

NUMERO "3"
Febbraio 2021

Quaderni di FOCUSING

La dimensione individuale del Focusing



© DONAXMORE

Quaderni di FOCUSING 3

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 terzo numero dei QF è stato curato da Bruna Blandino, Valerio Loda, Donatella Morelli, Francesca Malerba e Roberto Tecchio che si sono autonominati 'gruppo redazionale temporaneo' per lavorare sull'idea e raccogliere feedback su di essa. Il gruppo redazionale è ovviamente aperto e chi volesse farne parte può segnalarlo all'indirizzo e-mail sotto riportato.

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

La copertina, la grafica, i disegni sono opera di Donatella Morelli (a parte il disegno a pagina 21 che è di Emanuela Sarti).

La pagina di introduzione è stata curata da Roberto Tecchio

L'editing è stato curato dal gruppo redazionale.

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

La dimensione individuale del Focusing

Ispirandoci ancora alla simbologia dell'Albero del Focusing, abbiamo voluto dedicare questo numero dei Quaderni all'esperienza del focalizzare da soli, che rappresenta uno dei due rami portanti la 'pratica' del Focusing (l'altro è la partnership), e in proposito l'articolo di **Kay Hoffmann** ci è sembrato perfetto.

A seguire l'articolo di **Ercole Boni**, scelto sia perché tratta il tema del rapporto col 'critico', ovvero una delle principali difficoltà nel Focusing da soli, e a tal riguardo elenca parecchi consigli offerti da diversi insegnanti per gestire costruttivamente questa fondamentale 'parte' di noi, sia perché ci sembra importante dare spazio in ogni Quaderno ad un elaborato che sia frutto dell'esperienza italiana.

Infine l'articolo di **Mia Leijssen**, che presenta un potente mezzo per dare forma al Felt Sense, spesso spontaneamente utilizzato quando si focalizza da soli, cioè il disegno, una forma di espressione non verbale che può essere, con le parole dell'autrice, un prezioso passo intermedio per esplorare un 'segreto' - un modo poetico per indicare il Felt Sense.

Roberto Tecchio

In questo numero:

Pag. 4 • **"Solo Focusing"** • di **Kay Hoffmann**

Traduzione a cura di Bruno Mariti e Roberto Tecchio

Pag. 12 • **"Aiutare il cliente ad affrontare la voce critica"** • di **Ercole Boni**

Pag. 18 • **"Focusing esperienziale attraverso il disegno"** • di **Mia Leijssen**

Traduzione di Laura M. Talamoni con la collaborazione di Fabrizia Martorelli

“Solo Focusing”

di Kay Hoffmann

Articolo di **Kay Hoffmann**, BFA Practitioner riconosciuta, insegnante e mentore, trainer e coordinatore certificatrice del Focusing Institute.

Testo originale disponibile su www.focusing.org.uk/solo-focusing

Traduzione a cura di **Bruno Mariti** e **Roberto Tecchio**

Prefazione di **Roberto Tecchio**

Immagina... Immagina di poter sempre contare su qualcuno che ti sa ascoltare in modo sinceramente accogliente ed empatico, che non ti dà consigli, non ti giudica, non ti analizza, non comincia a parlare di sé e delle sue risonanze con quello che racconti, che non minimizza né esagera quanto dici, una persona di cui ti fidi pienamente e che sai esserci in ogni momento, ventiquattro ore su ventiquattro: quando la cerchi è lì, accanto a te, alla distanza o vicinanza giusta che fa per te.

In sua presenza tu puoi godere di una libertà unica: non c'è nulla che tu possa dire o fare che lei non segua con quell'intelligenza, interesse, partecipazione che la caratterizzano. Grazie al suo ascolto, che può essere completamente silenzioso oppure squisitamente attivo - è incredibile, e talvolta commovente, quanto sappia capire di cos'hai bisogno, quasi fosse dotata di telepatia - tu ti chiarisci, cogli con maggiore nitidezza i contorni della tua esistenza, comprendi in profondità le situazioni che ti affliggono e quelle che ti affascinano, decidi con giustezza, ti senti in grado di affrontare positivamente ogni circostanza.

Bello poter contare su un'amicizia simile... eh, sarebbe un vero tesoro! Peccato, dici, che nel mondo che abitiamo non esiste e non può proprio esistere una persona del genere. E invece sì che esiste, siamo 'noi', sei 'tu' per te stessa/o.

O meglio, è quella *parte di te* che vive in te come particolare forma di energia (al pari delle altre forme di energia che chiami 'parti' di te), la *parte di te* che è naturalmente in grado di connettersi con la Presenza, cioè con quella realtà tanto tangibile quanto misteriosa che tutto permea e comprende.

A volte, questa *parte di noi* che porta la Presenza nel nostro vivere, arriva improvvisamente, senza essere stata deliberatamente appellata; ma questo, secondo me, è un abbaglio, un errore di percezione: siamo noi che all'improvviso la scorgiamo, la sentiamo, perché lei, in quanto *parte integrante di noi*, di fatto era già lì - come il cuore, che è lì, nel petto, da sempre, e non potrebbe proprio essere altrove!

Allora, non è una gran bella notizia sapere che nel nostro condominio interiore abita questa *parte*, che quando la contattiamo ci trasforma magicamente in amica/o speciale di noi stessi?

Se conosci abbastanza il Focusing, sai di cosa sto parlando, e il *Focusing da soli* è il modo più pratico, quello più a portata di mano o di pensiero, per connetterci con questa *parte di noi* in grado di farci conoscere il di più che c'è in ogni situazione e il molto di più che siamo...

Roberto Tecchio



“**H**o smesso di focalizzare da solo perché non arrivo mai da nessuna parte”;
“Quando sono da solo non riesco a rimanere nel processo”; “Ho bisogno della presenza di un’altra persona perché qualcosa si muova”. Tutti questi commenti sono stati fatti da Focusers esperti. Potremmo chiederci allora perché, per la maggior parte delle persone, focalizzare da soli è tanto più difficile che farlo con un compagno? E si può imparare a focalizzare da soli efficacemente?
Nella speranza di trovare risposte a queste domande ho interrogato quindici focusers sulle loro esperienze. Tutte persone che avevano familiarità con i diversi consigli utili per focalizzare, eppure la maggior parte di esse trova difficile focalizzare da solo. Solo due di loro hanno detto che la loro focalizzazione da soli era altrettanto valida di quella con un partner.

Perché le persone trovano difficile focalizzare da sole

Le ragioni principali che hanno reso insoddisfacente focalizzare da soli, come dichiarato dagli stessi Focusers, sono state:

- “La mia mente vaga”. “Trovo difficile concentrarmi e continuo ad andare alla deriva nei sogni ad occhi aperti”. (In questo caso, qualunque cosa stia pensando il Focuser, lo chiama “andare alla deriva” o “vagabondare”).
- “Non appena mi siedo a focalizzare comincio a pensare di non avere in realtà tempo per questo.” “Continuo a distrarmi pensando a tutte le altre cose che devo fare”.
- “Va bene fino a un certo punto, poi mi ritrovo bloccato nella nebbia”. (Una serie di risposte simili includevano “sfocatura” e “perdersi”).
- “Quando vado dentro non c’è niente”.
- “Riesco sempre a trovare un Felt Sense, ma non riesco ad ottenere un cambiamento”.
- “Mi siedo per iniziare a focalizzare, ma poi ho paura che, se mi addentro troppo profondamente in qualcosa, sarò sopraffatto”.

Questi ostacoli hanno due cose in comune:

- a) accadono dopo che il Focuser ha cominciato a dirigere la sua attenzione all’interno;
- b) sono facilmente superabili o non sono affatto evidenti in presenza di un compagno.

Ciò suggerisce che, sebbene il Focuser possa percepirla come ostacoli al processo in corso, ognuno di essi è in realtà “un qualcosa” a cui si potrebbe dare attenzione all’interno del processo già in corso. Per usare la seconda citazione come esempio: c’è una differenza tra non pianificare di focalizzare da soli a causa di una vera mancanza di tempo, e decidere di iniziare a focalizzare e poi pensare “Non ho tempo per questo”.

Quindi la difficoltà principale del focalizzare da soli potrebbe essere il fatto di non cogliere l’ovvio – qualcosa che è sotto il nostro naso. Perché il Focuser non si dice da solo: “Sto notando qualcosa in me che sento di non avere tempo per questo”? Allo stesso modo, cosa impedisce ai Focusers “facilmente sopraffatti” di riconoscere la loro paura dicendo “qualcosa in me ha paura che io sia sopraffatto”? Chiaramente, in ogni caso, il Focuser è identificato con qualcosa – eppure, anche quando i miei intervistati riferivano le loro difficoltà, questa possibilità non sempre gli è venuta in mente – e sono certo che tutti i Focusers in questione avrebbero immediatamente individuato un tale caso di fusione se fossero stati nel ruolo dell’accompagnatore! Sembra che qui ci sia una dinamica particolarmente sottile che può impedirci di notare l’ovvio quando focalizziamo da soli.

La maggior parte dei Focusers con cui ho parlato ha riferito che se superano il punto in cui contattano il Felt Sense e cominciano a fare passi, la sessione di solito procede

senza intoppi. L'area di pericolo principale, quindi, è all'inizio di una sessione in cui le abilità di autoascolto non sono ancora consapevolmente impegnate - la zona di transizione tra i soliti schemi di pensiero e il Focusing.

Prendiamo in prestito l'analogia di Ann Weiser di organizzare un incontro con un buon amico in un bar. Diciamo che l'amico A ha l'intenzione di scoprire come si sente veramente l'amico B. Immaginate che A dica: "Come ti vanno le cose oggi?" e B risponda: "Non ho davvero tempo per questo, perché ho ancora così tanto da fare oggi" o "Preferirei non parlare ora perché se lo faccio so che mi arrabbierò molto" o "Va tutto bene - niente da dire in questo momento".

Se poi A dovesse proseguire con un commento come: "Cosa c'è che non va in te? Trovi sempre la stessa patetica scusa per non parlare con me" o "Beh, se proprio vuoi stare così, io sono tagliato fuori", risponderrebbe in modo simile a come fanno i Focusers quando a volte rispondono a parti di se stessi. Non c'è da stupirsi se queste parti reagiscono fuggendo! Ovviamente, questi sarebbero esempi di 'ascolto non in Presenza' - sarebbe evidente se un partner di Focusing dovesse dare una risposta del genere ad alta voce, ma molto meno evidente da individuare nell'ambiente dei nostri pensieri.

Allora perché questi pensieri che emergono all'inizio di una sessione di Focusing sono così difficili da identificare come "parti"? Una ragione - sostanziata dall'osservazione che la maggior parte di noi sembra avere un particolare "ostacolo" ricorrente - è che *quanto più abituale diventa, tanto più diventa invisibile*. Per esempio, se qualcuno ha esperienza di "andare alla deriva nei pensieri" le prime volte che tenta di fare Focusing da solo, presto comincia a portare con sé questa informazione come un fatto: "Quando cerco di focalizzare da solo mi perdo". Ne consegue che probabilmente si identificheranno così tanto con questa aspettativa negativa che è impossibile riconoscerla come qualcosa che potrebbe essere distinto: "C'è qualcosa in me che vuole andare alla deriva".

Un'altra possibilità è che le nostre ricorrenti difficoltà col fare Focusing da soli rappresentano l'equivalente delle nostre abituali forme di evitamento del processo - quei meccanismi che tendiamo ad usare per evitare di rimanere sul margine dove il cambiamento può accadere. In questo caso la nostra specifica strategia di evitamento sarebbe già tra i nostri meccanismi inconsapevoli e se fosse usata per evitare di rimanere sul margine durante il Focusing da soli avremmo meno probabilità di riconoscerla. McMahon e Campbell scrivono: "Le mie difese contro tale contatto corporeo e autentico sono forti, automatiche, saltellanti e invisibili - almeno a me stesso. (*Bio-Spirituality Newsletter, Inverno 1998*).

Perché focalizzare da soli

Date la difficoltà che incontriamo nel Focusing da soli, cosa possiamo dire a favore del perseverare nel praticarlo? Ci sono benefici nel focalizzare da soli che non si possono ottenere focalizzando con un compagno? In un articolo su '*Focusing alone*' Dorothy Fisch dice: "*Focusing 'alone' è quando mi sento più legata all'unicità della vita. (...) Ho apprezzato la partnership di Focusing, ma mi ha portato in posti diversi*". (TFC, novembre 1992)

Un altro Focuser esperto dice: "Focalizzare da solo è il nucleo della mia pratica di Focusing". Altri spiegano varie ragioni per cui a volte è preferibile focalizzare da soli piuttosto che farlo con un partner. Queste includono il focalizzare su questioni che sono di natura privata o sensibile; occasioni in cui qualcosa ha bisogno di attenzione immediata e non c'è un ascoltatore disponibile; e quei momenti in cui il Focuser si sentirebbe inibito dalla presenza di un ascoltatore.

Ci sono anche delle volte in cui qualcosa ha bisogno di molto più tempo di quanto sarebbe pratico per un ascoltatore darne limitandosi a "tenere compagnia" mentre il "qualcosa" si dispiega lentamente.

Dorothy descrive splendidamente la sua esperienza in questo senso: “Focalizzare da sola (...) è come guardare una foglia di quercia che si dispiega. Succede molto lentamente. Prima si nota un nocciolo, poi qualche giorno dopo un bocciolo di foglia, giorni dopo lo srotolamento inizia ad accadere e si ha una foglia”.

Il termine “Focusing alone” è generalmente usato per indicare un tipo formale di sessione di Focusing – un “sedersi accanto a qualcosa” – ma un’altra forma di Focusing da soli è quella che si potrebbe dire essere l’obiettivo a lungo termine di tutti i Focusers: essere sempre leggermente consapevoli del Felt Sense del momento. Toccare brevemente la base del Felt Sense durante la giornata è una pratica particolarmente preziosa che aiuta ad ammorbidire il confine tra “fuori” e “dentro”. Porta a sentire di essere più costantemente in contatto con sé stessi e una maggiore autenticità nelle interazioni con gli altri.

Focalizzare da soli offre anche l’opportunità unica di riconoscere parti che tendono ad essere “fuori scena” quando un compagno è presente. Nella mia determinazione ad intraprendere regolari sessioni da sola mentre lavoravo a questo progetto, mi sono trovata a riconoscere una parte con la quale ero stata fino allora fusa. Alla fine mi sono seduta accanto a questa parte e si è prodotta una sessione bizzarra anche se molto preziosa, durante la quale ho preso le seguenti note. La trascrizione inizia dopo che improvvisamente mi sono resa conto di aver passato cinque minuti a pensare se avrei dovuto fare qualcos’altro invece di Focusing.

Legenda

a) Le qualità del Felt Sense sono descritte tra parentesi;

b) le parole che ‘sento’ dal Felt Sense sono in corsivo;

c) le mie risposte di “autoascolto” sono tra virgolette;

d) i puntini indicano la pausa silenziosa durante la quale posso riconoscere qualcosa.

“Sto sentendo qualcosa che sta dicendo che è davvero importante per me valutare se dovrei fare qualcos’altro proprio ora” ... (un dolore attraversa il tronco)...

Odio davvero quando ti senti insicura su ciò che vuoi fare... .. Non voglio che tu perda tempo a lottare su cosa fare. Odio quando ti senti tesa e dispersa e insicura... .. Vedo che c’è molto da fare e non so cosa sia più importante... .. Voglio che tu sia focalizzata e nel momento – nel flusso... (Teso, disperato, c’è uno spingere sotto il diaframma)...

C’è così tanto da fare e non c’è molto tempo... COMINCIA DA qualcosa – QUALSIASI cosa – allora posso rilassarmi...

“Ah, quello che vuoi veramente è di essere in grado di rilassarti” ...

Sì... come quando focalizzi con qualcun altro...

“Come quando focalizzo con qualcun altro – allora puoi rilassarti”.

Sì... E io so che focalizzare è bene per te e vale il tempo che ci dedichi, ma così combatto con ciò che sento e forse dovrei fare qualcos’altro... in realtà sono qui quasi sempre in questo modo ma tu non te ne accorgi... (il dolore si allunga – esaurita, confusa, tesa come un elastico)...

“Rimarrò semplicemente qui a tenerti compagnia” ...

Vuoi davvero passare del tempo con me quando sei così occupata?

(Debole, stanco, sorpreso)... (dolore rilasciato, diffusione di calore)

Sono rimasta con il piacevole calore, godendomi la sensazione di rilassamento e centratura per un po’ di tempo prima di finire. Questa sessione di dieci minuti si è rivelata un passo importante per me. Da allora sono stata in grado di fare compagnia a questa parte “su due piedi” quando è presente, permettendole di evolvere gradualmente verso la direzione della vita. Mi ha anche reso consapevole di quanto questa parte abbia influenzato il modo in cui percepisco l’uso del mio tempo – e mi ha tolto molta tensione da quell’intera area della mia vita. Il fatto di non aver mai

incontrato questa parte durante la partnership di Focusing dimostra che il Focusing da soli può fornire un'opportunità unica per entrare in relazione con queste abituali strategie di evitamento.

Quindi, dopo essermi convinta che c'è abbastanza da dire a favore del Focusing da soli e che valga la pena perseverare – anzi, di renderlo altamente raccomandabile – ho deciso di cercare di far luce sui problemi incontrati nel focalizzare da soli guardando quando questi tendono a *non* presentarsi.

Quando il Focusing va bene e cosa facilita il processo

La stragrande maggioranza delle persone con cui ho parlato ha detto che il loro Focusing di solito va bene quando: a) c'è un problema urgente che richiede attenzione; b) si focalizza con un partner.

a) “Se ho qualcosa che mi preoccupa, di solito posso focalizzare su di esso da solo”. Molte persone hanno detto che anche se non focalizzano regolarmente da soli – a causa di uno dei problemi menzionati in precedenza – usano il Focusing per affrontare problemi urgenti e/o forti reazioni emotive man mano che si presentano. Quando qualcosa è già percepito fisicamente o quando sentimenti forti facilitano l'accesso rapido al Felt Sense, è meno probabile che si incontrino ostacoli. L'area di pericolo è stata bypassata. Non solo siamo già impegnati nel processo di Focusing attraverso l'atto di notare il Felt Sense, ma abbiamo anche uno scopo prefissato per la sessione – abbiamo qualcosa che ha evidente bisogno di attenzione e siamo motivati a trascorrere del tempo con essa. Un certo grado di Presenza si stabilisce automaticamente nell'atto di identificare qualcosa al suo interno come separato da “me” e di essere interessati a saperne di più su di esso. Quindi l'idea di focalizzare su una questione di cui avverte la presenza è di per sé un'indicazione dell'intenzione e della capacità di stare con qualcosa piuttosto che fondersi con essa.

b) In una sessione prestabilita con un compagno non c'è spesso un tema così scottante. L'intenzione è semplicemente di verificare con noi stessi e vedere cosa, semmai, vuole la nostra attenzione – proprio come in una equivalente sessione di Focusing da soli. Eppure la stragrande maggioranza dei Focuser si riferisce che raramente, se non mai, incontrano i loro ostacoli abituali quando focalizzano con un compagno. Perché no?

Scrivono Ann Weiser Cornell e Barbara McGavin: “*Ci sono tre qualità che un partner deve portare con sé quando si focalizza da soli, spesso in maniera consapevole e deliberata: 1) contenimento (essere trattenuto); 2) concentrazione (l'opposto di distanziamento, vagabondaggio; ecc. 3) “non giudizio”.* (Prima stesura del Manuale dello Studente e del Compagno di Focusing).

Sentendo che un compagno ha queste qualità e quindi sostiene la Presenza, diventa possibile rimanere al margine dell'esperienza dove altrimenti non ci si potrebbe sentire sicuri di andare. Ed McMahon e Peter Campbell hanno detto: “*Quindi il compagno è lì per sostenere il Focuser nel trovare la sua innata capacità di stare in compagnia in modo gentile e premuroso. Se una persona ha perso questa capacità e/o ha sviluppato una forte abitudine a scollegarsi dal Felt Sense, non sarà in grado di focalizzare da solo.*” (“*Bio-Spiritualità*” Ed. Crisalide).

Non si tratta quindi di una semplice applicazione di competenze tecniche, ma di avere la capacità di fornire quel tipo di Presenza che permette al nostro processo di dispiegarsi. Gene Gendlin spiega perché il primo passo verso lo sviluppo di questa capacità è quello di focalizzare con un ascoltatore: “*Per essere me stesso ho bisogno delle vostre risposte, nella misura in cui le mie risposte non riescono a portare avanti i miei sentimenti. All'inizio, a questo proposito, sono ‘veramente me stesso’ solo quando sono con te... Il “portare avanti” continuato che si verifica durante il processo di interazione con chi ascolta è necessario per ricostituire un “experiencing” abbastanza a lungo da permettere alla persona di ottenere la capacità di “portare avanti” come auto-processo*” (“*Una teoria del cambiamento della personalità*”).

Si può imparare a focalizzare da soli?

Le parole di Gendlin sollevano una domanda: il Focusing da soli può essere appreso in qualsiasi fase o deve essere sviluppata una certa capacità di ascoltare noi stessi prima di poter iniziare a farlo? In altre parole, è sempre possibile per un Focuser fornire le qualità di Presenza necessarie a supportare il proprio processo?

La maggior parte dei Focuser ha bisogno di molto poco da un compagno per sostenere il proprio processo. Infatti, come ho scoperto per caso, spesso non c'è bisogno di niente, a parte il semplice essere lì (anche all'altro capo di un telefono) per generare un'atmosfera di "contenimento, concentrazione e non giudizio". Cercando ingenuamente di simulare il più possibile una focalizzazione da soli per osservare il processo, ho ascoltato in silenzio diverse sessioni e ho scoperto che l'effetto dell'esperimento stesso ha invalidato l'oggetto della mia ricerca! Persone che, quando erano sole, hanno avuto difficoltà ad iniziare una sessione, a sistemarsi con qualcosa, a stare con il processo o a sperimentare un cambiamento, non hanno avuto alcun problema quando io stavo semplicemente "ascoltando".

Sembra che, sebbene i rispecchiamenti e i suggerimenti di un compagno possano fornire un aiuto molto utile e gradito durante la focalizzazione, è l'effetto complessivo di avere qualcuno presente che facilita il processo di Focusing. Quindi molti Focuser sono pessimisti circa le loro capacità di focalizzare da soli perché nella partnership percepiscono il compagno come uno che "mantiene la Presenza" per loro. Fa una sottile ma importante differenza considerare che una focalizzazione di successo può avvenire solo quando anche il Focalizzatore ascolta sé stesso da una posizione di Presenza. In questo senso si potrebbe dire che anche quando un compagno è presente, il Focuser sta focalizzando da solo! Qualunque sia il livello di supporto fornito dal compagno, non è il compagno che sta 'realizzando il processo di Focusing' di chi sta focalizzando. Ne consegue allora che chiunque sia in grado di focalizzare con successo con un compagno è anche in grado di focalizzare da solo?

Tecnicamente potrebbe sembrare così, ma ci sono situazioni in cui il processo di Focusing da soli - per definizione - non avviene. Un Focalizzatore lo dice splendidamente: "A volte le parole devono uscire dal mio sistema ed essere incontrate da un altro essere umano." Sono fermamente convinto che nessuno sforzo per sostenere la focalizzazione da soli dovrebbe tentare di minimizzare questo reale e sano desiderio di contatto umano, quando nasce.

A parte queste specifiche, occasionali, necessità, mi sembra probabile che nella maggior parte dei casi i Focuser abbiano la capacità di dotarsi delle qualità necessarie per sostenere la Presenza. Propongo quindi che i problemi possano essere ricondotti a tre specifiche aree di fusione che impediscono di mantenere uno stato di presenza:

- a) il Focuser non riesce a stabilire la Presenza all'inizio della sessione. Questo rende quasi inevitabile la probabilità di fondersi con tutto ciò che viene fuori.
- b) nel momento in cui qualcosa inizia a fare passi, una "parte critica" mette in dubbio la capacità del Focuser di concentrarsi da solo e il Focuser si identifica (e rimane) con quella parte.
- c) è presente una "parte di controllo" che avverte un senso di responsabilità nel dirigere la sessione. Può sentire che deve fare qualcosa per rendere il processo più veloce, o che deve fare qualcosa per "aggiustare" qualcosa. Quest'area è un pantano se il Focuser si fonde con essa - e il rischio è alto perché c'è, naturalmente, una certa verità nell'idea che "io" sia responsabile della direzione della sessione. Poiché viene posto l'accento sull'importanza del ruolo del compagno nel Focusing e gli studenti imparano molte sottigliezze nella tecnica di ascolto, non sorprende che molti si sentano scoraggiati dalla prospettiva di "fare entrambi i lavori" come richiesto dal focalizzare da soli.

Sembra che molti di noi suppongano di conoscere le “regole di base” del Focusing così bene che quando si dispongono a focalizzare da soli sia automatico attenersi ad esse, e tuttavia, secondo le mie scoperte, non è insolito per i Focusers esperti “dimenticare” le basi o credere di poterne fare a meno. Di conseguenza tutto lo sforzo che facciamo per imparare a coltivare la Presenza come compagni esce dalla finestra quando focalizziamo da soli! C’è l’idea che fermarsi semplicemente a guardare dentro denoti l’inizio di una sessione di Focusing da soli – ma questo è vero a condizione di avere un atteggiamento rispettoso, compassionevole e non giudicante nei confronti di qualsiasi cosa emerga. In caso contrario ci identificheremo con i nostri pensieri piuttosto che essere in grado di dialogare con essi.

Portando avanti

Cosa possiamo fare per evitare di fonderci con i pensieri presenti? Sento che la risposta sta nel tornare alle basi – ricordando a noi stessi che il passaggio allo stato di Presenza non sempre avviene automaticamente e che di norma dobbiamo fare qualcosa per incoraggiarne la formazione. Soprattutto serve ricordare che qualsiasi atteggiamento diverso da quello dell’attenzione rispettosa, compassionevole, non giudicante, denota una fusione con un’altra parte.

Quindi, prima di avanzare nuovi suggerimenti su come alleviare i problemi del Focusing da soli, sono arrivata al punto di rendermi conto di quanto siano buoni tutti quelli vecchi! Quasi ogni articolo e capitolo sul Focusing da soli include una lista di suggerimenti su come rimanere in Presenza, da: *“evoca la persona che più ti piacerebbe avere come ascoltatore, poi falla rispondere esattamente come vorresti che facesse”* (Diana Marder, TFC, novembre 1992), a *“scrivi parole chiave come la descrizione, le domande che ti stai ponendo e qualsiasi altra cosa sembri importante”* (Ann W. Cornell, “The Power of Focusing”) e *“Parla in un registratore e riproduci quando ti blocchi o ti perdi”* – e ce ne sono molti altri ovviamente.

Trovare dei modi per diventare consapevolmente il proprio ascoltatore sembra essere essenziale. Questo significa avere un concetto di “me-in-ascolto” che si senta più grande di tutto il resto di me – sia che la si immagini essere un’altra persona, un computer, un orsacchiotto o me stesso. Durante la sessione che ho trascritto, stavo scrivendo non solo le parole significative che provenivano dal Felt Sense, ma anche le mie risposte di ascolto. Avere un senso molto chiaro di “me-in-ascolto” è stato ciò che mi ha permesso di entrare in relazione con una parte fino ad allora nascosta.

Ho notato che i dubbi sulle capacità di autoguida e l’impazienza quando qualcosa non si dispiega sembrano diminuire con l’esperienza. Le persone che hanno focalizzato per più tempo sono generalmente molto più contente di tenere compagnia a qualcosa – per molto tempo, se necessario – confidando nel fatto che un cambiamento avverrà se e quando sarà pronto. Nel suo libro “Focusing”, Gendlin scrive: *“Se il Felt Sense non evolve e non risponde subito, va bene. Stateci per un minuto circa. Non controlliamo l’arrivo del cambiamento. Ciò che è cruciale è il tempo che passate nel percepirlo. Se si dedica tempo a sentire qualcosa di poco chiaro che è proprio lì... allora si è nel Focusing”*.

Quindi, anche se siamo responsabili del mantenimento della Presenza, non siamo responsabili della direzione del processo stesso. Anche solo ricordare questo durante la sessione potrebbe eliminare una notevole quantità di stress dal Focusing da soli.

Potrebbe anche essere utile lasciar andare le aspettative che chi focalizza da solo dovrebbe avere la stessa sensazione che ha quando focalizza con un compagno, e invece riconoscere il valore del Focusing da soli in termini di sviluppo dell’abitudine di stare in contatto, momento per momento, con il nostro autentico “experiencing”. Vedere il Focusing da soli come un passo sulla via per coltivare la Presenza nella nostra vita in generale piuttosto che come fine a se stesso potrebbe alleviare in modo significativo alcune delle difficoltà di questa pratica.

I Focusers hanno meno probabilità di incontrare problemi quando “verificano internamente” il Felt Sense brevemente durante la giornata. Se tutto il resto fallisce, potrebbe essere consigliabile per un Focuser che si sforza di focalizzare da solo prendersi una pausa dalle sessioni formali e semplicemente concedersi il piacere di sentire lo stato interiore nei momenti in cui sta bene.

Infine, una citazione di Neil Friedman mi sembra particolarmente rilevante per il Focusing da soli: “Focalizzare è rilassante. Ci si sente bene nel corpo”. (“Focusing: Selected Essays”) Ne consegue che se inizia ad essere sgradevole, spaventoso, triste, frustrante, vuoto, solitario o qualsiasi altra cosa, possiamo presumere di essere fusi con qualcosa. Quindi vorrei offrire solo un consiglio fondamentale: se non ti senti bene, fai un passo indietro e riconosci da un luogo sicuro e confortevole. Questo ti porterà a ciò che è “in cima” nella tua esperienza – il bordo più esterno di ciò che ha bisogno di attenzione – e stare con questo porterà sempre un senso di giustizia e sollievo.

Da quando ho accettato il fatto che, seguendo questo semplice suggerimento, posso essere fiduciosa di poter rimanere in contatto con il mio experiencing in modo autentico e premuroso, sono con qualche esitazione arrivata a sentire che, sì, con un supporto sufficiente, chiunque può imparare a focalizzare da solo

Kay Hoffmann

vive nel Bedfordshire, Regno Unito. È una TIFI Trainer/Coordinatrice e Insegnante/Mentore della British Focusing Association che insegna Focusing a individui e gruppi e gestisce programmi di formazione avanzata per persone che vogliono utilizzare Focusing professionalmente. Lei si è formata con molti grandi insegnanti tra cui Barbara McGavin, Kevin McKevenue e Rob Foxcroft ed è appassionata nell'accompagnare ogni individuo a trovare il proprio modo unico nel Focusing piuttosto che aderire a qualsiasi approccio.



Bruno Mariti, trainer di Focusing certificato da The Focusing Institute di N.Y., Counsellor Orientato al Focusing e Gestaltico, Master Practitioner di PNL, esperto in Tecniche di Comunicazione.

Per alcuni anni docente di Focusing nella formazione dei Counsellor SIAB (Società Italiana Analisi Bioenergetica). Dal 1997 al 2018 ha lavorato nel Counselling e nella formazione per i Counsellor.



Roberto Tecchio, vive tra la città di Roma e la campagna della provincia di Pesaro. Formatore professionista, Focusing Trainer e Coordinator TIFI, collabora con enti pubblici, privati e non profit proponendo diverse forme di relazione di aiuto rivolte a singoli e gruppi. È fondatore e membro del Centro Studi Difesa Civile, organizzazione impegnata da trent'anni nella promozione di politiche di pace e cultura della nonviolenza, e di Tamburi di Pace, associazione che si occupa di educazione e che da vent'anni gestisce una copia della mostra interattiva “Gli Altri Siamo Noi”.

Sito web: www.FocusingInsideOut.it

Aiutare il cliente ad affrontare la voce critica

di Ercole Boni

Il Focusing ci offre diverse modalità per accogliere e integrare nel processo di focalizzazione la voce critica. In questo articolo verranno evidenziati i contributi di Eugene Gendlin, Ann Weiser Cornell e David Rome, che hanno proposto delle modalità *per stare con* e per affrontare la voce critica.

L'obiettivo è offrire uno spunto di riflessione sentita sulla voce critica interiore, a partire dall'influenza negativa che questa ha nella vita di tante persone, e per aiutare i clienti ad approdare a una maggiore accettazione di sé e a un maggior benessere.

Come Trainer e come professionisti della relazione d'aiuto orientati al Focusing, possiamo offrire ad allievi e clienti, alcuni modi per facilitare la loro esplorazione, per aiutarli ad uscire dal vicolo cieco della voce critica, e per accompagnarli nel *"vero cambiamento, inteso come un'alterazione del modo di percepire il problema a livello corporeo, e non solo un nuovo modo di pensare"* (Gendlin, 2010).

Nello stesso tempo l'approfondimento di questa tematica e degli approcci qui presentati possono fornire strumenti e conoscenze anche ai *focusers* nel loro percorso di crescita e autoconsapevolezza.



"Non lasciarlo, non sorvolarlo, come se l'avessi già capito, seguilo invece, finché non lo vedrai nel mistero della sua specificità e della sua forza"

Annie Dillard (cit. Rome)

L'eco della voce critica

L'origine della voce interiore critica è nell'infanzia, è nelle relazioni con i genitori e con gli altri adulti significativi (parenti, amici, insegnanti, vicini di casa) e con i modelli di riferimento da loro presentati o imposti.

La voce critica è *l'eco lontano degli adulti di riferimento*, il genitore interiorizzato nel versante autoritario, morale, normativo e negativo della disapprovazione, della critica personale, dell'ammonizione, della punizione, del giudizio negativo. (Giusti, 1995).

Se non elaborata, accolta, affrontata all'interno di un processo evolutivo alternativo al modello critico e distruttivo, la voce critica (detta anche Super-io, Critico interno, Voce critica interiore, Genitore giudicante/critico/cattivo, Critica patologica), mantiene tutta la sua forza e il suo potere sull'adulto, influenzandone le scelte e i comportamenti, in tutti gli ambiti di vita, personali, affettivi, relazionali e professionali.

L'obiettivo all'interno della relazione d'aiuto è evidenziare al cliente, ogni qual volta si presenti, il critico interno (interiorizzato), quando si affaccia per bloccare il cliente nei suoi processi di conoscenza, esplorazione, focalizzazione, consapevolezza, cambiamento, per poterlo riconoscere, smascherare e affrontare.

Il lavoro con la voce critica produce ricadute positive in termini di sblocco energetico, motivazione, fiducia in se stesso.

La Critica patologica "è la voce interiore negativa che ci attacca e ci giudica (...) ci accusa per quello che va storto, ci confronta con gli altri, ai loro conseguimenti e alle loro capacità sminuendo le nostre, stabilisce livelli di perfezione irraggiungibili e ci attacca per il minimo errore, tiene in memoria tutti i fallimenti e non ricorda qualità e successi" (Giusti, 1995).

Gendlin e il Super-io

La voce interna (il critico interiore) tende a delegittimare, a svalutare, a criticare, esprime giudizi negativi e attacchi su ciò che la persona è, e su ciò che fa: può dire "non vali niente; sbagli sempre; guarda cosa hai combinato".

Inoltre tende a scoraggiare ogni tentativo, annota errori e limiti, non esprime compassione, comprensione, e tende ad incolpare "è colpa tua, avresti dovuto, potuto, quante volte ti ho detto...".

Per Gendlin, di solito, le affermazioni del Super-io sono sbagliate, esse reagiscono a un singolo aspetto di una situazione, e non tengono conto della situazione nel suo complesso: "sebbene il Super-io abbia a che fare con i nostri genitori, è più interazionale e distruttivo di quanto lo siano stati in realtà: contiene i residui delle prediche e delle critiche parentali, ma è molto più di questo ... alcune volte non è solo una voce interiore, ma un pugno allo stomaco, una contrazione improvvisa" (Gendlin, 2010).

L'approccio esperienziale di Gendlin va oltre la confutazione (tipica della terapia cognitivo-comportamentale) dei messaggi superegoici, irrazionali e infondati, "i messaggi del Super-io sono distruttivi non tanto dal punto di vista del contenuto quanto per la modalità caratteristica con cui vengono espressi e subiti".

Estratto dal libro di Gendlin "Il Focusing in psicoterapia":

C: Mi sento... (dice qualcosa su un sentimento), ma è una sciocchezza... (oppure è assurdo... egoista, etc.) ... perché...

T: Qualcosa ti attacca dicendo che è una sciocchezza, ma tu senti... (**riflette** quanto il cliente ha detto di provare...).

Nel lavoro con il cliente Gendlin utilizza la riflessione per aiutare il cliente a sentire i sentimenti sollecitati ed emersi in relazione all'attacco del Super-io: "si tratta di riflettere ciò che il cliente sentiva prima dell'interruzione e dell'attacco del Super-io".

Ascoltare con il fine di rispecchiare va oltre il semplice ascolto attivo.

(Stapert, Verlierfde, 2010)

Tutto il processo - "ripetere" e "verificare" - è ascolto esperienziale.

(Neil Friedman)

La "ripetizione" è la risposta d'aiuto per eccellenza nella tradizione terapeutica centrata sul cliente. È stata chiamata in vario modo, "riflessione dei sentimenti", "chiarimento dei sentimenti" (Snyder, 1947), "ascolto attivo" (Gordon, 1970), e semplicemente "ascolto" (Gendlin, 1981). L'ascolto esperienziale è figlio dell'unione tra la risposta terapeutica del "riflettere i sentimenti" di Carl Rogers e il "metodo esperienziale" di Eugene Gendlin (Neil Friedman).

Elementi chiave della capacità di ascoltare (Stapert, Verlierfde, 2010)

- ♣ praticare un certo numero di passi secondari (postura, guardare l'altro, offrire brevi reazioni, chiedere chiarimenti)



- ♣ osservare l'altro con attenzione
- ♣ notare i messaggi non verbali
- ♣ coltivare un'attitudine di accettazione delle emozioni e dei sentimenti di chi parla (anche se non si accettano i comportamenti)
- ♣ evitare un linguaggio che blocchi la comunicazione
- ♣ rispecchiare quello che viene comunicato (*l'essenza, le emozioni, il comportamento, rispecchiare riassumendo, rispecchiare la qualità emotiva, gli aspetti positivi, i cambiamenti mano a mano che si manifestano*).

Nel suo approccio Gendlin evidenzia alcuni indizi, in relazione al Super-io, che - nell'esplorazione del critico interno - vanno riconosciuti e comunicati al cliente.

1. *Il Super-io è intrinsecamente non me*
2. *È negativo e distruttivo*
3. *Non conosce la realtà*
4. *Utilizza critiche semplicistiche*
5. *È ripetitivo*
6. *Non è morale*
7. *Ha una qualità familiare*

E indica una strategia a breve termine per far fronte al Super-io, e alcuni interventi che facciano riferimento ai sentimenti impliciti del Super-io, che si possono utilizzare nel processo di focalizzazione:

- ♣ *Assumere un atteggiamento irriverente verso il Super-io*
- ♣ *Non prenderlo sul serio!*
- ♣ *L'ironia aiuta*
- ♣ *Dove ero prima di subire l'attacco?*
- ♣ *Congedare il Super-io*

E una strategia a lungo termine basata su:

- o **Invertire i ruoli** ("dato che l'organismo è uno solo, l'energia del Super-io non è altro che la propria energia ritorta contro di sé": uno degli obiettivi a lungo termine per Gendlin è la riapprovazione di quella energia; "più la persona si rafforza più il Super-io si rimpicciolisce")
- o **Riconoscere la paura e l'isterismo del Super-io**
- o **Concetti psicosessuali** (gli attacchi sono castranti nelle modalità e negli effetti e portano senso di colpa, paura, incapacità di agire liberamente, vergogna, umiliazione, evitamento, convinzione di non poter mai ottenere ciò che si vuole)
- o **Il lato oscuro**: appropriarsi del lato oscuro, dei desideri e atti negativi e perversi (che siano tali realmente o solo a giudizio di altri), per diventare "interi", piuttosto che vittime passive (come capita alla persona sotto attacco del Super-io)
- o **La rabbia**: l'espressione cronica della rabbia di per sé non è un'espressione di un movimento in avanti (potrebbe essere un tentativo di difendersi da un'aggressione del Super-io). Tuttavia è importante accettare la propria rabbia verso i messaggi superegoici.

Esplorare la paura e il terrore verso suo padre (*cit. Gendlin, 2010*)

C: questa è la mia personalità

T: no, questo è ciò che blocca la tua personalità

Per affrontare il critico interno: l'approccio di Ann Weiser Cornell

Il critico interno è la voce che con accuse vergognose attacca dicendo "non ci riuscirai mai", oppure "non piacerai", "che modo idiota che hai comportarti"; "non ti sai proprio esprimere" (*Weiser Cornell, 1996*). L'autrice ci ricorda quanto penoso e sgradevole sia essere attaccato da questa voce interiore, dalle sue accuse inerenti alla inadeguatezza o alla cattiveria.

Questo è il mio critico

Ann Weiser Cornell invita a “concedersi un istante per capire a cosa assomiglia il vostro critico e come si percepisce”, partendo dal presupposto - come Gendlin - che tutti noi ci confrontiamo con questa parte, ma molte persone danno molta importanza a questa voce.

Suggerisce di provare a dire: “Questo il mio critico”, per poi dare il benvenuto al proprio critico interno.

Il suo approccio ci porta a identificare ognuno il proprio critico interno “come una parte di voi piuttosto che come la voce della verità”. È verso il riconoscimento della voce critica come parte di sé, da ascoltare, accogliere, integrare.

A differenza di altri approcci che invitano ad allontanare e a cacciare via questa parte, come un qualcosa fuori di sé, da distruggere e non riconoscere come parte di sé, la Weiser Cornell dice che in questo modo il problema non viene risolto.

Questo è un pensiero centrale del suo approccio, ribadito nel testo *“Focusing in a clinical practice”* (2013): *“Alcuni metodi lavorano con il critico interiore del cliente attraverso l’incoraggiamento a non rispettare tale voce, per esempio invitando il cliente a dire: “non ti ascolterò più finché parli con quel tono di voce”. (...) Sebbene questo tipo di intervento sembra dare, almeno al momento, una forza interiore al cliente, in realtà ne ottiene svantaggi: spingere via un aspetto del sé... non è un’azione che viene dal Sé in Presenza”*.

Dal suo punto di vista, incoraggiare un cliente a non rispettare o spingere via il critico interiore, in realtà **rinforza l’identificazione con un altro sé parziale**, “e questo non produce un reale progresso, né cambiamenti duraturi”.

Per aiutare il cliente nel confrontarsi con “l’istanza più dolorosa del processo del sé parziale nella sua esperienza”, ovvero la voce critica interiore, la Weiser Cornell (1996) indica altre strade:

1. Pensate al vostro critico interno come a una parte non cresciuta di voi stessi che è stata tagliata fuori dall’amore e dalla accettazione, che parla duramente perché da tempo ormai non viene amata.
2. Questa parte di voi ha bisogno di essere integrata e inclusa nella vostra vita, non di esserne tagliata fuori ancora di più. Ciò che ha bisogno di essere integrato è quanto si trova sotto la voce critica, che non è criticismo, ma emozione.
3. Il critico ha sempre paura di qualcosa: dopo averlo salutato, cercate di dirgli, con gentilezza e compassione: “c’è forse qualcosa di cui hai paura?”, e limitatevi ad ascoltare le parole che vi confiderà, senza dare altre risposte che non siano “io ti ascolto”. Quindi chiedete: “e cosa vuoi?”. Comportandovi in questo modo riceverete i doni del critico e vi liberate dai suoi attacchi.

La posizione della Weiser Cornell è in modalità accogliente, gentile e compassionevole, tipica del Focusing, più uno stare con/insieme, in accoglienza e in ascolto di una parte di sé che ha bisogno di amore e riconoscimento, una parte non da mandare via ma da integrare.

Chiedere alla paura

Ancora rispetto alla paura la Weiser Cornell suggerisce *“a ogni paura si può chiedere cosa desideri (...) questa domanda vi permetterà di percepire l’energia positiva nascosta nella paura”*.

La domanda permette di sentire la differenza tra due affermazioni, una con qualità negativa, l’altra con qualità positiva (questo tipo di affermazione permette di andare avanti nel processo).

Per prima cosa va riconosciuta la paura, poi le si chiede cosa vuole; dopo aver sentito la sua risposta, chiedete al vostro corpo di mostrarvi come si sentirebbe se quel desiderio ora o nel futuro potesse essere realizzato. È possibile che continuiate ad

aver paura, ma ora potete percepire anche l'energia positiva che deriva dal poter ricevere quello che desiderate.

- o *Ciao! (alla parte impaurita)*
- o *Ti riconosco (riconoscimento della paura)*
- o *Di cosa hai paura? (neutralizzare gli attacchi con gentilezza)*
- o *Cosa vuoi? Cosa desideri? Come ti sentiresti (rivolta al corpo) se fosse soddisfatto quel desiderio?*
- o *L'energia positiva della paura*

Un esempio

"Ho paura che le persone non amino il mio lavoro", potrebbe trasformarsi (dopo aver chiesto alla paura cosa desideri/vuoi, di cosa hai bisogno) "Voglio che il mio lavoro venga apprezzato".

Per liberarci dall'autocritica e aumentare l'amore e l'accettazione verso se stessi, possiamo:

1. **Trasformare il critico interiore in alleato**, per far crescere l'amore e l'accettazione per tutte le parti di sé; questo permette un cambiamento più profondo e rapido nelle aree della vita che più ne hanno bisogno.
2. **Creare una relazione migliore con il critico interno** (il critico è sempre impaurito per qualcosa, e si possono neutralizzare i suoi attacchi chiedendo con gentilezza: "di cosa hai paura?" E a ogni paura si può chiedere cosa desidera.
3. **Dare il benvenuto al critico interno**, lo accogliamo, e successivamente, con gentilezza: "C'è forse qualcosa di cui hai paura?".

David Rome: coltivare l'autoempatia e disattivare il critico interno

Nel metodo *mindfull focusing* proposto da Rome, la strada per affrontare il critico interno, è quella della auto-empatia (*self-empathy*), inteso come atteggiamento di base per accogliere "qualsiasi cosa emerga nel *felt sense*". Attraverso l'auto-empatia offriamo appoggio e conforto all'io sofferente, e da questa posizione possiamo iniziare ad affrontare i problemi; in questa accezione per Rome "il critico interno è l'opposto dell'auto-empatia", aggiungendo che "è difficile, forse impossibile, liberarsi dal critico interno". (Rome, 2016)

L'autore suggerisce che la chiave per rispondere costruttivamente al critico interno è "iniziare a osservarlo e riconoscerlo quando si presenta, e tenerlo a debita distanza".

Per questo presenta tre strategie per trattare con il critico interno (*cit. Rome*)

1. Riconoscere e congedare (il più delle volte è il modo più semplice di fermare i giudizi negativi verso se stessi).
2. Riconoscere e reinquadrare (invece di congedare direttamente il critico interno, aspettare per vedere che tipo di informazioni contiene, reinquadrare significa ignorare il messaggero antipatico ma prendere in considerazione la fonte del messaggio).
3. Riconoscere e fare amicizia (l'opzione più radicale che può trasformare il nemico in un alleato. È come invitare qualcuno con cui siamo in conflitto a fare una tregua e parlare della situazione).

In conclusione ecco un esercizio sul "Fare amicizia con il critico interiore"

(adattato da Rome, 2016)

- o Pensate a un luogo o una voce in voi che è spesso autocritica: "Sono pigro/indisciplinato/grasso/stupido". Può essere una solfa ricorrente o essere invece scatenato da un evento specifico.
- o Iniziate riconoscendo che: "Sto osservando una parte di me – una voce, un luogo, qualcosa in me – che dice che sono stupido (brutto, debole, etc.)"

- o Invitate la voce o il luogo a essere presenti
- o Mantenendo una distanza che vi permetta di sentirvi al sicuro, guardatela con rispetto a apprezzamento, anche se sembra brutta o minacciosa
- o Siate consapevoli del fatto che è il vostro sé più ampio a esercitare il controllo, il quale può decidere di ritirarsi o congedare il punto critico se iniziate provare panico o a sentirvi soffocare
- o Mettete a suo agio la voce o il luogo: *“Si ti vedo lì. Non sto cercando di sbarazzarmi di te, voglio davvero ascoltare ciò che hai da dire”*
- o Fategli compagnia per un po', stategli vicino
- o Quando sentite il momento propizio ponetegli dolcemente la domanda: *“Di cosa hai paura, cosa vorresti non fosse mai accaduto?”*
- o Ascoltatelo empaticamente e accogliete ciò che ha da dire (anche se sapete che potrebbe essere esagerato o falso)
- o Rispondetegli: *“Capisco, temi che...”*, continuate fino a che il critico interno non si senta pienamente ascoltato
- o Poi chiedetegli di cosa ha bisogno, cosa vuole, cosa lo farebbe stare più tranquillo o cosa gli farebbe allentare la tensione
- o Continuate a ritornare avanti e indietro sulla questione finché non si senta pienamente ascoltato e riconosciuto
- o Potete anche chiedergli: *“Cosa vorresti per me?”*. Ormai riconosciuto e rispettato, il critico potrebbe ora mostrarvi ciò che auspica per voi, aiutandovi a riconoscere e comprendere un bisogno soffocato di amore, riconoscimento, rispetto, forza, desiderio, sicurezza etc.
- o Ora potete terminare ringraziando il critico interno divenuto amico e qualsiasi nuova intuizione sia arrivata a permeare il vostro essere.

Bibliografia

- Gendlin E.T (2010), *Il Focusing in psicoterapia. Introduzione al metodo esperienziale*, Astrolabio, Roma
- Giusti E. (1995), *Autostima. Psicologia della sicurezza in sé*, Sovera, Roma
- Rome I. D. (2016), *La risposta è nel corpo*, Astrolabio, Roma
- Stapert M. e Verlierfde E. (2010), *Il Focusing e i bambini*, Crisalide, Spigno Saturnia (LT)
- Weiser Cornell A. (1996), *Focusing. Il potere della focalizzazione nella vita e nella pratica terapeutica*, Crisalide, Spigno Saturnia (LT)
- Weiser Cornell A. (2013), *Focusing in a clinical practice. The essence of change*, W.W Norton & Company, New York, London

Ercole Boni

È focusing trainer, counselor formatore supervisore, facilitatore di gruppo. Svolge attività privata individuale e di gruppo a Roma. Ha lavorato per diversi anni nel campo dell'accoglienza a richiedenti asilo e rifugiati, occupandosi di ascolto, orientamento, inclusione socio-lavorativa. È co-fondatore del progetto “Nuovi Inizi” (Counseling, coaching, formazione e supervisione a persone, professionisti e gruppi).

Mail ercoleboni@gmail.com

Sito www.nuovinizi.eu

<https://www.facebook.com/ErcoleBoniCounseling>

Focusing esperienziale attraverso il disegno

di Mia Leijssen

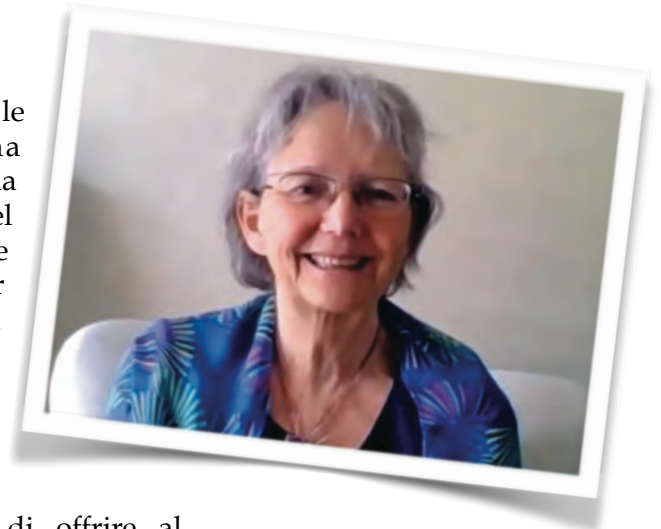
Articolo originale: *"Experiential focusing through drawing"* - The Folio, Fall 1992.

Traduzione di **Laura M. Talamoni** con la collaborazione di **Fabrizia Martorelli**

I disegni qui pubblicati sono il frutto di focalizzazioni di **Donatella Morelli** ed **Emanuela Sarti** (pag.21), ma non sono in diretta correlazione con l'articolo.

Introduzione

Esprimere la propria esperienza con le parole davanti a un'altra persona costituisce una parte importante della terapia. L'espressione attenta e precisa del proprio sentire da parte del cliente sembra essere estremamente preziosa per chiarire e portare avanti l'esperienza (Leijssen, 1990). Tuttavia, a volte è utile che, oltre a una forma verbale di espressione, il terapeuta possa offrire al cliente un mezzo di espressione non verbale. Questo articolo fornisce una



descrizione concreta della possibilità di offrire al cliente una modalità di espressione non verbale. Viene seguito lo schema dei passi del Focusing, con la descrizione di come il terapeuta possa facilitare l'interazione tra l'esperienza del cliente e l'espressione non verbale. (Questo articolo) si riferisce a momenti in cui può essere utile offrire modalità di espressione non verbali nella terapia individuale o di gruppo. Richiama inoltre l'attenzione alle precauzioni specifiche cui si deve fare attenzione nell'uso di una modalità non verbale. Pertanto, la parte principale dell'articolo sarà la presentazione di un adattamento delle istruzioni del Focusing in una sessione di gruppo in cui viene utilizzato il disegno.

Indicazioni per una forma di espressione non verbale

I clienti che usano molto l'espressione verbale spesso sommano con le parole il loro Felt Sense di un problema. Quando il loro sfogo verbale si blocca, questi clienti si trovano a confrontarsi con ciò che si sta formando al di sotto (delle parole). Offrendo loro una forma di espressione non verbale, il terapeuta li aiuta a soffermarsi su aspetti che altrimenti sorvolerebbero. In questo modo, inoltre, il terapeuta potrebbe aiutarli a cogliere meglio la loro percezione poco chiara all'interno dei loro consueti schemi verbali. Perciò i clienti sono aiutati a lasciare che ciò che non è ancora chiaro possa trovare una nuova forma di espressione.

Offrire una modalità di espressione non verbale sembra anche facilitare quei clienti che non hanno fluidità verbale. I loro mezzi di espressione verbale potrebbero non riuscire a riflettere pienamente la complessità della loro esperienza. In questi casi un modo di esprimersi non verbale offre un'utile alternativa.

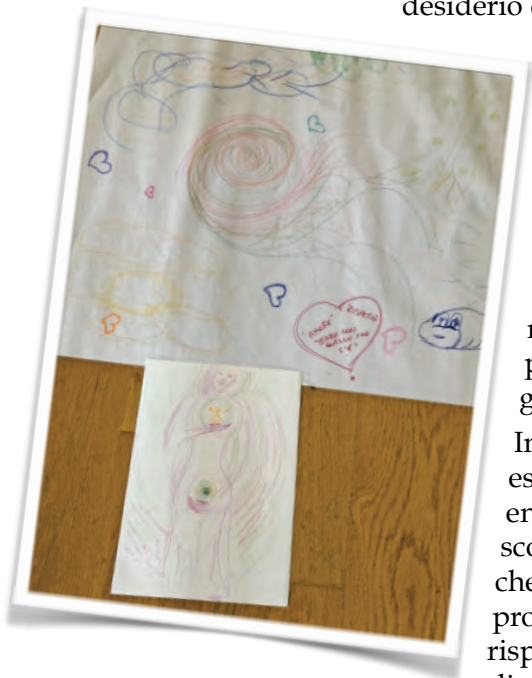
Una forma di espressione non verbale può essere un prezioso passo intermedio per offrire al cliente la possibilità di esplorare un "segreto". Ad esempio, una cliente con un'esperienza di incesto sentiva che "parlarne" sarebbe stato equivalente a "tradire suo padre". In questo caso, per la cliente è stato utile poter esplorare quell'esperienza

prima attraverso i disegni. Così si è determinato un grande cambiamento nella sua esperienza, mentre lei non doveva affrontare il difficile passo di parlarne.

Nella terapia di gruppo la paura di esplorare le proprie esperienze in presenza di altri può "bloccare" completamente alcuni dei partecipanti. Quindi un metodo non verbale può facilitare un passaggio intermedio verso un processo di gruppo più efficace. Infine, il metodo non verbale è economico (in termini di tempo). Tutti i partecipanti possono iniziare il loro processo simultaneamente e portarlo avanti. Questo può essere molto fruttuoso quando diversi partecipanti sono sopraffatti dai sentimenti e non c'è abbastanza tempo per occuparsi di tutto.

Ci si può chiedere ora quale specifico mezzo di espressione non verbale sia più adatto a un particolare cliente in circostanze particolari. È importante scegliere materiali che siano prontamente disponibili e che non richiedano molta preparazione o abilità tecniche da gestire. Se un cliente è molto esperto in uno specifico campo non verbale (per esempio un insegnante d'arte), allora quella particolare modalità non viene usata, a causa del pericolo che il cliente ripeta modelli di comportamento ben noti e provati. Il nostro scopo non è produrre qualcosa di bello.

Le modalità espressive non verbali sono più utili per i clienti che non sono esperti e non hanno talento o abilità speciali. È importante che all'inizio della sessione il terapeuta riconosca la difficoltà del cliente rispetto al compito e si prenda cura del desiderio del cliente di ottenere risultati esteticamente gradevoli.



Come detto precedentemente, le esperienze del cliente possono facilmente rimanere riservate quando si usano modi di espressione non verbali. Si dovrebbe stabilire un accordo rispetto a questo prima di iniziare una sessione. In una sessione individuale, i clienti di solito desiderano condividere le loro espressioni con il terapeuta, in un gruppo, le cose sono più complesse. È essenziale che il terapeuta chiarisca che i clienti che lo desiderano possono mantenere segrete le loro esperienze. Viene data importanza prima ai fatti che alla possibilità di condividere qualcosa con gli altri.

In effetti, un invito a esplorare il proprio flusso interiore di esperienze non verbali non è familiare a molti clienti. Spesso entrano in contatto con del materiale precedentemente sconosciuto. Il dover valutare le proprie esperienze in base a ciò che possono condividere o meno con gli altri disturba il processo di esplorazione dell'ignoto. Il terapeuta dovrebbe rispettare la privacy sin dall'inizio e garantire la libertà del cliente di condividere o non condividere qualcosa con gli altri.

Focusing in gruppo usando il disegno

Preparazione

Nella fase preliminare, tutti i membri del gruppo iniziano con un grande foglio di carta da disegno bianca e una scatola di pastelli. Ogni partecipante si trova alla stessa distanza dagli altri. Il terapeuta chiarisce che l'abilità nel disegno non è importante e che lo scopo non è fare un bel disegno. Il terapeuta sottolinea inoltre che tutti sono liberi di mantenere la riservatezza riguardo alla propria esperienza. Nessuno è obbligato a mostrare il disegno ad altri. Viene richiesto di mantenere silenzio durante la fase di disegno, per rispettare il processo delle altre persone. Se necessario, si può fare un cenno al terapeuta e parlare brevemente con lui e a bassa voce. Viene dedicato un po' di tempo per garantire il comfort fisico: sedersi comodamente, senza essere disturbati da qualsiasi cosa o da qualcuno, non troppo caldo né freddo, allentare gli indumenti, respirare liberamente e profondamente.

Tutti prendono tranquillamente il tempo per verificare se sono seduti comodamente, nel luogo prescelto e se il corpo è libero di focalizzare. Invitando il paziente a portare l'attenzione rispetto al fatto di essere seduto a disagio o comodamente, il terapeuta lo aiuta a portare la sua consapevolezza nel corpo.

Creazione di un inventario e di uno spazio interno libero

Il cliente è invitato a tracciare un contorno del suo corpo e a segnare le zone di cui è particolarmente consapevole. Successivamente gli viene posta la domanda: "Cosa c'è nella tua vita? Quali preoccupazioni hanno un ruolo importante nella tua vita in questo momento?" e i partecipanti sono invitati a percepire come ogni aspetto che emerge sia presente ora nel proprio corpo.

Dopo un po', viene data la seguente istruzione: "Metti tutto quello di cui sei consapevole sul tuo foglio di carta, segna ogni cosa separatamente con un colore e con una forma e mettila vicino a quella parte dello schizzo del tuo corpo dove senti che questo ti tocca maggiormente. Prova a tradurre le parole che descrivono una situazione in un colore e in una forma, non approfondire ancora nulla, non elaborare alcun disegno, semplicemente indica sul tuo foglio un elemento rispetto ad ogni situazione, ciascun problema, ogni esperienza che sorga, e quindi metti la situazione, il problema, l'esperienza sulla carta. Distanziati da loro per un momento e affidali al foglio di fronte a te."

I clienti sono invitati a verificare ripetutamente se il loro inventario è sufficientemente completo e se possono entrare in contatto con lo spazio interno che è stato segnato sulla carta. Ai clienti viene anche chiesto di verificare se possono, per un momento, sentire cosa significa "stare senza tutto questo". Questo può essere suggerito da varie domande: "Cosa succede nel tuo corpo quando tutte queste cose, che sono ora sul foglio di fronte a te, sono messe da parte? Ti senti bene o qualcosa è stato tralasciato? Puoi dare colore e forma anche a ciò che è stato tralasciato, e colloca anche questo sul tuo foglio?"

Alcune persone hanno molte difficoltà a mettere da parte un problema. Si dovrebbero fornire istruzioni specifiche rispetto a questo: "Se hai difficoltà ad appoggiare qualcosa, mettilo sul tuo foglio come qualcosa che non dimenticherai o negherai, e a cui in seguito, se necessario, potrai dedicarti e dedicare del tempo, come qualcosa che stai semplicemente appoggiando sul tuo foglio per un po' di tempo."

A volte un partecipante membro può rimanere con un sentimento indefinito: "Se continui ad avere un sentimento generale, mal definito, allora prova a segnare anche questo sul tuo foglio ed esprimilo con qualsiasi colore o forma."

L'obiettivo di questa fase di inventario è quella di creare uno spazio libero e fare l'esperienza di "me-senza-carico". Quando lavora con più persone contemporaneamente, il terapeuta

cerca di regolare il ritmo in modo che si adatti a tutti i membri. Ciò implica che alcuni raggiungeranno il livello di "me-senza-carico" abbastanza rapidamente e rimarranno lì per una certa quantità di tempo, mentre altri continueranno a lavorare per raggiungere quel punto.

Il terapeuta cerca, per quanto possibile all'interno di un gruppo, di aiutare i membri che hanno bisogno di più tempo a mettere sulla carta ogni situazione. Non solo il terapeuta può aiutare i partecipanti a vivere l'esperienza di "me-senza-carico", può anche aiutarli a esprimerlo ed



elaborarlo in termini di colore e forma. Con i clienti che hanno difficoltà a separare se stessi dai loro problemi, ha senso concentrarsi maggiormente sull'esperienza corporea del sé separato dai problemi.

Selezione di un problema

Nella fase successiva al gruppo viene richiesto: "Ora esamina tutto ciò che sta sul tuo foglio." Soffermati brevemente su ciascuno degli elementi, chiedendoti se vuoi approfondirlo. Lasciati "attirare" ad entrare più in profondità in un problema particolare. Presta attenzione alla tua reazione fisica ad ogni oggetto sul tuo foglio prima di decidere se continuare o meno con esso. Scegli una situazione o un problema, poi quando hai fatto la tua scelta, capovolgi il tuo foglio. "

Se qualcuno ha difficoltà a scegliere, il terapeuta può dare ulteriori istruzioni: "Con quale di questi non vorresti certamente lavorare? ... Qual è il più vicino a te nella tua esperienza? ... A quale problema ti senti maggiormente coinvolto? ... Cosa attira la tua attenzione per primo? "

Portare attenzione al Felt Sense

Quando tutti hanno fatto la propria scelta e sono di nuovo di fronte a un foglio bianco, può iniziare la focalizzazione su una situazione specifica. In primo luogo, si dà spazio alla sensazione corporea del problema in modo che prenda forma. È utile proporre ai clienti che si appoggino, chiudano gli occhi e indirizzino la loro attenzione ai loro corpi. Si invita a percepire la sensazione sperimentata con domande del tipo: "Qual è la sensazione globale di questo problema, di questa situazione, nel tuo corpo? Come consideri la situazione dentro di te? Cosa succede nel tuo corpo quando ti soffermi su quel problema?" Alcuni membri individuano troppo velocemente una reazione fisica nota e perciò impediscono che si formi la sensazione percepita: un suggerimento qui può essere utile: "Dà a 'qualcosa' il tempo di prendere forma. Non cercare di trovarlo troppo velocemente. Se emerge, rimani in silenzio per un po' e dagli il tempo per prendere forma pienamente, includendo tutto ciò che emerge insieme". Il terapeuta dovrebbe ora fornire abbastanza tempo e silenzio per consentire che il contatto con l'implicito prenda forma.

Esprimere e verificare

Le istruzioni per esprimere e verificare il Felt Sense sono: "Con quale colore, quale forma, quale composizione vorresti esprimere questa sensazione nel modo più accurato? ... Lascia che la sensazione scelga i propri colori e trovi le sue forme". Qualche tempo dopo, il terapeuta chiede: "Questa forma, colore e composizione esprimono nel modo più preciso come sta la sensazione dentro di te? ... Alterna tra il guardare il tuo foglio e l'appoggiarti, chiudere gli occhi e contattare la sensazione nel tuo corpo ... Vuole un altro colore, un'altra forma? ... Sta ancora cercando un'espressione più adatta? ... C'è ancora qualcosa in questa sensazione che non è stata espressa in un segno sul tuo foglio? ... È davvero questo? ... È tutto?"

In questa fase, i partecipanti sono impegnati a disegnare e colorare sui fogli. Il Focusing non mira a far sì che le persone si perdano nella creazione di un disegno. Il disegnare dovrebbe essere interrotto regolarmente allo scopo di rimanere in contatto con la sensazione implicita e registrarne i suoi cambiamenti: "Continuate ad andare avanti e indietro ... Osservate se qualcosa sta cambiando, se forse emergono nuove sfaccettature che anche loro richiedono di essere espresse e che dovrebbero essere completate nel tuo disegno..."



Approfondimento

Poi segue l'esplorazione più profonda del problema. Possono essere poste varie domande a questo riguardo. In un gruppo, è impossibile che ogni domanda sia esattamente sintonizzata sul processo di ciascuna persona. Il terapeuta ora offre una scelta di domande ed i partecipanti possono scegliere quelle da cui si sentono toccati più profondamente e che si adattano meglio alla situazione. Ad esempio: "Qual è il nocciolo del tuo problema? ... Qual è la cosa importante in questa situazione? ... Cos'è la cosa peggiore in questa intera esperienza? ... Metti questo nel tuo disegno"

È di fondamentale importanza che il terapeuta stia attentamente in osservazione e rimanga in contatto con ciò che accade ad ogni partecipante. La frequenza con cui il terapeuta dà nuove istruzioni, così come la natura degli interventi dipende da ciò che accade nel gruppo: si possono guidare persone che sono intensamente occupate, ma non sopraffatte dai sentimenti, verso esperienze più profonde e nuovi punti di vista. A questo punto si potrebbero porre diverse domande: "Cosa rende il tuo problema così com'è? ... Di cosa ha bisogno? ... In quale direzione vuole andare? ... Che cosa vuole? .. Cosa manca?..." Questo mantiene un dialogo aperto e continuo tra il flusso dell'esperienza e ciò che è già stato espresso. Viene permesso continuamente ai partecipanti di andare avanti e indietro tra l'esperienza sentita e l'espressione sulla carta.

Con alcuni clienti il terapeuta riterrà necessario fornire delle istruzioni che diano sicurezza e dei limiti: "Fino a che punto puoi procedere senza diventare ansioso? ... Segna questo limite sul foglio. Di cosa hai bisogno per sentirti al sicuro? Dai a questo una forma al tuo disegno".



Con altri clienti è richiesto uno stimolo forte in modo che possano esplorare qualcosa e permettergli di emergere: "Come evolverebbe il tuo disegno se tu non mantenessi un controllo così stretto su di esso? ... Puoi allargare un po' di più i margini del tuo disegno? ... Cosa succede dentro di te quando lo fai?" Le diverse istruzioni dipendono quindi dal contatto con determinati clienti e sono dirette a problemi specifici.

Per portare a termine la fase di esplorazione più profonda, potrebbero essere appropriate le seguenti domande: "Come potrebbe sembrare se fosse esattamente l'opposto? ...

Come potresti avere una buona sensazione rispetto a questo? – Puoi disegnare una possibile soluzione al tuo problema?"

Chiusura

Nell'ultima fase, il disegno è completato. Il terapeuta chiede se la sensazione interiore vuole esprimere ancora qualcos'altro, se vuole andare oltre, se c'è qualcos'altro che chiede di essere espresso, o se per un partecipante va bene lasciare il suo disegno così com'è. Viene quindi sottolineato che è la sensazione corporea ad avere una posizione di guida. Se qualcosa è stato tralasciato, viene concesso più tempo al cliente perché questo qualcosa possa prendere forma ed esprimersi. È stato chiarito che non tutto

deve essere risolto. Volendo si può sempre ritornare in contatto con qualcosa successivamente.

I partecipanti spesso aggiungono qualcosa di essenziale al loro disegno in quest'ultima fase. È come se un'esperienza profonda, che il cliente era stato in grado di negare durante l'intero processo, 'spinga' per emergere e venire espressa prima che il disegno sia finito. Perciò è essenziale dedicare molta attenzione a questa fase di chiusura e consentire ad ogni partecipante di esprimere ciò che ancora ha bisogno di venire espresso. Questa cura si riflette in istruzioni come: "Rimani un po' più a lungo chiedendoti se il tuo disegno è ora completamente finito oppure no. Se qualcosa ha ancora bisogno di esprimersi, dagli il tempo di prendere forma e venire espresso sul tuo foglio. Solo quando senti che per te è giusto lasciare il disegno così com'è, arrotolalo e metti via i tuoi materiali da disegno.

Dopo la fase di espressione non verbale

Prima che tutti i membri si siedano di nuovo in cerchio, possono focalizzare sulla domanda se vogliono condividere qualcosa di ciò che hanno vissuto: "Pensando all'esperienza che hai appena fatto, sai che presto sarai seduto di nuovo in cerchio con gli altri, forse c'è qualcosa che vorresti condividere con loro? Va bene per te dire o mostrare loro qualcosa del tuo disegno? ... Puoi anche decidere di non mostrare il tuo disegno a nessuno e di

n o n d i r e niente; questa decisione è quella che senti giusta per te? "

Quando il gruppo è di nuovo seduto in cerchio, il terapeuta ha il compito di creare un'atmosfera ricettiva e non giudicante e di proteggere il processo di ogni persona da osservazioni critiche. Il terapeuta in un primo momento può proporre solo una fase di ascolto. I partecipanti possono fare domande per chiarire l'argomento, oppure possono esprimere la loro empatia. Tutti gli altri commenti devono aspettare. Condividere la propria esperienza con gli altri può essere utile per mantenerla e per approfondirla. Tuttavia, è importante che i partecipanti sentano che la loro esperienza viene accolta in un clima di accettazione. Fare paragoni e aggiungere nuove sfumature troppo presto ha spesso l'effetto di disturbare. Subito dopo la sessione di disegno, il gruppo si limita all'accoglienza e al ricevere. Successivamente, preferibilmente dopo una pausa, è possibile riprendere il consueto processo di gruppo.

Conclusioni

Sebbene l'utilizzo di forme di espressione non verbale non faccia parte dell'approccio tradizionale nell'ambito della Terapia Centrata sul Cliente o esperienziale, questo metodo terapeutico è certamente adatto a modi di espressione diversi da quelli verbali. Con la modalità di espressione non verbale qui presentata, i clienti imparano gradualmente a fidarsi del loro processo emergente e danno espressione alle cose che scaturiscono dalla loro esperienza. I clienti hanno la sensazione che sia il loro proprio processo, poiché non ci sono quasi interventi da parte del terapeuta riguardo al contenuto. Il terapeuta rimane sullo sfondo come qualcuno che accompagna il processo. I clienti possono anche scegliere di lasciare il terapeuta completamente al di fuori della loro esperienza. Per alcuni clienti questo è un passo necessario per sbloccare la loro esperienza. Offrendo un mezzo di espressione non verbale, il terapeuta può così soddisfare il più estremo bisogno di sicurezza percepito da alcuni clienti. Per quei clienti è una buona cosa sentirsi accolti e accettati dal terapeuta in questo modo.

Il disegno davanti al cliente agisce come un rispecchiamento molto accurato che a volte ha più potere di un rispecchiamento verbale da parte del terapeuta! Inoltre, i disegni hanno il vantaggio di essere sempre presenti. Il cliente può connettersi, aggiungere nuovi aspetti ed esaminare la situazione nella sua globalità per mezzo del disegno già esistente. Quindi, tutti i pezzi potrebbero combaciare. Il disegno che si sviluppa gradualmente funziona come una risposta complessa, integrata, profondamente empatica. Con questo “nuovo” metodo, spesso si verificano “punti di vista” sorprendenti. È interessante osservare che i clienti grazie ad un metodo non verbale accedono più spesso agli strati più primitivi della loro esperienza. Inoltre, possono accedere più rapidamente ad esperienze che altrimenti censurerebbero.

Che un metodo non verbale possa essere un mezzo di espressione fruttuoso e forte, in grado di sbloccare o completare il processo del cliente, è anche indicato dal fatto che molti clienti in seguito non hanno bisogno di parole per completare il loro processo. Di solito si limitano a esprimere sorpresa e gratitudine.

Bibliografia

Leijssen, M. (1990). “On Focusing and the Necessary Conditions of Therapeutic Personality Change,” in G. Lietaer, J. Rombauts, & R. Van Balen, *Client-centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties*, pp. 225-250. Leuven: Leuven University Press.

Mia Leijssen

è membro dello staff del Centro di Psicoterapia e Counseling centrati sul cliente, Blijde Inkomststraat, 13.3000 Lovanio in Belgio. Pratica la psicoterapia individuale e di gruppo e insegna Terapia Centrata sul Cliente e Focusing agli studenti di psicologia clinica presso l'Università Cattolica di Leuven, a livello di laurea e post-laurea.



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