompagnare (specialmente se le partners sono nel periodo della formazione), e in proposito alcune domande stimolo possono essere:

Come focalizzatrice: sono soddisfatta del modo in cui ho gestito il mio processo? Come è stata la qualità della mia Presenza? C’è qualcosa che mi ha facilitato e/o ostacolato nel modo di accompagnare della partner? Se sì, cosa esattamente?

Come accompagnatrice: sono soddisfatta del modo in cui ho accompagnato? Com’è stata la qualità della mia Presenza? Ho avuto difficoltà o dubbi su cosa fare? Come li ho gestiti?

Note

(Le note di approfondimento 1, 2 e 3 sono tratte da un [articolo di Eugene Gendlin sulle Partnerships di Focusing](#). La nota 4 è tratta da un [articolo di Ann Weiser Cornell](#). Sottolineature e virgolettati sono nell’originale).

1. Tener conto esattamente della divisione del tempo

Il modello [di Partnership] prevede di tener conto della divisione esatta del tempo e di fermare l’altra persona quando è scaduto. A seconda della situazione ciò può essere fatto in vari modi, ma le due persone si spartiscono il tempo in parti uguali.

All’inizio può sembrare “meccanico” e poco sensibile dividere e tenere traccia del tempo con questa precisione. Ma presto realizziamo che i processi del sentire profondo hanno il loro tempo, che non è il tempo dell’orologio e quindi possono incorporare abbastanza bene i limiti di tempo ordinari. Ho sperimentato che dividere due ore a metà, e anche dividere meno di 10 minuti, offre a ciascuno la possibilità di andare in profondità al proprio interno.

Tenere traccia del tempo è una parte vitale del modello. Se questo non fosse ben compreso, una persona potrebbe prendersi più della metà del tempo e all’altra non resterebbe che dire, educatamente, che per lei va bene. Non deve fare alcuna differenza se una delle partner è più premurosa o più turbata o è una persona importante o qualsiasi altra cosa. Inoltre, se non si divide il tempo equamente, alcune persone si preoccuperebbero costantemente di starsi prendendo più tempo della partner, non sarebbero in pace e si fermerebbero prima possibile.

C'è semplicemente bisogno di comprendere bene che il tempo è diviso a metà e se ne tiene conto. Se noto che potrei fermarmi, ma ho ancora tempo, allora il mio processo può approfondirsi. E anche se non ho bisogno di nient'altro – beh, ecco di nuovo quella sensazione di lusso: cosa mi piacerebbe fare nel tempo che mi resta?

2. La metà del tempo viene utilizzata e decisa da ciascun partner

Il primo principio del modello è che la persona è responsabile del proprio turno. Questo significa non solo che io sono responsabile del mio processo psicologico, ma anche di come voglio usare il mio tempo. La mia metà del tempo è per me. Non ho bisogno di usarlo per focalizzare o per ascoltare. Lo uso come voglio.

Nella mia metà del tempo potrei parlare di qualche situazione preoccupante e condividere qualcosa di privato. Potrei chiedervi di rispondere attivamente o potrei chiedervi di dirmi solo quando non mi seguite, in modo da poter ripetere qualcosa in altre parole. Potrei dire tutto quello che so su qualcosa o solo un po'. Potrei parlare di sentimenti profondi senza farvi sapere a quale situazione si riferiscono. Potrei focalizzare silenziosamente in parte o per tutto il tempo e volere solo la vostra attenzione tranquilla. Potrei non dire nulla o solo qualcosa su come sta andando la mia focalizzazione. Potrei accogliere o meno i vostri suggerimenti per guidare il mio processo. Potrei anche usare qualche altro metodo che ritengo possa aiutarmi. E se uso un metodo che non vi è familiare ve ne parlerei quanto basta, in modo che voi possiate imparare a tenermi compagnia nel modo di cui ho bisogno. Ma nel mio tempo potrei anche non fare nulla di psicologico. Potrei parlare di un problema di lavoro, raccontarvi una storia, parlare di politica o di qualche altro argomento che mi sta a cuore, leggersi una lettera che ho ricevuto o mostrarvi alcune fotografie.

Questo principio di base supera il carattere settario della maggior parte delle reti di auto-mutuo-aiuto di oggi. Di solito è condiviso un solo processo e qualsiasi altra cosa è considerata fuori dai limiti. Il nostro modello ci permette di essere lì nella nostra interezza, invece che con la sola parte sotto al cappello del Focusing. Ci permette di usare e condividere tutte le nostre conoscenze sui processi utili e di imparare come possono andare insieme, senza mai forzare nulla l'una sull'altro.

Se qualcosa per te non fosse tollerabile, ovviamente non lo faresti con me; tuttavia nella mia metà del tempo non mi dirai come usare il mio tempo e non mi limiterai al Focusing o nel trattare certi problemi né in qualsiasi altra cosa.

Voglio sottolineare lo spirito totalmente condiviso di questo principio. Ovviamente non pretenderai di dirmi cosa fare durante il mio tempo, né io cercherei di decidere per te cosa dovresti fare con il tuo tempo. Qui "ovviamente" è importante! Non dovrei combattere o discutere per difendere il mio diritto ad usare il mio tempo come voglio io. Tu mi stai dando questo tempo, per me, non per qualche scopo specifico che tu valuti e approvi. Allo stesso modo, in qualsiasi momento del mio tempo, ovviamente non mi dirai cosa fare, cosa significa la mia esperienza o cosa dovrei fare in quel momento. Potresti darmi un suggerimento o farmi una domanda, ma solo se lo accogliessi con favore e prima mi chiederai se lo voglio. Ovviamente. È la mia metà del tempo. Allo stesso modo, durante il tuo tempo non ti dirò cosa fare. Non ti dirò di focalizzare o di parlare di problemi o di fare o non fare qualcosa. Sta a te decidere come usare il tuo tempo. Altrimenti il tempo è per qualche altro scopo e non tutto per te.

Se questo viene compreso, allora, quando inizia il mio turno, sento quanto sia invitante quel tempo – è tutto per me.

3. Ho quello che serve per essere la partner di qualcuno?

Sono necessarie due cose – ma ogni essere umano le ha.

Uno dei requisiti è la capacità di tacere – di stare zitto e di essere una compagnia non invadente. Ciò significa che quando l'altro sta parlando noi ci asteniamo da ogni impulso ad imporgli qualcosa. Significa lasciare andare le nostre eccellenti idee, interpretazioni, suggerimenti, il nostro desiderio di offrire rassicurazioni amichevoli o di raccontare quello che abbiamo fatto in una situazione simile. E in quei

momenti in cui l'altra persona è tranquilla, significa mantenere la nostra attenzione su di lei mentre non accade nulla di interessante.

Il secondo requisito è la compagnia di un essere umano. Non si può fare a meno di avere questa capacità, poiché si è un essere umano. Non richiede di essere una brava persona o l'essere saggi o il possedere qualità speciali. Non richiede un modo speciale di essere o di mostrare la propria umanità. Semplicemente voi, lì.

Ma la maggior parte delle persone non lo sa! Pensano di dover fare qualcosa di speciale o di essere interiormente mancanti di qualcosa o di non riuscire a trovare qualcosa di particolarmente perspicace o utile da dire. Nessuna di queste cose è necessaria, per fortuna! Chi sei e cosa dici fa una differenza minima.

È la compagnia umana che fa la differenza e approfondisce immensamente il processo.

Sapere questo è un fatto molto grande! Come terapeuta o come partner di Focusing mi baso su questo fatto grandioso. So che la mia compagnia non consiste nelle mie caratteristiche personali perché non sono così speciali; inoltre per la maggior parte del tempo anche le buone caratteristiche che ho non aiutano tanto. Cosa aiuta? È il processo che nasce dall'interno della persona – da sotto il suo sé cosciente. E tutto ciò di cui c'è bisogno è che io me ne stia seduto qui? So di poterlo fare.

... Quindi la compagnia silenziosa di un'altra persona non è cosa da poco. Cambia il proprio modo di essere – fisicamente, ne sono assolutamente sicuro. Dimostra che gli esseri umani sono intrinsecamente, essenzialmente interattivi.

... Tutto ciò non toglie valore né al Focusing da soli, né alla nostra indipendenza. La partnership è un ulteriore passo avanti. Perché dovremmo limitarci quando potremmo fare molto di più grazie ad una partnership?

Ma questo punto è cruciale: il grande effetto della presenza di un'altra persona si può avere nel silenzio, a prescindere dalla quantità di contenuto che si desidera condividere. La presenza e l'attenzione dell'altra persona fa la grande differenza, non il contenuto personale che si può o meno condividere a parole.

4. Massima riservatezza

MAI MAI MAI fare riferimento al contenuto della sessione di focusing dopo che la sessione è terminata, a meno che non lo faccia la persona che ha focalizzato.

Questo è un punto veramente importante. Un commento a prima vista innocente e ben intenzionato può compromettere la sicurezza di una partnership per entrambe le parti. E la tentazione di farlo è così forte! Qui si richiedono la massima lucidità e la massima attenzione da parte vostra, perché è probabile che la prima cosa che vi verrebbe da dire violi questa regola. Siamo mille volte più abituati a rapporti sociali che non prevedono il focusing rispetto a quelli che lo prevedono. Che male può fare? Risposta: molto.

Mettiamo che il vostro partner di focusing stia focalizzando su sensazioni collegate a un litigio con il proprio coniuge. Nel corso della sessione seguite scrupolosamente le regole e vi limitate a rispecchiare i sentimenti espressi dall'altro e il punto di vista che sottendono, senza aggiungere niente di vostro. Ma quando la sessione finisce, mentre ancora siede seduti o sul punto di separarvi o forse in cucina a prendere il tè, vi ritrovate a dire che X (il coniuge) è veramente una persona difficile. Risultato? La prossima volta che il vostro partner vorrà focalizzare su quel tema o un tema simile ci sarà una preferenza, un'inclinazione. Una parte crederà di avere in voi un alleato. Un'altra parte si sentirà insicura, come se aveste preso partito contro di lei. Avete manifestato la vostra tendenza, e le tendenze generano uno spazio non sicuro.

Ancora peggio se il vostro commento estemporaneo implica un giudizio o una critica nei confronti di chi ha focalizzato, del tipo: “Io non potrei mai sopportare tutto quello che sopporti tu da X”. Ora la tendenza include un giudizio sul vostro partner, e lo spazio è ancora meno sicuro ai fini del focusing.

Peggio di tutto: i consigli, di qualunque genere. Dare consigli non richiesti implica sia un giudizio che una mancanza di fiducia. Pensateci! Quando dite: “Perché non provi a...”, o: “Hai mai pensato a...”, oppure: “Quello che farei al posto tuo...”; in sostanza state dicendo che non credete che l’altro sia capace di gestire la situazione validamente senza il vostro contributo. Lo credete veramente? Vi consiglio di dedicare a questo una sessione di focusing, con un altro partner!

Se il consiglio viene richiesto è un altro paio di maniche. “Cosa ne pensi?”, o: “Cosa faresti?”, sono espliciti inviti a esprimere la vostra opinione. Ma a mio parere il problema di molti (e non parlo solo dei partner di focusing) è che prendono l’esposizione di un problema come se fosse una richiesta di consulenza. Y parla di un polso che le fa male nel corso di una sessione di focusing e Z, la sua ascoltatrice, dopo la sessione le domanda: “Hai mai provato l’ortobionomia? Posso darti il nome di un bravo specialista”. Non dubito che le intenzioni di Z siano ottime. Ma la perdita di sicurezza derivante dall’intrusione è un prezzo alto da pagare rispetto al possibile guadagno del buon consiglio. Y ha molte persone che possono darle consigli, ma solo pochi compagni di focusing.

Non importa come avete conosciuto il vostro partner, se eravate amici da prima o vi siete incontrati a un seminario: questo rapporto così intimo finirà per essere vissuto come un’amicizia. E allora potrà nascere un conflitto fra le regole e consuetudini di un’amicizia e quelle più rigorose della partnership di focusing. Sarebbe bene prendere coscienza del potenziale conflitto dentro di voi: la parte di voi che vuole la spontaneità di una normale amicizia e quella che vuole la sicurezza di una partnership di focusing. Gli amici esprimono opinioni, danno consigli (anche se forse più spesso di quanto sarebbe necessario!), raccontano esperienze di situazioni simili. Dovete chiedervi: vale la pena mettere a rischio la partnership di focusing per godermi un’amicizia informale e non strutturata con questa persona? Io direi di no, non rischiate. Un buon partner di focusing non è tanto facile da trovare!

“Che faccio se il mio partner allude al contenuto della mia sessione e la cosa mi mette a disagio?”.

Se lo cogliete sul nascere, potreste dire qualcosa del tipo: “Mi pare che tu stia parlando del contenuto della mia sessione, e lo so che hai buone intenzioni, ma preferirei non tornare sull’argomento”, oppure: “... ma ora vorrei lasciar andare la questione”.

Se, come spesso accade, vi rendete conto solo a posteriori che il commento del vostro partner vi ha messo a disagio, la faccenda è un po' più delicata. Potreste chiedervi, alla maniera del focusing, se per mantenere un senso di sicurezza nel rapporto con il vostro partner c’è bisogno di parlare dell’accaduto. Diversamente, potreste decidere semplicemente che farete notare la cosa al momento se capitasse di nuovo. Ma se avete bisogno di parlarne potreste dire: “Ti ricordi l’ultima volta, quando chiacchieravamo dopo la sessione e tu hai detto: “Io non potrei mai sopportare tutto quello che sopporti tu da X”? Mi sono resa conto più tardi che quello mi era sembrato un commento sul contenuto della mia sessione, e vorrei chiedere di evitare di fare commenti che riguardano il contenuto delle sessioni, a meno che non sia una scelta di chi ha focalizzato. Sei d’accordo?”.

Due cose importanti da tenere presenti (e ringrazio la Comunicazione non violenta di Marshall Rosenberg, anche se non adotto punto per punto il suo sistema). Una è citare per quanto possibile letteralmente le parole dell’altro, invece di dire, ad esempio: “Ti ricordi l’ultima volta, quando chiacchieravamo dopo la sessione e tu hai criticato il mio rapporto con X?”. La seconda è ricordare che l’altro aveva buone intenzioni e che il punto non è bollare il suo comportamento come sbagliato quanto piuttosto fargli sapere che in futuro desiderate qualcosa di diverso.

“Che fare se il materiale espresso da chi focalizza suscita una reazione emotiva nell’ascoltatore?”.

Prima risposta: Bene! Che splendida opportunità! Seconda risposta: Nei panni dell’ascoltatore siete responsabili dei vostri sentimenti e delle vostre reazioni, ovviamente. Siete persone autentiche, non

siete immuni dal sentirvi commossi, toccati, scossi o turbati dal tema su cui lavora chi focalizza. Io consiglio di dire: “Ciao, lo so che ci sei”, silenziosamente, a qualsiasi sentimento che emerge in voi mentre ascoltate chi focalizza. A volte basta questo. Non c’è bisogno di dividerlo. Anzi, è preferibile non farlo, anche quando la sessione si è conclusa. Rischia di essere un’intrusione nel contenuto del vostro partner. Se subito dopo è il vostro turno, si può trovare il modo di focalizzare con tatto sui temi che sono emersi per voi sull’onda del lavoro dell’altro. Se riuscite veramente a sentirli come vostri, e in nessun modo come riguardanti l’altro, non dovrebbero esserci problemi. In caso di dubbio, verificate con il vostro partner descrivendo brevemente quello su cui volete lavorare e domandandogli se per caso ciò non violi il suo spazio. Trarre reciprocamente ispirazione dal lavoro dell’altro può in realtà rivelarsi molto fruttuoso per entrambe le parti.

La forma più pericolosa di coinvolgimento emotivo è quella inconsapevole, per cui invece di prendervi la responsabilità delle vostre reazioni queste si manifestano in forma di critica, giudizi (su chi focalizza o su persone che fanno parte della sua vita), consigli o atteggiamenti soccorrevoli. Prima ho detto che dare consigli nasce probabilmente o da un’abitudine sociale o dalla convinzione erronea che venga richiesto il vostro aiuto. In realtà, il bisogno di dare consigli, soccorrere, aiutare o giudicare potrebbe venire da un luogo dentro di voi che trova difficile stare semplicemente con il processo di chi focalizza. Siate pronti a riconoscere il bisogno di aiutare, risolvere o soccorrere. Questi bisogni possono essere preziosi segnali che c’è qualcosa dentro di voi che ha bisogno di compagnia.