

Venti modi di iniziare una sessione di Focusing

di Rob Foxcroft

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

Fonte: British Focusing Association Newsletter, n. 14, marzo 2019, pp. 18-21

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 contaminì 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!”