

NUMERO "2"

Quaderni di FOCUSING

Il "Fare Spazio"



QUADERNI di FOCUSING

Un'idea in evoluzione

L'idea dei Quaderni di Focusing (QF) nasce dal desiderio di valorizzare il consistente materiale che il sito Focusing Italia ospita, fatto non solo di preziosi articoli tradotti, ma anche di elaborati originali che provengono dall'esperienza italiana.

I testi sono già disponibili sul sito: qual è dunque il valore aggiunto dell'operazione QF, che costa tempo ed energia?

I Quaderni potrebbero essere un modo per:

- valorizzare i contributi presenti nel sito raccogliendoli in un formato agile nella grafica e leggero nel peso (il Quaderno viene spedito via mail), e che connetta i testi in maniera ragionata;
- rendere più facilmente diffusibile e fruibile il materiale esistente, utile per la formazione e l'aggiornamento continui di focusers principianti ed esperti;
- stimolare la produzione di elaborati teorici e di traduzioni, la condivisione di esperienze e di strumenti pratici, e quant'altro possa essere utile ad accrescere la conoscenza del Focusing tra coloro che lo praticano e lo insegnano;
- favorire la conoscenza e il collegamento tra tutte/i coloro che formano la comunità italiana di Focusing, una comunità in continua crescita anche numerica.

Questo secondo numero dei QF è stato curato da Bruna Blandino, Roberto Tecchio e Valerio Loda, Donatella Morelli e Francesca Malerba che si sono autonominati 'gruppo redazionale temporaneo' per mostrare l'idea e raccogliere feedback su di essa. Il gruppo redazionale è ovviamente aperto e chi volesse farne parte, basta che lo segnali a Valerio all'indirizzo e-mail sotto riportato.

Il contenuto tematico del numero è frutto della selezione del gruppo redazionale.

La copertina e la grafica è opera di Donatella Morelli.

L'editing è stato curato da Roberto e Valerio e Donatella.

I Quaderni di Focusing sono disponibili sul sito Focusing Italia e vengono inviati dal sito stesso all'indirizzario che si è formato in occasione dell'evento "Focusing Scambi 2019".

Per ricevere i Quaderni o per qualunque comunicazione sull'idea in generale e sul numero in particolare, scrivere a:

QF@focusingitalia.it

Il “Fare Spazio”

La scelta di dedicare il Secondo numero dei quaderni di Focusing al tema del “Fare Spazio” è stata facile e unanime nel nostro gruppo redazionale.

Tutti noi abbiamo concordato nel riconoscerlo come uno degli elementi chiave nel Focusing.

Volendo ancora attingere alla simbologia dell’Albero del Focusing, che dalle ‘Radici’ (il pionieristico lavoro di Gene Gendlin) porta a quei ‘Frutti’ che stanno crescendo e maturando nella nostra comunità italiana e nel mondo, il tema del Fare Spazio forse potremmo idealmente equipararlo alla Corteccia. Quella corteccia che avvolge e protegge il tronco, ripara dalle intemperie e permette alla linfa di scorrere e portare nutrimento alle all’albero rendendolo frondoso, fiorito e ricco di frutti.

L’esperienza del Fare Spazio ci permette di creare quel luogo interiore spazioso, calmo e solido come la corteccia e il tronco, da cui si può sperimentare che noi non siamo le nostre paure, i nostri dolori, le nostre preoccupazioni ma possiamo radicarci in un Sé che sa come entrare in relazione con i propri contenuti e prendersene cura.

Bruna Blandino

In questo numero:

Pag. 4 • **Venti modi di iniziare una sessione di Focusing** • di **Rob Foxcroft**

Traduzione di Laura M. Talamoni e Caterina Carta con una revisione di Maria Emanuela Galanti (MEG)

Pag. 9 • **Che cos’è “Fare Spazio”** • di **Maria Teresa Belgenio**

Pag. 16 • **Manuale per “fare spazio” nella scuola** • di **Marta Stapert**

Traduzione di Fabrizia Martorelli.

Venti modi per iniziare una sessione di focusing

di Rob Foxcroft

Originale apparso su *British Focusing Association Newsletter*, n. 14, marzo 2019, pp. 18-21.

Traduzione di **Laura M. Talamoni e Caterina Carta**
con una revisione di **Maria Emanuela Galanti (MEG)**

Mi sono imbattuto in almeno venti modi per iniziare una sessione di Focusing. Sono contrario al limitarsi ad usarne solo uno. Perché sceglierne uno prima ancora di iniziare? Per favore non credere a chiunque affermi che uno di questi è "il modo giusto". Neil Friedman scrive, nel suo stile elegante: *"Questo è un inizio. Tutti dobbiamo cominciare da qualche parte. È un'arte sapere da cosa e quando iniziare"*.

1) Inizia da ciò che senti nel corpo

Puoi portare delicatamente la tua attenzione al tuo corpo, in particolare alla parte centrale del tuo corpo, al tuo stomaco o petto. Quindi aspetta. Nota quali sentimenti o sensazioni sono già presenti. A poco a poco, sentirai le connessioni con la tua situazione, con ciò che sta accadendo nella tua vita. Barbara McGavin ha spesso incoraggiato le persone a iniziare un processo di Focusing dall'ascolto corporeo, così come ho fatto io. Bev Shoenberger commenta: *"È interessante notare quanto alcune persone possano essere sconcertate da questo. A volte aggiungo solo le parole: "Potrebbe esserci una specie di vaga sensazione che richiede l'attenzione, per esempio."*

2) Inizia da un'emozione

Chiediti quale emozione stai provando. *"Sono felice? Triste? Spaventato? Arrabbiato? Sorpreso? Disgustato?"* O qualcosa di più sottile? Cosa c'è nella tua vita, che dà luogo a questa emozione? Possiamo procedere sempre più avanti, ma non dentro l'emozione, bensì nella sua descrizione, nel suo significato, nelle sue sfumature? A volte ci è stato detto di non partire da un'emozione, ma questo è un errore. Ovviamente, significa non iniziare da qui se è probabile che tu ne venga travolto. Se invece rimani facilmente bloccato dai pensieri, o se hai fatto molte scansioni del corpo in meditazione, questa potrebbe essere proprio l'apertura di cui hai bisogno.

Nella mia primissima sessione di Focusing, sono stato travolto da un'emozione, ma Bebe Simon era completamente a suo agio nell'utilizzare quello come punto di partenza. Bev ancora: *"Tendo a partecipare molto nei miei processi: in realtà trovo utile iniziare prestando attenzione all'emozione, altrimenti mi ci identifico e questo interferisce"*.

3) Inizia da una problematica di vita

Cosa ti sta infastidendo oggi? Cosa non va bene? O forse va bene, ma ti sei stancato e vuoi parlare d'altro? Qual è la sensazione di tutto ciò? Spesso lo sai: è ciò che richiede attenzione in questo momento. Uno dei miei studenti di Focusing generalmente arriva e dice subito: *"Oggi si tratta di ..."* Ho imparato da quello.

4) Inizia da un'immagine

Rilassati. lascia che emerga un'immagine. Per molte persone, questo è il modo naturale. Se sei uno di loro, ehi, perché non aggiungerci dell'altro? In caso contrario, potrebbe essere necessario un po' più di aiuto. Rilassati un po', arriva al punto di



essere quasi troppo rilassato per il Focusing, come se ti stessi semplicemente addormentando. In quella zona intermedia, le immagini iniziano a presentarsi naturalmente. Una volta che c'è un'immagine, puoi occuparti del suo tono, qualità o aura. Alcune persone che hanno difficoltà ad apprendere il Focusing lo imparano molto facilmente in questo modo. Le immagini non sono facili per me, ma - come molti di noi - ho imparato questa modalità da Reva Bernstein.

5) Inizia raccontando una storia

Per iniziare, potresti parlare con il tuo partner o scrivere sul tuo diario. Racconta la tua storia, ma imposta un orologio. Lo spettatore è lì per attirare la tua attenzione, quando arrivi al punto da cui inizia il Focusing e può essere una parte di te o del tuo partner. Robert Lee ha osservato quanto sia diffuso questo schema, ed è parte del suo "Domain Focusing". Anche Janet Klein usa il narrare storie nel Focusing interattivo. Come noi tutti sappiamo, è stato in questo contesto che il Focusing è stato descritto all'inizio. Nei suoi primi scritti, Gene Gendlin parla dei suoi clienti in terapia che hanno trovato da soli la propria strada fino a uno spartiacque, dove poi si sono soffermati per sentire le cose dall'interno. Bev: *"Parliamo del racconto che conduce al Focusing come di un cane che gira intorno alla sua cuccia fino a che trova il momento giusto per "sdraiarsi, sistemarsi e Focalizzare"*.

6) Inizia "creando spazio" nel modo tramandato

Nota cosa si frappone tra te e il sentirti bene. Individua un Felt Sense. Trova un aggancio, un simbolo che emerga da quel sentimento e che evocherà di nuovo quel Felt Sense, quando ti sfugge. Immagina l'intero problema in un certo modo, e poi immagina di metterlo tutto al di fuori davanti a te. Nota la prossima cosa... e poi un'altra... fino a quando sentirai uno spazio sgombro al tuo interno. Quindi nota quale problema necessita più tempo per il Focusing e inizia da lì. Questo approccio è quello che associamo a Gene Gendlin. È meraviglioso, naturalmente. Notoriamente, tuttavia, il sentirsi dire *"Devi iniziare con sgomberare lo spazio"* provoca in molti studenti nuovi al Focusing un blocco, più di ogni altro singolo errore.

7) Inizia evocando direttamente uno spazio libero

Immagina un momento e un luogo in cui sei stato veramente felice. Evocalo vividamente. Sii lì. Non lasciare che nulla contamini quello spazio. Puoi farlo in modo molto elaborato, specialmente se ti trovi in gran difficoltà. Se ti ritrovi a essere in uno stato di grande angoscia, questa potrebbe essere la migliore cosa che puoi fare. Ora consenti alla tua attenzione di rivolgersi verso ciò che potrebbe disturbare quello spazio libero, individuando un problema alla volta - molto vagamente e da lontano - come se tu lo stessi guardando. Ma tu, te stesso - rimani sempre nello spazio libero. Assicurati che nulla lo disturbi. Ho imparato questo approccio da Ton Coffeng, che lo attribuisce a Mary McGuire. Ton dice che è davvero utile quando senti di essere seriamente scosso. Bev: *"Mi ricorda anche il lavoro di Kevin McEvenue. Nel Wholebody Focusing si propone l'esperienza di prendere un respiro e tornare indietro a un'esperienza del Corpo nella sua totalità, e poi portare l'attenzione alla parte, alternando tra loro. È straordinario andare avanti e indietro tra uno spazio libero evocato e il contenuto! Hmm."*

8) Inizia dicendo: "Nella mia vita sta andando tutto bene. Va tutto bene..."

... e poi aspetta che qualcosa emerga, "Ugh." Questo è abbastanza diverso dall'ultimo punto di partenza. In un certo senso, sei ironico. Certo, ti piacerebbe che il tuo corpo dicesse: *"Sì, è tutto chiaro e meraviglioso qui oggi. Nessuno dei tuoi problemi ti preoccupa!"* Ma quello che ti aspetti è che qualcosa si opporra al "va tutto bene" e dirà *"Non è vero, amico, non è vero. Che ne dici di me?"*

Ho sentito per la prima volta la voce di Gene Gendlin su delle registrazioni in cui insegnava il Focusing. Quando sono arrivato a questo punto qui, non ho potuto far altro che ridere. Ora mi stupisco che mi sia sembrato così divertente.

9) Inizia dicendo: "Ora, dove ero rimasto?"

Cioè, "Dove avevo terminato l'ultima volta?" Forse hai annotato un aggancio, disegnato un'immagine, fatto una pausa nel percorso per deporre un *patteran* (n.d.t sono segnali che gli zingari lasciano per ritrovare la strada), come fa uno zingaro. Non dobbiamo ricominciare ogni volta!

Ricordo un intervento di Carol Bellin sull'importanza di "stare con il Felt Sense" per un periodo di tempo. Anche Robert Lee è eloquente su questo tema nel lavoro che chiama "Cambiare l'immutabile".

10) Inizia dicendo, molto direttamente, "Ora, dove si è fermato il movimento in avanti in questo momento?"

Forse stai lavorando, o stai ascoltando il tuo partner di Focusing, o leggendo o scrivendo. Poi ti accorgi che la tua attenzione è bloccata. Naturalmente inizi esattamente da qui, dove sei. Kye Nelson mi ha spesso detto: "Noi ci rivolgiamo al Focusing quando il movimento in avanti è bloccato."

11) Inizia notando qualsiasi "qualcosa"

Qualcosa potrebbe essere già al margine, aspettandoti. La parola "qualcosa", che si è dimostrata essere come un 'salvagente', sarà sempre associata ad Ann Weiser Cornell. Grazie Ann!

12) Inizia dicendo: "Ora, cosa voglio davvero dirti?"

Guarda il tuo compagno, la persona che ti ascolterà. Senti chi è, com'è la tua connessione con questa persona. Osserva l'atmosfera dello spazio in cui ti trovi. "Cosa voglio condividere con te in modo particolare? Qual è la qualità dell'essere noi?" Se avessi intenzione di affermare di aver ideato una di queste aperture, sarebbe questa. L'ho trovato da solo durante la mia collaborazione con Barbara McGavin. In una comunità, tuttavia, sento che nessuna idea appartiene realmente a qualcuno.

Jim Iberg, con il suo profondo senso di radicale uguaglianza umana, ha illuminato questo senso del Focusing come incontro, come un vero incontro di persone, senza veli.

13) Inizia dicendo: "Allora, cosa posso esplorare solamente con te?"

Forse c'è qualche problema che è possibile esplorare solo con questa persona, che ha bisogno di una qualità speciale che solo lei può offrire. Ci sono alcune cose che puoi dire molto più facilmente a una persona piuttosto che ad un'altra. "Allora, cosa posso esplorare solo in compagnia di questa persona?"

Simon Kilner mi stava ascoltando alla Conferenza internazionale di Focusing in Irlanda nel 2001. Siamo stati interrotti. Alcuni anni dopo siamo stati in grado di riprendere la sessione da dove ci eravamo fermati e - sorprendentemente - il processo che era stato interrotto era ancora presente in ognuno di noi, in attesa del momento in cui sarebbe diventato possibile continuarlo.

Io avevo perso un pezzo cruciale senza cui il processo non stava andando avanti. Simon stava ancora custodendo quel pezzo fedelmente. A volte solo una persona precisa può funzionare come partner di Focusing. Questi modi di percepire il Felt Sense in cui il partner è coinvolto così direttamente devono molto a Kathy McGuire.

14) Inizia dicendoti "OK - quali residui sono rimasti dal giorno trascorso o giù di lì?"

Un buon approccio di notte o al mattino o ogni volta che la tua energia si sta abbassando è quello a cui si riferiscono Peter Campbell ed Ed McMahon, quando raccomandano "l'abitudine di percepire il Felt Sense". Bev dice: "Sì, mi fa ricordare ciò che succede nella meditazione." Mi rendo conto di aver imparato questo modo da Akong Rinpoche.

15) Inizia dicendoti: "Qual è il problema o il dolore?"

Potresti voler notare il dolore stesso mediante il Focusing, percependolo, o forse vedendo cosa emerge nello spazio interiore rispetto al problema. Doralee Katonah Grindler ha scritto del potere della focalizzazione per alleviare il dolore del cancro: *"Quando c'è un'intensa esperienza di dolore fisico, partiamo proprio dal dolore fisico"*. Ci sono stati molti dibattiti rispetto a questo. Alcuni dicono: *"Questo non è Focusing!"* (Che paura!) *"Focusing è prestare attenzione ad una sensazione che è chiaramente connessa alla propria vita."*

Qualcuno può spiegarmi per favore, come potrebbe essere una sensazione che non sia collegata alla mia vita?

Bev spiega *"Ho lavorato con clienti afflitti da dolore cronico. È raro provare un dolore che non abbia qualcosa in più, un contesto o un significato. Forse una volta ho sentito qualcuno soffrire e non avere una sorta di storia. Chissà? Tuttavia, non è così raro che qualcuno rimanga bloccato negli aspetti concreti. Non è che non ci sia di più. È solo che la persona non sta ancora ricevendo ciò che sta cercando."*

16) Inizia con la tua resistenza al Focusing

A volte hai la netta sensazione di non voler focalizzare in questo momento. Potresti iniziare qui. Ma procedi delicatamente. A volte la resistenza è giusta. Questo potrebbe non essere il momento di focalizzare! Spesso, tuttavia, c'è solo un senso di resistenza. Non ho idea da dove provenga. Immagino di averlo preso da Bebe Simon, che ha un tale patrimonio di utili conoscenze specifiche sul processo di Focusing.

17) Inizia percependo l'azione successiva

È bello percepire il Felt Sense all'interno del flusso delle azioni. Cosa devo fare dopo? Quali sono le possibili azioni successive? Quale sta chiamando? C'era un articolo interessante in *"The Focusing Connection"* alcuni anni fa, di una donna che imparò a rispettare la sua resistenza al "solito Focusing" - scelse invece di usare il 'sensing' in questo modo, per navigare liberamente da un'azione alla successiva.

18) Inizia imparando qualcosa da quello che hai appena fatto

Forse ho appena finito una lettera, una telefonata, un lavoro. Dove sono adesso? Qual è la sensazione che l'azione lascia dopo di sé? Cosa posso imparare proprio qui? Ho appena imparato a suonare una 'Partita' di Bach. C'è qualcosa che non va rispetto al dover memorizzare tutte quelle note. Quando mi sforzo, è fatale. Distrugge "la zona". Se invece divento distratto, mi scivola via. C'è una via di mezzo? Ah sì - se mi occupo di un solo movimento alla volta, un accordo di danza - ma avendo un senso del tutto. Ora vado di nuovo avanti. Ho imparato a percepire il Felt Sense durante il flusso dell'azione da Campbell Purton, da Jane Umanoff e da Susan Lennox.

19) Inizia con la qualità del vuoto o del nulla

"Non c'è niente lì." "Oh, che interessante! Com'è questo niente, mi chiedo...". Non so chi fosse il genio che ha dato questo suggerimento. Sembra che mi abbia raggiunto attraverso Erna de Bruijn e Christine Langeveld. Ann dice *"Quell'istruzione non ha mai funzionato per me e mi avrebbe portato a uccidere la persona che me l'avesse suggerito!"* Questo mostra solo che non puoi mai stare troppo attento!

20) Inizia dicendo: "Sii profondamente reale..."

Bev scrive: *"Il mio modo più potente di iniziare è di dire a me stesso: 'Sii profondamente reale'. Quando sono profondamente reale con qualunque cosa debba accadere, succede, e sono nella relazione giusta con essa"*.

Bev ricorda di aver chiesto a Mary McGuire di *"ripetere quella frase ogni paio di minuti"* durante una sessione. *"La sessione più profonda mai vissuta - un'esperienza straordinaria"*. Io (Rob) ho imparato di più da Mary che da chiunque. Un'altra persona che mi ha insegnato più di quello che posso dire è Ray Carrick, che dice: *"L'accettazione radicale è stare con qualunque cosa sia realmente lì. È così allettante rifugiarsi nella teoria. C'è il desiderio di qualcosa di semplice, che si può avere solo negando dolore e contraddizione"*.

Una nota sulle persone che ho citato in questo articolo: volevo sottolineare la natura condivisa della nostra meravigliosa conversazione sul processo di Focusing. Ho nominato alcune persone. Potrei nominarne molti altri. Il Focusing non appartiene a nessuno. Chissà da dove vengono le idee davvero buone?

Oh sì - e quando qualcuno prova a dire che c'è un "modo giusto", cerca di non ridere troppo ovviamente, ok?

Rob Foxcroft

Molti anni fa, quando ho iniziato a insegnare pianoforte, ho cercato un modo affinché gli esseri umani imparino, crescano e si relazionino l'un l'altro che non sia essenzialmente autoritario, ma rispettoso, benevolo e libero. Nel 1988 sono andato a Chicago per studiare con Gene Gendlin e diventare coordinatore di Focusing. Ho studiato la modalità di essere centrata sulla persona con Brian Thorne e i suoi colleghi. Ora insegno pianoforte, offro accompagnamento spirituale e insegno alle persone i principi dell'ascolto meditativo. Di recente ho pubblicato un libro sull'ascolto: "Sentirsi ascoltati, ascoltare gli altri".

Altre informazioni: Vivo e lavoro a Glasgow, Scozia.

E-mail: rob@robfoxcroft.com

NOTA DELL'EDITORE (Gordon Adam)

Questo articolo di Rob è stato originariamente pubblicato nel numero di marzo 2006 di "Focusing Connection" ed è stato ristampato qui con il permesso di Rob. Penso che il suo messaggio sia utile ora come lo era 13 anni fa: non restiamo bloccati in un modo particolare di focalizzare o di entrare nello spazio del Focusing! La ripubblicazione ora lo rende disponibile per un'intera nuova generazione di Focuser che potrebbe non averlo mai visto prima, e serve anche come promemoria per i professionisti più esperti. Ammettiamolo: possiamo tutti cadere in abitudini limitanti in qualsiasi area della nostra vita, incluso il Focusing!"⁶



Laura Talamoni da circa 30 anni si dedica alla formazione per il benessere e lo sviluppo delle risorse umane, fisiche, mentali e spirituali. È insegnante di yoga e di altri metodi per il benessere; è Coordinator e Trainer di Focusing.

E-mail: laura.talamoni@gmail.com



Caterina Carta vive a Cagliari. Dopo aver lavorato nel settore turistico ora insegna inglese alle scuole superiori. Per diversi anni si è occupata di Comunicazione nonviolenta, è Counselor e Trainer di Focusing per adulti e bambini.

E-mail: caterina106@gmail.com.



Maria Emanuela Galanti (Meg) è una Trainer di Focusing; interessata al Focusing e alla Filosofia dell'implicito come veicoli di cambiamento culturale e sociale.

E-mail: mega.gala@gmail.com

Che cos'è "Fare Spazio"

di Maria Teresa Belgenio

Fare Spazio, più noto come primo movimento del processo di *Focusing*, è anche un metodo a sé stante per ridurre la tensione e il disagio associati a preoccupazioni o difficoltà. Per la sua specifica modalità esperienziale, questa procedura non lavora su nessun problema particolare e non ne richiede il racconto o la descrizione, e tuttavia 'libera uno spazio' in cui possono emergere punti di vista differenti o nuovi su se stessi e su questioni di interesse.

Distress e benessere percepito tra sensazioni fisiche, emozioni e sensibilità corporea.

Eugene Gendlin, che ha elaborato il protocollo di *Fare Spazio*, riguardo allo stress ha scritto:

"Lo stress che la maggior parte delle persone porta nel corpo consiste quasi sempre di varie questioni della vita, non di una sola. È tipico trovare che il corpo di una persona sta portando uno o due stress importanti di lunga durata insieme con vari stress di lieve entità, ma intensi, dagli eventi del giorno. Tutti gli stress nel corpo sono ciò che chiamiamo attraversati. Piuttosto che essere l'uno accanto all'altro, ognuno 'entra' negli altri così che si aggiunge peso tra loro.

*... ciascuno è di gran lunga più leggero quando viene rilasciato dall'incrocio con gli altri ... e non ricostituiscono lo stesso grado di pesantezza che avevano quando erano incrociati". 1,**

Nella vita di tutti i giorni il sentire avviene per lo più nello stomaco, nel petto o nel collo che sono il 'dove' del corpo fisico, oppure nelle situazioni, il 'dove' degli eventi interpersonali e ambientali in senso lato. Tuttavia abbiamo sempre anche un'impressione corporea delle situazioni in cui ci troviamo momento per momento; una specie di 'vista dell'insieme' che ci orienta, che di solito passa inosservata e a cui non prestiamo attenzione se non in rare occasioni. Questo tipo di 'vista dell'insieme' delle nostre situazioni può dare origine a un 'dove' differente che è più ampio e aperto al nuovo.²

C'è un modo per ottenerlo deliberatamente con una attività che comprende più sequenze: *fermarsi ... cercare aspettandosi di trovare ... lasciar accadere e ... aspettare che si riveli 'qualcosa' di ... non ancora definito in quanto pensiero o dato.*^{2,*}

Sequenze di questo di questo tipo danno forma a un genere di spazio che si rileva e può essere riconosciuto in risposta all'attenzione; è un 'dove' *differente e nuovo.*^{2,*}

In questo genere di spazio emergono possibilità che portano avanti: può verificarsi un cambiamento di 'tutto l'insieme della situazione', e, cosa non secondaria, in relazione a ciò che siamo e stiamo vivendo.

Per *Fare Spazio* attingiamo principalmente a un tipo particolare di 'sensibilità corporea' e a una modalità chiamata 'mettere giù a una distanza da sé'.

La 'sensibilità corporea' è una capacità, naturale in quanto connaturata al fatto di essere umani, e può favorire l'emergere del 'senso corporeo', differente dai cinque sensi e dalle emozioni, che Eugene Gendlin ha indagato e ha chiamato *felt meaning*, *felt sense* e *direct referent*. È una 'sensazione sentita' che, sebbene venga avvertita in modo fisico, "è fatta di corpo e mente ancor prima che questi due elementi vengano separati." ³ Il *felt sense* ha caratteristiche precise e svolge una funzione importante in

tutte le attività della vita ordinaria, nelle attività creative e del pensiero. La sua scoperta ha portato a rilevare la differenza tra le sensazioni puramente fisiche e le emozioni da una parte, e un livello di esperienza di diversa consistenza, pure percepito somaticamente, che è differente per ognuno e possiede qualità e significati differenti in momenti differenti.

*“Il senso dell'intera situazione è molto diverso dalle sensazioni abituali e dalle emozioni ... Il senso dell'insieme è sempre un modo per far progredire nella realtà contesti complessi di sequenze possibili, spesso in un unico modo focale che non è ancora possibile nella realtà.” 4. **

Invece di sottrarsi o stare a disagio, si scopre una terza possibilità che consiste nel percepire il problema come *'un tutto'* – più di quello che già si conosce – e nel collocarlo a distanza da sé, non a una distanza qualunque, ma alla *'giusta distanza'*.

“Quando 'si mette giù' qualcosa l'organismo si alleggerisce, dando modo ad altre energie di manifestarsi; ma "... diciamo che qualcosa è stato 'messo giù' solo quando l'intero corpo si sente distintamente liberato. Altrimenti diciamo che 'non è stato ancora messo giù'. 5 La distanza non serve solo ad elaborarlo meglio, ma poiché è diventato un insieme e il sé è un nuovo sé che lo possiede, la persona può dire: 'Io sono qui. La cosa è lì. Dato che io non sono quella cosa, posso entrarci in rapporto, considerarla in un certo modo'.”6

Fare Spazio e neuroscienze

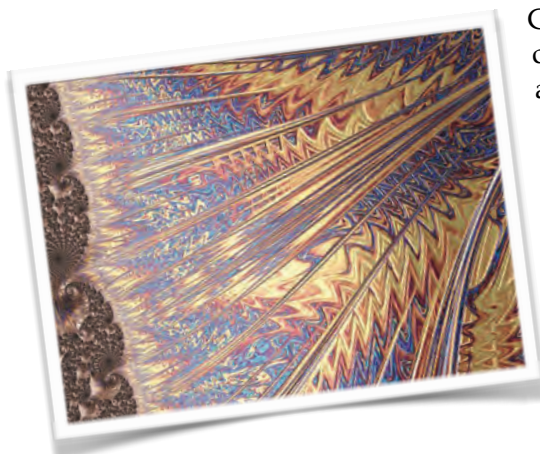
Come cambia l'esperienza di sé con il processo di *Fare Spazio*?

Joan Klagsbrun, Susan L. Lennox e Lauren Summers hanno svolto uno studio per migliorare la qualità della vita di donne con cancro al seno, usando un protocollo ampliato di *Fare Spazio*.⁷ In un articolo successivo che riporta gli ulteriori risultati di quello studio *evidence-based*⁸, Klagsbrun e Lennox riportano che la ricerca in neuroscienze fornisce una spiegazione di come *Fare Spazio* *“può modificare l'esperienza di noi stessi e delle nostre situazioni.”**

Facendo riferimento a Daniel Siegel⁹, direttore del Mindsight Institute e condirettore del Mindful Awareness Research Center della University of California - Klagsbrun e Lennox scrivono:

*“Portare un'attenzione gentile dentro di sé attiva la corteccia pre-frontale, che ci aiuta ad osservare i processi interni della mente. Questa attivazione ci permette di essere presenti nel distress fisico, emozionale o mentale, e così inibire in precedenza percorsi neurali inconsci e automatici.” **

Riferendosi all'esperienza maturata negli anni precedenti, agli esiti del loro studio *evidence-based*, e di quello di Joseph Bray¹⁰, Klagsbrun e Lennox evidenziano che con la pratica ripetuta, il processo di *Fare Spazio* *“sembra calmare il sistema limbico e consentire sentimenti più profondi di integrazione e equanimità, come anche una ridotta vulnerabilità allo stress.” **



Con Doralee Grindler Katonah,¹¹ Klagsbrun e Lennox rilevano che *Fare Spazio* è un efficace trattamento a breve termine e anche una pratica a lungo termine;⁸ può essere attivato e insegnato a persone che non conoscono il metodo Focusing^{1,11} da professionisti che sono stati formati al Focusing.

A differenza di altri metodi di riduzione dello stress il processo che si svolge con *Fare spazio* consente:

- alle sollecitazioni stressanti di emergere separatamente
- di notarle e dare loro un nome esplicitamente

- di elencarle e collocarle da parte in un luogo metaforico
- di diventare consapevoli di ciò che genera distress
- di scoprire che si è distinti e 'di più' del problema
- di ottenere un rilascio della tensione e un sollievo percepito fisicamente
- di ottenere un punto di vista differente su stessi e su un tema di interesse.

Fare Spazio, Focusing e autoregolazione in Psicoterapia.

“Essere in grado di ‘mettere giù’ e ‘fare spazio’ è un modo diverso di vivere con” contenuti difficili o con ciò che tende a prendere il sopravvento.¹²

I principi e le procedure di *Fare Spazio* e del *Focusing*, sono applicati nella *Focusing-Oriented-Psychotherapy* (FOT) e possono essere integrati e sviluppati nel contesto dei procedimenti e modalità di vari approcci e orientamenti teorici¹³ della consulenza psicologica, della cura relazionale e della psicoterapia. Nel volume *Il Focusing in Psicoterapia* troviamo:

*“Il corpo sottopone a trasformazione il contenuto implicitamente, anche se non lo affrontiamo esplicitamente. Saggiarlo, accoglierlo e metterlo giù lo rende oggetto di una relazione in cui viene vissuto, sentito, visto, lasciato, ritrovato e tenuto a distanza dov'è possibile non perderlo di vista. Tutto ciò è l'opposto del reprimere o perdere il contatto (quando il cliente perde il contatto con il dolore, subentra l'irrequietezza diffusa). Il dolore si aggraverebbe prendendolo di petto; ma evitarlo è altrettanto intollerabile. Viceversa, l'alternanza fra toccarlo e deporlo è meno dolorosa dell'irrequietezza. **Ci sono quindi tre stati diversi:** la perdita di contatto, con la conseguente irrequietezza; il dolore affrontato direttamente che è eccessivo; e l'approccio al focusing, con l'alternanza fra toccare e arretrare, che pone il dolore in uno spazio molto più tollerabile di quello che occupa nelle altre due condizioni.*¹⁴

Doralee Grindler Katonah, professore associato al The Institute of Transpersonal Psychology di Palo Alto, ha esplorato le possibilità offerte da *Fare Spazio - Clearing A Space (CAS)* - in numerosi studi; sull'uso di *Fare Spazio* da parte del clinico, scrive:

“Quando le persone sono sopraffatte dall'emozione, dal dialogo interiore negativo o dalla natura critica della loro situazione, Clearing a Space apre a una prospettiva che è più ampia dell'intensa esperienza emozionale. Quando CAS viene usato come nel primo passo del Focusing, il terapeuta invita il cliente a notare i temi che sono predominanti per lui, come questi temi sono sentiti nel suo corpo. Una volta che il cliente nota ciò che lo preoccupa gli si chiede di immaginare di collocarli a una distanza da sé e poi notare com'è lo spazio liberato all'interno”.^{15,16,*}

Mia Leijssen¹⁷, psicoterapeuta e docente di psicoterapia all'Università di Lovanio, ha discusso la necessità di creare una relazione tra il 'me' e gli argomenti problematici dei pazienti che si sentono sopraffatti dall'ansia o da intense emozioni, e l'utilità del processo offerto dalle procedure di *Fare Spazio* nella psicoterapia esperienziale a breve termine.

Akira Ikemi, psicologo clinico e docente alla Kansai University Graduate School of Psychology in Giappone, e autore di molti testi e articoli di ricerca, in uno studio¹⁸, oltre a riportare l'uso combinato di un metodo di autoregolazione e del protocollo *Fare Spazio*, ne discute l'uso nelle varie fasi della relazione terapeutica: inizialmente in ogni seduta, per circa la metà delle sedute nella seconda fase e occasionalmente nella fase finale.

La psicologa Laury Rappaport, pioniera nella creazione di *Focusing-Oriented Art Therapy* e della *Focusing-Oriented Expressive Arts Therapy*, nel suo volume¹⁹, differenzia molteplici forme in cui *Fare Spazio* può essere integrato all'interno di vari approcci teorici d'intervento e di vari contesti di cura - sia per l'individuo che nei gruppi, per

teorici d'intervento e di vari contesti di cura – sia per l'individuo che nei gruppi, per la coppia e per la famiglia.

Sull'approccio teorico di Fare Spazio.

La metodologia e le procedure esperienziali di Fare Spazio - come quelle del *Focusing* e di *Thinking At the Edge* (TAE), *Pensare al Margine* - valorizzano una modalità di attenzione che riguarda il 'processo in prima persona' e la sua funzione specifica in relazione al 'punto di vista di terza persona'; sono state elaborate dal filosofo, psicologo e formatore di formatori Eugene T. Gendlin (Vienna 1926- New York 2017) dalla sua teoria dell'*experiencing* e dalla "Filosofia dell'Implicito" che fondano un'epistemologia della conoscenza come 'esplicazione', piuttosto che come rappresentazione della realtà. Questo modello comprende una teoria della continuità dell'esperienza e del cambiamento e un modello filosofico che attraversa tutti gli strati vitali del linguaggio, della cultura, del comportamento e dei processi biologici. ^{20, 21, 22, 23, 24, 25, 26}



"Ogni cosa vivente, una pianta, ogni tessuto è già un'interazione. Non è che essa è qui e il suo ambiente si trova intorno ad essa. È un'interazione, non una cosa. Respira; vive in avanti in interazione con l'ambiente. È un processo. Il processo del tessuto ha già il suo proprio modo di acquisire significato [its own sense making], il suo modo intricato di creare il suo istante successivo, è il passo seguente, è l'evento successivo. Anche il tessuto è il genere di corpo che è conoscenza del suo ambiente." ^{27,*}

Secondo la teoria dell'*experiencing* e la 'Filosofia dell'implicito' di Gendlin, ci sono sempre tre processi impliciti l'uno nell'altro che si svolgono nello stesso tempo e non possono svolgersi separatamente: cognizione, percezione e microprocessi si svolgono direttamente nell'interazione ambientale ²⁸ e si modificano nel processo non lineare 'implicare-accadere-implicare' piuttosto che nel lineare 'accadere-accadere-accadere'.

"Ciò che accade è sempre esplicito e anche implicito". L'implicito si verifica soltanto in un accadere reale, ma l'accadere reale cambia l'implicare in un implicare ulteriore. ... Se prestiamo attenzione direttamente a qualcosa che abbiamo in modo implicito, possiamo essere in un luogo che è radicato nella nostra più ampia interazione corpo-ambiente reale e possiamo pensare da lì." ^{28,*}

Sulla relazione tra il 'senso globale implicito pre-concettuale' e l'espressione esplicita del significato, Gendlin ha scritto:

"La maggior parte della vita e del comportamento procede per significati impliciti e funziona implicitamente come esperienza attuale concretamente vissuta. ... Supponiamo quindi erroneamente che questi significati sono 'impliciti' e vissuti solo in quanto sono 'nascosti'.

... Il dato 'vissuto' o 'implicito' dell'esperienza è una sensazione di vita corporea. In quanto tale può avere infiniti aspetti organizzati, ma non per questo concettualmente formati, espliciti e nascosti. Piuttosto noi completiamo e formiamo questi aspetti quando li esplicitiamo.

... Il senso emozionale che ne abbiamo comprende sempre una quota di significati impliciti maggiore di quelli che abbiamo esplicitato.

... Il vissuto globale implicito è preconcettuale Perciò rendere esplicito è portare avanti un processo sentito corporeo". ²⁹

In quanto metodo di riduzione dello stress, la procedura di Fare Spazio deriva da ricerche, studi, elaborazioni, sviluppi e ampliamenti compiuti da Gendlin stesso in vari campi e settori nel corso di molti decenni – come anche dai risultati della pratica

di numerosi professionisti formati al Focusing, nelle aree della salute, dell'educazione, dello sviluppo personale, della psicoterapia, dell'insegnamento e della formazione, del management.

Fare Spazio & Focusing: origini e sviluppi.

Le origini del Focusing sono nella teoria dell'*experiencing*²⁰ di Gendlin e negli studi di ricerca per conoscere le condizioni che favoriscono il successo della psicoterapia e il cambiamento duraturo - il *Wisconsin Project* di Carl Rogers, E. Gendlin, D.J. Kiesler & C.B. Truax. Tale ricerca ha prodotto i volumi della *The Experiencing Scale* (EXP) che valuta la qualità dell'esperienza del Sé come rivelata nelle comunicazioni verbali. Inizialmente Eugene Gendlin, docente all'Università di Chicago dagli anni 60' ha elaborato Fare Spazio come passo preliminare per introdurre al più ampio processo che si svolge nel *Focusing*^{30,31,32,33}

Marion Hendricks-Gendlin³² ha scritto che durante la sua collaborazione con Carl Rogers, Gendlin applicò la sua Filosofia dell'Implicito al lavoro di Rogers chiedendosi *"cosa accade effettivamente quando sono presenti le condizioni empatiche. ... Dall'esame di centinaia di trascrizioni e di ore di sessioni di Psicoterapia registrate, Gendlin e Zimring formularono la variabile del Livello di Experiencing. Per misurarlo furono sviluppate una Scala di Processo e infine la 'Experiencing Scale'."*

Sui risultati di quella ricerca Gendlin scrive:

"Per prima cosa abbiamo scoperto che i pazienti con esito favorevole - quelli che manifestavano un cambiamento effettivo e tangibile nei test psicologici e nella vita - possono essere individuati abbastanza facilmente dalle registrazioni delle sedute. Ciò che questi rari pazienti fanno durante le sedute terapeutiche è diverso dagli altri."

... In che cosa consiste questa differenza cruciale? Ci siamo resi conto che non è la tecnica utilizzata dal terapeuta: le differenze tra i metodi terapeutici sembrano contare sorprendentemente poco. La differenza non consiste neppure in ciò che viene raccontato dai pazienti, bensì nel modo in cui essi si esprimono. ...Ci siamo accorti che avremmo potuto predire il successo o il fallimento fin dall'inizio, semplicemente analizzando i colloqui iniziali."

... Con l'aiuto di molte persone elaborai gradualmente specifiche istruzioni su un vasto numero di persone, riesaminandole e provandole di nuovo molte volte nell'arco di diversi anni. Gli studi compiuti in parecchi luoghi ci hanno mostrato che le persone possono apprendere efficacemente le modalità di esecuzione dell'atto interiore."

... Il mio approccio terapeutico, così come quello di alcuni miei colleghi, è stato radicalmente cambiato dal sapere che l'atto cruciale interiore può essere insegnato."³⁴

Nel corso del tempo, con il perfezionamento del Focusing da parte di Gendlin, la procedura di Fare Spazio si è rivelata efficace sia nel trattamento di temi emozionali e psicologici nella psicoterapia e nel lavoro sul trauma^{16, 5, 1} sia come strumento di intervento psicosociale a sé stante per: il benessere psicofisico e mentale di popolazioni particolari in cui si riscontra il disagio dell'impatto di specifiche patologie croniche e del distress associato, per la riduzione dello stress, nel lavoro con i bambini e nell'educazione.^{15, 11, 34}

Fin dal 1991, Doralee Grindler Katonah ha sviluppato due strumenti di misura dei risultati di Fare Spazio: la *Clearing Space Check List* e la *Grindler Body Attitudes Scale* per lo studio: *Focusing and Cancer: A Psychological Tool as an Adjunct Treatment for Adaptive Recovery*.³⁶ Il primo strumento, la *Clearing Space Check List*, valuta sia il grado



al quale il soggetto nomina e 'mette giù' con successo gli ostacoli al benessere che se il processo di Focusing e lo 'shift' sono effettivamente avvenuti. Il secondo, la *Grindler Body Attitudes Scale*, misura il grado al quale il soggetto riesce a mantenere l'atteggiamento verso il proprio corpo, l'autostima e la fiducia nella cura di sé.

Un successivo studio di Klagsbrun e altri - *Focusing and Expressive Arts Therapy as Complementary Treatment for Women with Breast Cancer*³⁷ - ha trovato una significativa correlazione (.7) tra l'*EXP Scale* e la *Clearing a Space Check List*, il che suggerisce che quest'ultima ha validità indipendente per la stima del 'livello dell'esperienza' del soggetto.

Lo studio di Grindler Katonah del 1991, i cui risultati sono riportati nell'articolo di Grindler e Flaxman,¹⁵ ha valutato l'utilità del metodo esperienziale del Focusing come strumento psicologico nel trattamento dei pazienti malati di cancro, stimando l'impatto su *depression, hardy coping mechanisms, body cathexis, body image, phisichal activity level* per 12 pazienti tra i 30 e i 55 anni che avevano avuto il cancro nei cinque anni precedenti, e il cambiamento nel tempo mediante un follow up dopo sei mesi. A partire dalla seconda sessione, le fasi principali dell'intervento realizzato secondo il protocollo standard *Clearing A Space* di Gendlin, sono così descritte dagli autori.

"Dopo la fase del rilassamento, lo sperimentatore ha svolto ciascuna sessione guidando il soggetto secondo i passi di Clearing a Space seguendo il protocollo delineato da Gendlin alle pagine 43-45, 71-82 e 86-87. Prima ha insegnato al soggetto a localizzare il 'felt sense' di un problema o preoccupazione riferito nel corpo. Poi ha insegnato a trovare la parola, l'espressione o l'immagine (un 'handle') che coglieva il felt sense nel modo più preciso possibile. In seguito lo sperimentatore ha insegnato al soggetto a collocare metaforicamente il felt sense del problema o della questione d'interesse all'esterno del corpo, a una distanza da sé confortevole, allo scopo di creare l'esperienza interiore di avere uno spazio tra se stessi e il problema. Il soggetto ha ripetuto questo processo fino a che ogni preoccupazione avvertita nel corpo è stata spostata all'esterno del corpo (di solito da due a quattro). Una volta che è avvenuto questo, i soggetti hanno scoperto lo spazio libero nel corpo dove avevano sperimentato il felt sense complessivo di benessere o di 'tutto bene'. È stato chiesto di trovare un 'handle' per cogliere e rafforzare questo senso di benessere. I soggetti sono stati invitati a osservare quali passi di cambiamento emergevano da quello 'spazio sgombrato'.

Dopo aver completato il Processo di Fare Spazio, lo sperimentatore ha chiesto al soggetto se c'era qualunque cosa in più che voleva dire. Se il soggetto esplorava materiale personale, lo sperimentatore rispondeva con l'ascolto riflessivo (come delineato da Gendlin 1996, 118-147)." ^{15, 38, *}

Lo studio pilota di Joan Klagsbrun, Susan Lennox e Lauren Summers⁷ ha operato con un programma di sei interventi individuali settimanali di cui il primo e l'ultimo in presenza e gli altri per telefono. Tra i vari risultati emersi, gli autori evidenziano il fatto che i partecipanti non hanno trovato differenze tra gli interventi in presenza e quelli per telefono; ciò mette in rilievo l'utilità dello strumento nei casi in cui i pazienti hanno difficoltà a recarsi presso lo studio del professionista. **

Riferimenti

Immagini da pixabay.com: Puckered; Flourish; Dew; Background.

* Traduzione mia per questo estratto.

** Con lo stesso titolo, *'Che cos'è Fare Spazio', ho presentato gli incontri esperienziali di "Mettere Giù e Fare Spazio. Rilasciare la tensione da corpo e mente insieme", svolti on line nel periodo giugno-luglio 2020.* <https://www.sentitamente.it/3-16-30-06-2020-mettere-giu-e-fare-spazio-rilasciare-la-tensione-da-corpo-e-mente-insieme>.

1. Gendlin, E.T., (1999). "The first step of focusing provides a superior stress-reduction method". *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*, 18(1) 178.

2. Gendlin, E.T. (1997/2018). *A Process Model*. Northwestern University Press, Evanston, Illinois, 2018, 202-203.
3. Gendlin E.T. (1981) *Focusing*. Trad it. Astrolabio, 2001, 179; enfasi aggiunta.
4. Gendlin, E.T. (1997/2018). *A Process Model*. Northwestern University Press, Evanston, Illinois, 2018, 208.
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, 163; 164.
6. Ivi, 108-109
7. Klagsbrun, J., Lennox, S.L., Summers, L. (2010). Effect of "Clearing a Space" on Quality of Life In Women with Breast Cancer, *USABPJ* Vol. 9, No. 2, 2010, 48-53. www.usabp.org
8. Klagsbrun, J. Lennox, S.L. (2012). Clearing A Space: An Evidence-based Approach for Enhancing Quality of Life in Women with Breast Cancer, *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*, 2012
9. Siegel, D.J. (2010). *Mindsight. The new science of personal transformation*. New York: Bantam Books. Tr. It. *Mindsight*. Raffello Cortina Editore, 2011.
10. Bray, J. (2011). Experiential psychotherapy and the vagus nerves. *Healthcare Counselling and Psychotherapy Journal*, 11(1), 9-14.
11. Grindler Katonah, D. (2012). "Research On Clearing A Space". *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*, 2012, 138-154.
12. 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, 167.
13. Esempi di integrazione del Focusing nella psicoterapia, distinti per orientamenti, si trovano nel volume *Il Focusing in psicoterapia di Gendlin* (1996) seconda parte, e nell'articolo di Hendricks M.N. (2007). The Role of Experiencing in Psychotherapy: Attending to the "Bodily Felt Sense" of a Problem Makes Any Orientation More Effective. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37:41-46.
14. 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, 169; enfasi aggiunta.
15. Grindler Katonah, D. & Flaxman, J. (2003). Focusing: An adjunct treatment for adaptive recovery from cancer. *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*, 18(1).
16. Gendlin E.T, McGuire, M., Grindler D. (1984). "Imagery, body and space in focusing." In: Sheikh A.A., editor. *Imagination and healing*. New York: Baywood Publishing Co.; 1984, 276-286.
17. Leijssen, M. (2007). Coping with fear in short term experiential psychotherapy. *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*. 20, (1), 25-35.
18. Ikemi, A. (2006). The psychological significance and extension of autogenic training. *International Congress Series 1287*, 225-229. Citazione da Grindler Katonah 2012.
19. Rappaport, L. (2009). *Focusing-Oriented Art Therapy: Accessing the body's wisdom and creative intelligence*. Philadelphia, PA: Jessica Kinsley Publisher.
20. Gendlin, E.T. (1962/1997). *Experiencing and the Creation of Meaning: A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective*. Evanstone, Ill.: Northwestern University Press.
21. Gendlin, E.T. (1997). "Thinking beyond Patterns, Body, Language and Situations" In *The Presence of Feeling in Thought*, edited by B. den Ouden and M. Moen, 25-151. New York: Peter langs. Northwestern University Press .
22. Gendlin, E.T. (1997). "The Responsive Order: A New empiricism". *Man and World*, 30: 383-411. https://www.previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2157.html
23. Gendlin, E.T. (1997/2018). *A Process Model*. Northwestern University Press, Evanston, Illinois, 2018, 203.
24. Gendlin, E.T. (1999). "A New Model". *Journal of Consciousness Studies*, 6(2-3), 232-237. http://www.previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2142.html
25. Gendlin, E.T. (2012). "Implicit Precision." in Z. Radman (Ed.) *Knowing without Thinking: The Theory of the Background in Philosophy of Mind*, Basingstoke: Palgrave Macmillan. Pubblicato anche in Gendlin, E.T. (2016). *Saying what we mean: Implicit Precision and the Responsive Order*. Selected Essays by E.T. Gendlin, E. Casey, D.M. Schoeller (eds). Northwestern University Press, Evanston, Illinois, capitolo 6. http://previous.focusing.org/gendlin/pdf/gendlin_implicit_precision.pdf
26. Gendlin, E.T. (2016). "A changed ground for precise cognition" in D. Schoeller, V. Saller (Eds.) (2016). *Thinking thinking. Practicing radical reflection*. Verlag Karl Alber Freiburg / Munchen, 50-91.
27. Gendlin, E.T. (2001). On the new epistemology (excerpts from Gene Gendlin's awards talk at the American Psychological Association, August 6, 2000). *Staying in Focus. The Focusing Institute*

27. Gendlin, E.T. (2001). On the new epistemology (excerpts from Gene Gendlin's awards talk at the American Psychological Association, August 6, 2000). *Staying in Focus. The Focusing Institute Newsletter*, 1 (2), 5-6, 2001.
http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2173.html
28. Gendlin, E.T. (2013). "The derivation of space" in Cruz-Pierre, A. and D.A. Landes (eds.) *Exploring the work of Edward S. Casey: Giving voice to place, memory, and imagination*. Bloomsbury Academic; e in Gendlin, E.T. (2016). *Saying what we mean: Implicit Precision and the Responsive Order*, capitolo 8.
29. Gendlin, E.T. (1964). "A Theory of Personality Change". In P. Worchel & D. Byrne (eds.), *Personality change*, 100-148. New York: John Wiley & Sons, 3,4,5,6.
http://www.previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2145.html.
30. Gendlin, E.T., J. Beebe, J. Cassens, M. Klein & M. Oberlander (1968). "Focusing ability in psychotherapy, personality and creativity". In J.M. Shlien (Ed.), *Research in psychotherapy*. Vol. III, 217-241. Washington, DC: APA. http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2049.html
31. Gendlin, E.T. (1969). "Focusing." *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 6(1), 4-15.
From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2048.html
32. Hendricks, M.N. (2001). "Focusing-oriented/experiential psychotherapy". In D. Cain & J. Seeman (Eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice*. Ross-on-Wye, United Kingdom: PCCS Books. Trad it. [Fondamenti della Ricerca Sulla Psicologia Esperienziale / Orientata al Focusing](https://focusing.org/italian-research-chapter) <https://focusing.org/italian-research-chapter>
33. Klein, M.H., Mathieu, P.L., Gendlin, E.T., & Kiesler, D.J. (1969). *The experiencing scale: a research and training manual*. Madison, Wisconsin: Wisconsin Psychiatric Institute. - e Klein, M.H., Mathieu-Coughlan, P. & Kiesler, D.J. (1986). *The Experiencing Scales. The Psychotherapeutic Process: A Research Handbook*. 21-71.
34. Gendlin E.T. (1981). *Focusing. Interrogare il corpo per cambiare la psiche*. Trad it. Astrolabio, 2001, 15-20.
35. Vedi articoli in: *Staying In Focus. The Focusing Institute Newsletter* vol. VIII, (3) *Applications of Focusing*, September 2008.
36. Grindler Katonah, D. (1991). *Clearing a space and cancer: The use of focusing as a psychological tool for adaptive recovery*. Unpublished doctoral research. The Illinois School of Professional Psychology, Chicago, Illinois. Results reported in *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*, 18, 1, 18. Vedi anche: www.experiential-researchers@focusing.org e www.experiential-researches.org
37. Klagsbrun, J., Rappaport, L., Speiser, V.M., Post, P., Byers J., Stepakoff, S., & Karman, S. (2005). "Focusing and expressive arts therapy as a complementary treatment for women with breast cancer." *Journal of Creativity in Mental Health*, 1(1), 107-137.
38. Le pagine indicate nell'estratto sono quelle del testo originale in inglese.



Maria Teresa Belgenio svolge attività di consulenza psicologica e psicoterapia individuale, di coppia e familiare, e formazione e aggiornamento sulle risorse relazionali; insegna il Focusing e ha in programma laboratori Thinking At the Edge (TAE) - Pensare al Margine. È laureata in Pedagogia, Psicologia Clinica e di Comunità, specializzata in Psicoterapia familiare sistemica relazionale e Focusing trainer TIFI.

Vive a Napoli.

E-Mail: mariateresa@belgenio.it

Web: www.sentitamente.it

www.filosofiadellimplicito.it

FB: @TAEpensarealmargine

Manuale per “fare spazio” nella scuola

di Marta Stapert

Articolo originale: *“Focusing à l’école. Manuel pour “dégager l’espace” à l’école”* - 1997.

Traduzione di **Fabrizia Martorelli**

I disegni qui pubblicati ci sono stati gentilmente dati da **René Veugler**, (Coordinator per il Focusing per bambini, allievo, collaboratore e amico di Marta) ma non sono in diretta correlazione con l’articolo. René ci ha anche gentilmente fornito le note biografiche.

Riporto un episodio che mi ha raccontato un mio collega, all’inizio di questo programma.

“Michel, studente, si è fatto male all’anca durante l’ora di ginnastica.

Normalmente, avrei detto: ‘Continua, vedrai che non sentirai più niente’.

A quel punto ho pensato: come farebbe Marta?

Allora ho detto a Michel: ‘Ti fa male l’anca, vero?’

È grave?’

Mi ha guardato, sorpreso e un po’ sulle sue.

Gli ho chiesto: ‘Dove senti dolore?’.

Michel mi ha mostrato la sua anca e ha detto: ‘È successo, perché Pierre mi ha spinto’.

Gli ho detto: ‘Puoi sentire qualcosa dentro di te a questo proposito?’

Michel mi ha detto: ‘Qui, nella pancia ... ma non fa poi così male’ e correndo ha raggiunto i suoi compagni.

Tutto bene, poi, per tutta la giornata. Mi sono risparmiato molta energia”.



All’inizio, i professori temono che il dare tutta questa attenzione individuale propria del Focusing possa richiedere molto tempo. Ora i miei colleghi hanno scoperto come sia facile e come bambini e i professori arrivino velocemente ad un’intesa, senza perdere tempo. Quel professore ha potuto agire in quel modo dopo aver seguito un corso base di Focusing, dove ha partecipato volontariamente ad un progetto di gruppo mirato ad integrare il Focusing, in particolare a ‘fare spazio’ nella scuola.

OBIETTIVI

I bambini possono apprendere:

- Ad entrare in contatto con la loro consapevolezza corporea, il sentito corporeo.
- Ad includere e integrare il loro sentito corporeo nella loro vita.
- A comprendere che questo sentito ha una verità ed un senso in sé.
- Ad affrontare i loro problemi.
- A non aver bisogno di negare i loro problemi e difficoltà.
- A non doversi forzare.

• Esempio

Quella mattina Pierre era insolitamente tranquillo e stava per conto suo. Non poteva concentrarsi sul suo compito. Il professore gli chiese di disegnare quello che lo stava distraendo. Lui disegnò la sua casa e la casa dei suoi vicini. Quando si mise a piangere, il professore era con lui, chiedendogli se volesse dire qualcosa di più sul suo disegno.



'Oggi seppelliscono il mio vicino. Era un mio amico. Siamo andati insieme a pescare.

È morto all'improvviso'. Le lacrime sono diminuite.

Poiché il gruppo richiedeva l'attenzione del professore, allora gli chiese di finire il disegno, se voleva. Poco tempo dopo, ha ripreso il suo compito e ha potuto lavorarci più concentrato per tutto il resto della giornata.

I bambini imparano che possono sentirsi tristi, arrabbiati, spaventati e questo li aiuta a poter sentire. I bambini imparano a fare spazio interiore portando fuori il sentito corporeo di una difficoltà disegnando o dipingendo la difficoltà o il sentito di questa difficoltà.

Léonard: *"È come un fuoco nella mia pancia. Non so cos'è. È rosso con un po' di blu".*

- I bambini imparano a sapere chi sono.

Suzanne: *"Ora che ho portato fuori, nel disegno, tutti i miei problemi, sono di nuovo Suzanne. Mio padre ubriaco è sul foglio e non è più dentro di me. Ora io sono normale come tutti i miei compagni."*

La sua immagine di sé può cambiare, mettendo questo grande problema fuori da lei.

I bambini possono apprendere:

- A fidarsi di questo luogo interiore dentro di sé, che conosce la loro verità, quello che è giusto, quello che va bene per loro.
- A poter controllare loro stessi quello che sentono nelle varie situazioni.
- A concentrarsi meglio su quello che fanno.
- A richiedere aiuto.

PREPARAZIONE

• Per gli insegnanti

Si procede passo per passo. Prendetevi il vostro tempo. All'inizio questo progetto non è facile, soprattutto se vi aspettate che accada tutto velocemente come ve lo siete immaginato o che i risultati siano immediati.

I bambini scoprono il loro modo di fare, perché è una cosa nuova. Alcuni bambini trovano uno spazio tranquillo dentro di sé sin dall'inizio. Loro chiedono come devono fare, perché sono abituati a chiedere come si fa. Fare Focusing invece in gruppo è più difficile, perché si distraggono tanto. Richiede un clima differente dal solito.

• Attitudine di base del professore

Riuscite a cominciare accogliendo voi stessi, a creare un clima amichevole e accogliente in voi stessi per tutto quello che può accadere?

Il vostro Focusing è l'attitudine di base del vostro lavoro con i bambini.

Essere in contatto con il vostro sentito corporeo vi aiuta a fare quello che sentite adeguato per voi e per i bambini. Il vostro sentito vi aiuterà a trovare un nuovo modo di comunicare con i bambini. L'ascolto che parte dal vostro sentito e dalle vostre riflessioni aiuta i bambini a trovare le loro soluzioni.

Un insegnante mi ha detto di essere stata messa in guardia rispetto a un nuovo alunno di sei anni, Benny, che è entrato nel suo gruppo.

Si sapeva che era un bambino molto arrabbiato e persino pericoloso. Una mattina questa insegnante era quasi disperata, perché il bambino aveva disturbato il gruppo per tutto il tempo, con grida e con un comportamento inappropriato. In giardino aveva minacciato altri bambini con un coltello appuntito.

“Aiutami, Marta, cosa posso fare, non è forse troppo complicato per un atteggiamento di Focusing? Ho potuto solo essere fermo con lui, ricordandogli le regole della classe, senza successo”.

Ho detto all’insegnante: *“Devi aver avuto una mattinata orribile. Puoi sentire grazie all’ascolto empatico attraverso il Felt Sense, quello che supponiamo stia accadendo all’interno del bambino?”* Lei mi ha detto: *“Deve essere veramente arrabbiato, forse potrebbe sentire tutto nero dentro di sé. Deve essere terribile per lui arrivare in un gruppo dove tutti gli altri bambini già si conoscono. Forse si sentirà molto solo, ma gli ho detto di giocare con gli altri bambini e ho trascorso un bel po’ di tempo con lui”.*

Le ho chiesto: *“Che ne dici se rispecchiassimo il suo sentire? Ricordi la bellissima frase ‘c’è qualcosa in te che ...’ Come sarebbe se usassimo questa frase più volte?”.*

Il giorno dopo, l’insegnante mi dice: *“Non sarà così facile con lui, ma è più calmo rispetto ai primi giorni e mi ascolta”.*

Percepire le nostre tensioni di fronte ad un comportamento difficile di un bambino rende spesso difficile avere una visione di insieme per riflettere cosa sta accadendo nel nostro sentito. Permettetevi di sentire, tutte le volte che può aiutare il bambino a sviluppare il sentire. Si tratta di creare un clima di sicurezza; i bambini possono apprendere di avere la loro verità dentro se stessi. Il professore accoglie rispettosamente la conoscenza interiore di quello che va bene e la saggezza del sentito del bambino rispetto a quel qualcosa.

• Ambiente per i bambini

Per definire il momento di ‘fare spazio’, scrivetelo prima alla lavagna così i bambini sanno che sta arrivando questo momento, per esempio “Io” oppure “Concentrazione”.

Guidare un processo significa soprattutto creare un ambiente sicuro e libero per ciascuno. Separate tavoli e sedie per far sentire che c’è spazio tra loro.

• Presentazione del programma

- Scoprire le sensazioni nel corpo.
- Prendere contatto con quello che si sente dentro di sé.
- Scoprire il sentito.
- Scoprire il sentito e disegnare quel sentito.
- Il sentito di una buona esperienza e il disegno di questo sentito.
- Disegnare le difficoltà a partire dal sentito.
- ‘Fare spazio’ - il processo.

Per ciascuna tappa prendetevi il tempo necessario che serva ai bambini, non andate di corsa, non fate pressioni, non abbiate aspettative elevate. Quando i bambini hanno compreso facilmente una tappa, passate alla successiva.

CONSEGNE DEI PROFESSORI AI BAMBINI

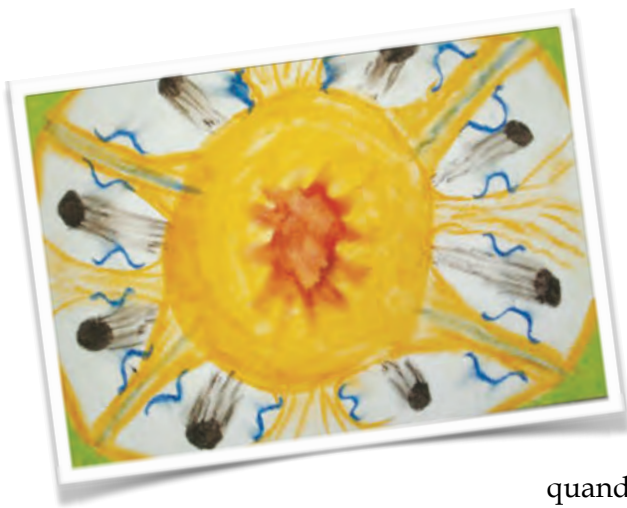
Per aiutare i bambini a sentire dentro il loro corpo, utilizziamo dei movimenti e degli esercizi. È una fase di preparazione. Dopo potete utilizzare queste istruzioni per portare l’attenzione al loro corpo.

Ecco alcuni esempi. Usate la vostra immaginazione per fare anche altro.

I bambini lo apprezzano molto.

- Toccate il cuore per sentirne il battito.
- Alzate le spalle il più possibile verso le guance.
- Serrate i pugni e sentite cosa accade nel corpo.





- Serrate i denti ... che cosa sentite?
- Osservate il vostro respiro e sentite con le mani sulla pancia come si muove dall'alto verso il basso.
- Sentite la differenza tra inspirazione ed espirazione.

"Alcuni di voi preferiscono respirare forte. Sentite come aumenta la vostra pancia. Ora respirate dolcemente e profondamente e sentite cosa accade."

- Sentite quello che accade all'interno, quando immaginate di dare un morso ad un limone.

Portare attenzione al corpo

Il professore può dare le seguenti consegne:

- Sentite i vostri piedi in contatto con il pavimento.
- Sentite il vostro corpo seduto sulla sedia che si appoggia allo schienale.
- Con gli occhi chiusi, sentite il vostro respiro, l'aria che entra ed esce.
- Diventate tranquilli dentro di voi, se volete chiudete gli occhi. I bambini fanno spesso Focusing con gli occhi aperti, non insistete.

Ora chiedete ai bambini di dire al loro interno: 'Ciao, caro bambino'.

In questo modo i bambini apprendono a sviluppare più rispetto per se stessi e creano un clima caloroso dentro di sé.

Scoprire il sentito di quel qualcosa

Con ogni consegna, dite ai bambini di essere pazienti con quello che viene dal loro corpo e di verificare quello che arriva dall'interno. Insistete sul fatto di prendere tempo, perché all'inizio la sensazione può essere leggera e vaga.

Dite loro che questo sentito corporeo può avere una storia importante da raccontare, perché il sentito riguarda sempre qualcosa.

- Sentitevi come un albero, una rosa, un nano, un gigante.
- Immaginate qualcosa di duro, molle, un vostro animale preferito, una persona cara.

Scoprire il sentito e disegnatelo

Chiedete loro di prendere un foglio, matite e pennarelli e di portarli sul tavolo. Non è il solito disegno. Potete disegnare senza fare necessariamente un bel disegno; non avete bisogno di gomma da cancellare. Perché voi saprete cosa significa il vostro disegno. Possono inoltre utilizzare l'altro lato del foglio o prenderne un altro.

Qui, disegneranno la loro esperienza, la loro situazione o un avvenimento. Lasciate che si guardino dentro. Qual è il colore di questa esperienza? Qual è il movimento che le loro mani vogliono fare sul foglio? Immaginatevi:

- Sulla spiaggia.
- In treno a giocare con gli amici.
- In treno ad ascoltare la vostra musica preferita.
- Sdraiati nel vostro letto.

Dopo ogni domanda, potete chiedere se sono consapevoli del fatto che portare attenzione alle sensazioni piacevoli le amplifica e dona una sensazione piacevole. Siate consapevoli che queste domande possono evocare sensazioni spiacevoli.





Per esempio, un letto non necessariamente è un luogo rassicurante per un bambino (solitudine, incubi). In questo caso, andrebbe bene seguirlo con attenzione, individualmente. Quando hanno gli occhi chiusi, ricordatevi di dire loro di riaprirli per disegnare, sono abituati ad ubbidire e attendono il segnale per cominciare.

- **Introduzione al sentito sulle esperienze piacevoli e disegno del sentito**

Si tratta di scegliere delle esperienze legate alla loro vita quotidiana.

“Oggi continuiamo a imparare cosa si può fare con le sensazioni sgradevoli, più che pensare a cose gradevoli. Abbiamo già imparato che possiamo sentire tutte le nostre esperienze nel nostro corpo. Potete sentire le cose belle nel vostro corpo, nella vostra pancia, nel vostro cuore. Quando fate l'esperienza di cose piacevoli nella vostra vita, potete sentire queste cose nel vostro corpo in relazione a quelle cose piacevoli.

Chi ha avuto un'esperienza piacevole? “Il mio compleanno... il mio gatto”

Ora immaginate com'era gradevole... e quando vi siete sentiti più calmi... potete sentire questa sensazione piacevole nel vostro corpo – Dove lo sentite nel corpo?

Sentite come è più facile, gli occhi chiusi... Ora restiamo tranquilli, ascoltatevi dentro e dite a quel luogo che sentite: ‘Ciao, bella sensazione interiore’. Quando arriva qualcosa, prendetevi il tempo di sentire quella immagine, parola, o colore che la rappresenta.

Disegnate sul vostro foglio quello che vi arriva, nel modo in cui lo vedete e mantenete la sensazione piacevole dentro di voi. Non c'è bisogno che sia un bel disegno. È bello così come viene.

Disegnare tutti i problemi a partire dal sentito

Abbiamo anche cose spiacevoli, difficili che ci danno fastidio. Il corpo è come un grande deposito che le immagazzina. E voi potete sentirle nel corpo. Sentire e riconoscere quello che accade all'interno ci aiuta a risolvere i problemi.

Cominciate con un esercizio di identificazione delle sensazioni: *“Chi ha a volte una sensazione di tristezza, rabbia, o tensione al mattino, mentre state andando a scuola? Dove la sentite? Com'è nel corpo?”*

Portiamo l'attenzione al nostro interno, a queste sensazioni pesanti, difficili e lentamente spariranno. A volta già sapete a quale situazione si riferiscono queste sensazioni di pesantezza e fastidio. Allora potete fermarvi ad ascoltare nel corpo finché arrivi qualcosa, perché questa sensazione ha una storia da raccontare... poco importa quel che arriva, è importante accoglierla e salutarla”.

Poi potete disegnare il problema o la situazione.

Fare spazio, tutto il processo

Aiutate i bambini a porre la loro attenzione nel corpo.

Chiedete loro di dire: *“Ciao, caro bambino!”.*

Ora se all'interno c'è qualcosa che non si sente bene – qualche cosa che avete vissuto... oggi... ieri... tempo fa... che ancora vi dà fastidio... sentite ancora qualcosa dentro di voi... prendetevi il tempo di disegnare... o forse c'è una parola, una frase che la esprime bene... scrivetela... aprite gli occhi per disegnare o scrivere – dopo aver disegnato, ritornate a





guardare nel corpo a quel luogo dove sentite la sensazione e verificate se la sensazione è un po' differente, ora.

Spesso abbiamo più di una cosa che ci disturba - quindi prendetevi il tempo di guardarvi dentro, forse ad occhi chiusi, se c'è qualcosa che non vi fa sentire bene, notate quel sentito, se ha un colore e aprite gli occhi per disegnare. Potete continuare ed ogni volta sarete sempre più all'interno. Dopo aver disegnato ogni cosa che vi impedisce di sentirvi bene, permettetevi di sentire lo spazio libero e disegnatelo se volete, forse su un altro foglio. Se non vi sentite ancora pronti di mettere da parte queste sensazioni, potete promettere di ritornarci.

- **Concludere dopo aver fatto spazio**

Decidete quando è terminato il tempo di disegnare. Potete invitare 4-5 bambini a parlare del loro disegno. Dopo la loro condivisione, il professore chiede se c'è qualcuno per cui è importante raccontare qualcosa del proprio disegno. Così un bambino può lavorare su un problema difficile, non si sentirà messo da parte.

Le domande sui disegni possono essere le più varie: Cosa vuoi dire con il tuo disegno? Puoi dirmi qualcosa del tuo disegno? Vorresti dire qualcosa del tuo disegno?

Si può concludere ascoltando ciascuno, questo aiuta ad ascoltare i bambini in un clima di rispetto ed empatia. I bambini accettano quello che è stato disegnato e condiviso dagli altri.

Marta Stapert ha lavorato in Olanda come psicologa infantile. Entrò in contatto con il Focusing nel 1985, quando questa pratica venne introdotta nella terapia con gli adulti. Ne diventò subito un'entusiasta fautrice, decidendo di introdurla nel suo lavoro con i bambini in età scolare, che mostrarono subito di ricavarne grande beneficio. Diffondere il Focusing e renderlo accessibile ai bambini è stata la sua missione dal momento in cui l'ha imparato, fino alla fine della sua vita.

Dal 1996 all'ottobre 2006 Marta Stapert è stata la coordinatrice del "Children Focusing Corner" che lei stessa ha fondato, all'interno del Focusing Institute. Insieme al marito Ynse Stapert ha sviluppato metodi per lavorare con i bambini e formato, negli anni, molte persone nel mondo.

Nel 2003, insieme a Erik Verliefd, ha scritto il libro "Focusing e i bambini" (in italiano è pubblicato dalle Edizioni Crisalide).

Dopo essere andata in pensione nel 2006, Marta e Ynse hanno fatto da mentori a René Veugelers e Harriët Teeuw per poter fare continuare il Children Focusing Training a livello internazionale e ha continuato a sostenere il Focusing per Bambini in Olanda.

Marta è deceduta il 18 dicembre 2019. (Testo scritto da René Veugelers e Harriët Teeuw Coordinators di Focusing per bambini in Olanda).



Traduzione di Fabrizia Martorelli

Counselor: arte del benessere; Socio membro Assocounseling. Professional Gestalt Counselor - Focusing Practitioner - Facilitatore e Formatore Esperienziale - Counselor in Intelligenze Emotiva & Sociale - Counselor in Filosofia della Yoga - Grafologa - Docente di Counseling.

E-mail: fabrizia.martorelli@gmail.com

Sito: synergiegestalt.it