

La freccia di seta rosa

Un grande visibile cambiamento generato dal Focusing

di Ann Weiser Cornell

Traduzione di Ilaria Olimpico, Anna Maria Russo, Roberto Tecchio

Testo originale: http://previous.focusing.org/folio/Vol24No12013/Cornell_R1web.pdf

Nota dei traduttori: il testo si rivolge a chi ha già una certa conoscenza del Focusing, pertanto abbiamo lasciato in lingua originale i concetti chiave di Felt Sense e Felt Shift

Quest'anno, 2012, celebro con gioia i miei 40 anni di pratica del Focusing. I doni che ho ricevuto dal Focusing sono davvero molti, dai piccoli cambiamenti che ho ogni giorno alle enormi trasformazioni che hanno cambiato la mia vita. Attraverso il Focusing per esempio il mio blocco da scrittrice si è sciolto. Questo è stato davvero un dono, un dono per il mio personale percorso di vita, perché scrivere è ciò che amo. E ora scrivere mi è facile. (Racconto la mia storia della trasformazione del blocco di scrittrice nell'articolo The Power of Focusing, pp. 57-59.)

In questo articolo, voglio raccontare di un'altra grande trasformazione venuta dal Focusing, accaduta l'anno scorso. Questo cambiamento è stato proprio impressionante perché chiunque vedendomi ora lo può vedere... e le persone spesso lo commentano!

Tutto è iniziato quando mi sono resa conto che il passo successivo nel mio percorso di vita sarebbe stato diventare una persona che avrebbe parlato parecchio in pubblico. Avrei potuto diffondere il meraviglioso messaggio del Focusing e godermelo, perché mi piace parlare in pubblico. Sembrava un passaggio naturale. Ho frequentato un ottimo programma di formazione per oratori-oratrici (www.speakingcircles.com), ma non sapevo come fare per mettermi davvero in gioco nel circuito del parlare in pubblico. Così ho preso un libro di suggerimenti per aspiranti oratrici e ho cominciato a leggerlo. Riporto quanto ho trovato:

«Prima di aprire la bocca, hai già fatto passare il tuo primo messaggio. Il tuo pubblico ti percepirà come qualcuno di attraente che ha successo - qualcuno che vuole emulare? ... Il tuo messaggio visuale è in sintonia con il favoloso discorso o workshop che con tanta cura hai preparato?» (Hurley-Traylor, 2011)

Ho chiuso il libro subito e ho detto, "Dimenticatelo". L'immagine che arrivava nella mia mente quando leggevo quelle parole era lontana da me come poteva esserlo la luna. Sembrava *impossibile* che avrei potuto sentirmi a mio agio indossando vestiti carini e apparendo professionale. Non avevo dubbi che l'autore avesse ragione - ma per me significava che la porta del parlare pubblicamente era chiusa.

Il mio rapporto con l'abbigliamento 'ricercato' era sempre stato problematico. Odiavo comprare vestiti e mi sentivo giudicata nel solo fatto di entrare in un negozio di abbigliamento, come se i vestiti stessi potessero criticarmi. Abiti 'carini' sembravano qualcosa di rigido e scomodo; potevo rilassarmi solo con quelli casual. Lo stesso valeva per trucco e acconciatura. Ho fatto dozzine di lezioni di trucco durante gli anni e nessuna mi ha mai entusiasmato. I nuovi prodotti acquistati ogni volta languivano in un cassetto inutilizzati e alla fine venivano gettati via.

Truccarmi e indossare vestiti carini significava per me indossare una maschera - equivaleva a presentarmi come "Non me". Questo è stato sempre vero ed era semplicemente un fatto. Se diventare un'oratrice pubblica avrebbe richiesto questo cambiamento, allora avrei dovuto dimenticare questa cosa, perché non sarebbe mai accaduta.

Ma non l'ho dimenticata. Nel mese di agosto di quell'anno, pochi mesi dopo, l'ho ricordata di nuovo. Era durante il ritiro in Olanda, in cui insegnavo insieme a Barbara McGavin "Mappe del Tesoro verso l'Anima".

LE MAPPE DEL TESORO VERSO L'ANIMA

"Mappe del Tesoro verso l'Anima" è una metodologia teorica e pratica che applica il Focusing per quelle situazioni di vita che risultano più difficili da cambiare. Io e Barbara abbiamo sviluppato questa metodologia come un modo di applicare il Focusing a questioni aggrovigliate che affrontiamo nella vita, includendo "blocchi ad agire, dipendenza da alcol, dipendenza da cibo per trovare conforto e desiderio compulsivo" (McGavin & Cornell, 2008). Anche se all'inizio il lavoro era per il nostro processo di guarigione, presto abbiamo ricevuto richieste per insegnarlo. Quando le nostre problematiche iniziavano a sbrogliarsi, abbiamo iniziato a insegnare il metodo in ritiri di sei giorni. Il processo si è sviluppato e abbiamo continuato ad elaborarlo molto negli ultimi diciotto anni (la descrizione del processo non è lo scopo di questo articolo e per un'introduzione ai concetti chiave vedi McGavin & Cornell, 2008).

Il workshop di sei giorni Mappe del Tesoro verso l'Anima è strutturato come un viaggio; ogni giorno il processo di Focusing è costruito su quello del giorno precedente, andando all'individuazione della questione aggrovigliata (che chiameremo "*groviglio*"), alla raccolta delle risorse, al cambiamento della relazione con le proprie parti in guerra, al contenere insieme il tutto da una nuova prospettiva.

Quando io e Barbara insegniamo le Mappe del Tesoro verso l'Anima, apriamo la strada con il nostro proprio processo di Focusing. Ognuna di noi sceglie la problematica personale su cui lavorare al cospetto del gruppo per l'intera settimana. Durante gli anni, con tanti Focusing di Mappe del Tesoro, è diventato sempre più arduo per noi trovare questioni della nostra vita aggrovigliate da portare nei ritiri. La vita sembrava andare molto bene! Fortunatamente, il processo di andare avanti porta nuove questioni. (Qualcuno una volta ha chiesto a Gene Gendlin in un workshop: "*Se faccio abbastanza Focusing, sarò così in salute che non avrò più problemi?*") Gene rispose: "*La salute non è assenza di problemi, la salute è nuovi problemi*". Il problema del cambiare la mia relazione con i vestiti carini, il trucco e l'acconciatura, era un buon esempio di una questione che non sarebbe venuta fuori se non avessi prima risolto molte altre questioni.

IL GROVIGLIO

Questo articolo si propone di raccontare una sessione di Focusing che ti cambia la vita - e lo farà. Ma c'erano state in precedenza un certo numero di sessioni che hanno portato a quella che ti cambia la vita. È importante dire questo perché una sessione di Focusing non si colloca mai in uno spazio vuoto. Anche se la vostra sessione di Focusing che ti cambia la vita è il vostro primo incontro con il Focusing, avete fatto altri tipi di processi di crescita personale che vi hanno portato a questo. Una sessione di Focusing che cambia la vita è sempre il culmine di una serie di passi verso il cambiamento.

Nel viaggio delle Mappe del Tesoro, ogni partecipante comincia la settimana con quello che chiamiamo "*il Groviglio*". Nella nostra definizione, un Groviglio è quel tipo di problema che resiste al cambiamento e non può essere risolto allo stesso livello in cui lo incontriamo. È quel tipo di problema in cui qualsiasi cosa facciamo sembra fallimentare, e possono passare anni senza progressi percettibili.

Il problema con la mia immagine, l'apparenza, i vestiti, i capelli, il trucco, etc, era decisamente un Groviglio. Corrispondeva a tutti gli indicatori. Così, ho deciso che questa sarebbe stata la questione su cui avrei focalizzato in quella settimana.

Il primo esercizio di Mappe del Tesoro è concepito per aiutare la persona ad entrare in contatto con il Groviglio e fare pochi passi di Focusing per entrare in contatto più profondo con esso. Si inizia con un esercizio in coppia che consiste nel completare alcune frasi mentre si è in contatto col Groviglio.

Questo è l'esercizio:

- Ha a che fare con
- Cosa succede quando
- Dovrei, non dovrei
- E' collegato anche a
- Nel corpo si sente come
- L'intera cosa riguarda

Appena mi sono seduta con Barbara di fronte a me, nella stanza, pronta a fare questo esercizio al cospetto di tutto il gruppo come una dimostrazione, ho potuto avvertire riguardo al Groviglio una sensazione strisciante, senza speranza, che dice *"questo non cambierà mai"*. Ho potuto sentire l'impulso a deviare verso qualcosa di più semplice, qualcosa di meno carico di vergogna e mancanza di speranza. Ma ho imparato a fidarmi del processo e della mia amata partner di Focusing, la cui fiducia nel processo mi sostiene quando io stessa non riesco a fidarmi di esso.

E se poi fosse diventato troppo, sapevo che mi sarei potuta fermare in qualsiasi momento.

- *Ha a che fare con* indossare vestiti carini, avere un'acconciatura carina, truccarmi, e sentire che questa non sono io e non lo sarò mai, così non potrò ricoprire quei ruoli pubblici in cui è richiesto di fare così.
- *Cosa succede quando* vado in un negozio di abbigliamento e non sopporto di stare là, perché sento che è come se i vestiti mi criticassero, e così semplicemente non ci vado.
- *Dovrei* andare oltre questo. *Dovrei* essere capace di indossare qualsiasi cosa la situazione richieda e sentirmi a mio agio in quel modo.
- *E' collegato anche a* come mi sento con me stessa e se è OK essere vista... poter essere me stessa in pubblico... qualcosa in me ha paura di essere giudicata in un ambiente più vasto.
- *Nel corpo si sente come* teso... scomodo... specialmente nello stomaco... vuole nascondersi o scappare...
- *L'intera cosa riguarda* l'essere me stessa nel mondo.

Alla fine del processo - che è durato circa 15 minuti - ho aperto gli occhi e ho sorriso a Barbara. Mi sentivo più leggera, più solida, più speranzosa. Da una certa prospettiva, nulla era cambiato, ma qualcosa era cambiato. E il viaggio era iniziato.

RACCOLTA DELLE RISORSE

Il passo successivo del viaggio è raccogliere le risorse. La risorsa chiave del Focusing trasformativo è saper *stare accanto* a ciò che sentiamo invece che essere risucchiati o catturati dal nostro materiale emotivo. Io e Barbara chiamiamo questo 'saper stare accanto' *"Sé-in-Presenza"*. Senza la risorsa del Sé-in-Presenza i Grovigli non cambieranno mai.

Il Sé-in-Presenza è la capacità di stare con qualsiasi cosa arrivi per noi - emozioni, pensieri, parti in guerra - senza essere coinvolti nella battaglia. Come Sé-in-Presenza, custodiamo uno spazio compassionevole per la nostra esperienza interiore (vedi McGavin & Cornell 2008 per una discussione sui modi di coltivare il Sé-in-Presenza).

Per la fase successiva del mio Focusing con il mio Groviglio riguardante *"essere me stessa nel mondo"*, mi sono preoccupata di coltivare il Sé-in-Presenza con i vari aspetti del Groviglio. Un modo essenziale e potente in cui lo facciamo è usare il *"Linguaggio della Presenza"*, per esempio: *"Sto sentendo che qualcosa in me si sente senza speranza su questa questione che non cambia mai"*.

È occorso del tempo per sentire nel corpo la differenza quando ero in grado di rivolgermi a queste varie parti e aspetti. Nelle Mappe del Tesoro chiamiamo questa condizione *“essere lo spazio”*. Durante il processo di Focusing ho detto queste parole: *“Io sono lo spazio dove tutto ciò può essere come è”*. Poi ho preso tempo per sentirlo nel mio corpo, per trovare le parole e le immagini per descriverlo: *“solida, sostenuta, forte, spaziosa, calma”*. Un’immagine era: *“piantata, radicata, come un albero”*.

CAMBIAMENTO DELLA RELAZIONE CON LE PARTI IN GUERRA

Nella teoria delle Mappe del Tesoro, i Grovigli sono relazioni conflittuali tra sé parziali (parti di noi) che sono sorte intorno a un blocco dell’energia che porta avanti la vita. Dopo essersi connesse con un Groviglio e aver raccolto la risorsa del Sé-in-Presenza, il passo successivo è cominciare a identificare e connettersi con le parti che sono maggiormente in gioco - le parti che si scontrano nel Groviglio.

“Il lavoro con le parti” è un importante aspetto delle Mappe del Tesoro per l’Anima. Abbiamo come riferimento alcuni metodi come quello dei Sistemi Familiari Interni (Schwartz 1995), il modello di lavoro che vede gli esseri umani come sistemi di parti, o, come preferiamo chiamarle noi, *“sé parziali”*. Differiamo da Schwartz e da altri metodi che lavorano sulle parti perché vediamo queste ultime come interruzioni temporanee del flusso dell’energia che porta avanti la vita. Parliamo e lavoriamo con le parti prestando attenzione a costruire una relazione con loro nel momento in cui ci sono, ma lasciando loro aperta la possibilità di evolversi e dissolversi a mano a mano che il Focusing va avanti. (Per esempio, usiamo descrizioni di comportamento anziché termini rigidi per riferirsi ai sé parziali: non *“critico interiore”* ma *“una parte che sta criticando proprio in questo momento”*.)

Nel mio Groviglio che riguardava *“indossare vestiti carini e essere me stessa nel mondo”*, c’era una parte che proprio non voleva farlo, che non voleva confrontarsi con l’intera cosa dei vestiti. E c’era un’altra parte che era giudicante perché non avevo risolto l’intera cosa dei vestiti e dell’apparenza.

Per la mia sessione di Focusing successiva all’interno del processo di Mappe del Tesoro (accompagnata da Barbara, di fronte al gruppo) ho preso tempo per riconoscere e ottenere la sensazione corporea delle parti in guerra nel mio Groviglio. C’era una pesante, triste, terrorizzata sensazione alla bocca dello stomaco, e io ero attratta a stare con tale sensazione. Stando là con lei potevo sentire che *qualcosa in me* era tirato dentro, non voleva essere ferito. Ho sentito di quale tipo di contatto avesse bisogno da me, e aveva bisogno che io le fossi vicina ma che non la spingessi.

Nei successivi venti minuti si è dipanata una storia. Questo luogo interno mi ha mostrato ricordi di quando avevo otto anni, andavo a scuola in un’area rurale ed ero presa in giro per i miei vestiti e il mio comportamento. Ho fatto sentire alla parte di me di otto anni molta empatia per la grande difficoltà di quel momento - quando tutto ciò che voleva era avere degli amici ed essere accettata. Dopo un po’ le sensazioni nel corpo si sono alleviate e diventate più leggere - e una nuova intuizione è emersa: *“Non era personale; avrebbero trattato in quella maniera qualunque persona esterna”*. In qualche modo questo era un cambiamento.

Ci sono state altre sessioni quella settimana tese all’esplorazione dei diversi lati e aspetti del Groviglio. Dopo ogni sessione c’era qualche cambiamento, un respiro più profondo, qualche sollievo. Gendlin (1990) parla di *“passi di cambiamento”*. Non sempre sappiamo cosa porta il cambiamento, ma il corpo ci dice, attraverso il sollievo e il rilassamento, che qualcosa è successo. Con il passare dei giorni diventava chiaro che il desiderio di parlare in pubblico era un desiderio che portava gioia al mio intero essere.

CON-TENERE TUTTO: LA FRECCIA DI SETA ROSA

Eccoci infine arrivati alla significativa sessione trasformativa oggetto di questo articolo. Era il culmine del viaggio di una settimana con il Focusing e il metodo delle Mappe del Tesoro, l’ultima mattina, in una giornata di sole nell’accogliente biblioteca di Woodbroekershuis, a Barchem, in Olanda. Il gruppo era

rilassato e pronto per l'ultima sessione di Focusing. Mi sentivo accolta dalla loro attenzione e ovviamente dalla compagnia costante e competente di Barbara.

L'esercizio finale che offriamo nel processo di Mappe del Tesoro è chiamato "Con-tenere Tutto". Questo esercizio lo abbiamo sviluppato proprio negli ultimi anni, quando ci siamo rese conto che avevamo bisogno di un passaggio finale del processo che desse pieno spazio alle qualità del cambiamento di livello nell'ottenimento del felt sense. Al termine del lavoro con le parti, questo esercizio stimola la formazione di un nuovo felt sense di tutto il Groviglio.

Il nostro studio approfondito di Gendlin ci ha portato alla consapevolezza che il momento chiave del cambiamento nel Focusing è la formazione del felt sense. Questo non è stato ben compreso; molte persone ritengono che il felt sense sia l'espressione corporea del problema e il cambiamento avvenga con il felt shift. Ma Gendlin afferma chiaramente, molte volte (1) che il felt sense non è una qualsiasi sensazione corporea, ma piuttosto il formarsi di nuovo senso globale che viene invitato durante una pausa, e (2) che il formarsi del felt sense è già il cambiamento.

«... Quando [il felt sense] si forma si è vissuto oltre il blocco. Ora, si può formulare quale sia il problema in un modo nuovo. Si formula il problema in un mondo in cui il problema è risolto, in un contesto cambiato da questa soluzione. Non sempre si può parlare e agire istantaneamente così da risolvere la situazione. Ma ora [che il felt sense si è formato] qualsiasi discorso o azione esemplifica la soluzione, e suona giusto. Questo cambia la situazione e così una nuova azione diventa possibile.» Gendlin (1997) p. 236

Riconosco a Barbara il merito di aver identificato questo punto chiave e per aver creato questo esercizio che apre la strada nel nostro lavoro sia nella pratica che nella teoria. Quella mattina di agosto ho avuto modo di esperire il pieno impatto di questo esercizio - che è, come vedrete, la quintessenza del processo di Focusing.

Raccogliendo all'inizio le mie risorse ho ridato vigore al mio senso di Sè-in-Presenza: ho sentito il contatto del mio corpo con la sedia, godendo del senso di supporto. Ho detto a voce alta: *"Sono lo spazio per tutto ciò che vuole venire fuori relativamente a questa intera cosa"*. Poi ho convocato - sia ricordando, sia sentendo - tutti gli elementi e aspetti della questione con l'abbigliamento e l'essere me stessa nel mondo. Ho sentito il Groviglio per come era in quel momento e ho invitato un *nuovo felt sense* a formarsi.

Al centro del mio corpo *qualcosa* ha cominciato ad essere. L'indicazione dell'esercizio era: *"Lascia che all'inizio sia là senza parole"* e questo è stato utile, perché di sicuro non c'erano parole... tranne forse la parola *"qualcosa"*.

Ho preso tempo. Ho lasciato che *quel qualcosa* prendesse tempo. Ho potuto sentire che lentamente stava prendendo la forma di qualcosa che si poteva descrivere. *"È come un cuscino... come una freccia... è come un cuscino dalla forma di freccia, che punta avanti... è un cuscino di seta rosa a forma di freccia, è una freccia di seta rosa che punta avanti."* Arrivare a questa descrizione ha portato un enorme senso di sollievo ed euforia. Amavo la mia freccia-cuscino di seta rosa! Da dove era venuta? Chi avrebbe potuto inventarla? Non veniva certamente dalla logica o dal pensiero! Il mio corpo l'aveva formata, da tutto quello che era incluso nell'intera questione dei vestiti e del mio essere nel mondo, da tutti i processi che erano andati avanti fino a quel momento, e il senso interno di cosa sarebbe potuto succedere dopo. Era un momento bello. E ce ne sarebbero stati altri.

Barbara, come mia partner di Focusing, mi ha aiutato a riconoscere e a prendermi tempo per questa sensazione corporea di una freccia-cuscino di seta rosa, e di godere e assaporare come era stato bello sentirla arrivare. Poi mi ha chiesto se fossi pronta per un altro invito. *"Certo"* ho risposto.

“Potresti avvertire”, ha detto lentamente, “cosa si sente possibile ora, che non era possibile prima”.

Anche prima di provare a fare quello che suggeriva, ho potuto avvertire che era l’invito perfetto. C’era un interiore “Sì” nel ricevere quell’invito. Ho fatto una pausa... per essere sicura di star sentendo dall’interno e non rispondendo *“dalla testa”*. Questo è quello che è venuto fuori:

“Potrei andare in un negozio di abbigliamento - ed essere curiosa.”

Ho riconosciuto questo, goduto del senso di giustizia che veniva da esso, e ho ringraziato il mio corpo. E questa è stata la fine della sessione.

COSA È SUCCESSO DOPO

Durante il resto della giornata, il giorno dopo e il giorno dopo ancora, nulla era esteriormente diverso. Avevo goduto del processo e l’avevo lasciato andare. Non sapevo cosa sarebbe successo, e la cosa non mi preoccupava.

E’ stato quando sono tornata a casa che le cose sono cominciate a cambiare. Ho chiesto a una cara amica se volesse accompagnarmi a fare shopping e così siamo andate a un centro commerciale vicino casa sua. Ho cercato negozi adatti a me. Il primo in cui sono entrata non faceva per me, potevo dirlo subito dopo aver fatto un giro, quindi siamo uscite. Non avevo la sensazione di essere giudicata dai vestiti, semplicemente arrivava *“questi non sono per me”*. Nel negozio successivo sono stata attirata da alcuni colori e stili. Ho provato un completo in un tessuto che era davvero gradevole al tatto... mi è piaciuto... l’ho comprato.

Il fine settimana successivo avevo voglia di fare shopping in un’altra zona della città, col presentimento di trovare qualcosa là. Ho chiesto di nuovo alla mia amica di accompagnarmi e abbiamo girato in diverse boutique prima di trovarne una che veramente mi ha conquistato. Gli stili, i colori e i tessuti mi hanno parlato. C’era anche una commessa molto disponibile. Quel giorno sono uscita da lì con dieci acquisti, sentendomi euforica. Erano tutti morbidi, comodi, alla moda e buoni da indossare su un palco.

Internamente mi sono chiesta quale acconciatura mi attirasse. Ho chiesto a una cliente se potevo fare una foto del suo taglio di capelli e lei ha acconsentito. Ho notato in TV quale stile mi piaceva e ho ritagliato alcune immagini dalle riviste. Ho portato tutto questo con me all’appuntamento con la parrucchiera e lei ha tirato fuori un’acconciatura che mi sta proprio bene.

Ho sentito di chiedere a mia figlia se volesse venire con me a comprare dei trucchi. Così ci siamo ritrovate a Bloomingdales in un centro commerciale vicino al suo appartamento. Con il suo aiuto sono stata attenta a ciò che avrebbe funzionato per me e cosa mi sarebbe veramente piaciuto usare. Ancora una volta ho trovato una commessa molto disponibile. Il trucco comprato quel giorno è stato ben utilizzato, non è rimasto in fondo al cassetto.

Dopo tre mesi da questo processo sono andata alla Seconda Conferenza sulla Terapia Orientata al Focusing a New York (Novembre 2011). Indossavo i miei vestiti comodi ed ero truccata, avevo scarpe nuove e gioielli. Più di tutto, avevo un senso interno di divertimento, godimento, euforia nell’essere me stessa e incontrare il mondo. Erano notevoli le reazioni delle persone che mi conoscevano da anni. Teste girate, bocche aperte. Molte persone pensavano avessi perso peso. (Non lo avevo perso, ma alcuni mesi dopo persi circa dieci chili come parte del processo che continuava). C’è un video online del mio discorso a questa conferenza, fatto da Nada Lou - potete vedere come apparivo (Cornell 2011).

Nel mese di maggio del 2021, ero una delle principali oratrici alla conferenza per psicoterapeuti a New York. Una foto fu scattata da una delle co-presentatrici. L’invito a questa conferenza era arrivato dopo due mesi dalla mia sessione trasformativa di Focusing.

CAMBIAMENTO INTERIORE, AZIONE CHE FLUISCE

Quello che voglio sottolineare di questa trasformazione è qualcosa che Barbara ed io abbiamo osservato sul cambiamento in generale nel Focusing. Dopo un cambiamento interiore, una serie di azioni esteriori arrivano con fluidità. Non si sa in anticipo quello che succederà esattamente. Se si fanno dei piani, sono piani per un passo successivo, non per l'intero processo e come esso si svolgerà. Sappiamo - se sappiamo qualcosa - cosa accadrà subito dopo, ma non cosa avverrà ancora dopo.

Quando le azioni arrivano – per esempio chiedere ad un'amica di andare a fare shopping - non è una battaglia, un grande problema. Non c'è angoscia, perché è solo un'azione. È un'azione che sentiamo possibile, e fare questa azione rende possibile l'azione successiva. Non ho bisogno di conoscere l'intera sequenza, e infatti non la conosco.

Un'altra caratteristica notevole del post-processo di cambiamento trasformativo, è che spesso altre persone sono coinvolte - persone che già si conoscono e altre che s'incontrano per serendipità. *"Mi sono ritrovata"* a chiedere ad un'amica di accompagnarmi a fare shopping, e nel processo ho incontrato una commessa che mi è stata di aiuto. In effetti questo tipo di cose accadono frequentemente.

Si tratta di un agire che non è forzato, che emerge un passo alla volta, e che coinvolge altre persone in ruoli di supporto e partnership - queste sono le qualità che ci aspettiamo di trovare dopo delle sessioni trasformative di Focusing.

L'impressione è di trovarsi in un flusso. Le azioni non devono essere "decise". Semplicemente accadono. Espressioni come *"Mi sono trovata a..."*, *"Mi sono sentita attratta da..."*, *"Ho sentito di spostarmi verso..."* si ritrovano nella descrizione di queste azioni. Nella nostra esperienza questo è come di solito si percepisce il flusso di azioni dopo una sessione trasformativa di Focusing. Non *"sono risolta a..."*, o *"ho deciso di..."*, ma piuttosto *"Mi sono ritrovata..."* a fare l'azione. Certamente c'è un senso di capacità di agire e di responsabilità; non sto solo fluendo. Ma non c'è un senso di battaglia, o di dover decidere e poi fare. C'è un'idea e poi c'è l'azione. Quello che evidentemente non c'è, è la battaglia. La vita si apre e io - interagendo con gli altri - fluisco in avanti.

Gli effetti: prima e dopo agosto 2011



Citazioni

- Cornell, A. W. (1996). *The power of focusing*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Cornell, A. W. (2011). *Self-in-Presence: We disidentify in order to do Focusing*. Nada Lou. YouTube. <http://youtu.be/OneAMgMsXVA>
- Gendlin, E.T. (1990). The small steps of the therapy process: How they come and how to help them come. In G. Lietaer, J. Rombauts & R. Van Balen (Eds.), *Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties*, pp. 205-224. Leuven: Leuven University Press.

- Gendlin, E.T. (1997). *A process model*. New York: The Focusing Institute.
- Hurley-Trailor, J. (2011). Dress for success. In *Paid to speak: Best practices for building a successful speaking business* by the National Speakers Association. Austin, TX: Greenleaf Book Group.
- McGavin, B. & Cornell, A. W. (2008). Treasure maps to the soul. *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*, Volume 21, Number 1.
- Schwartz, R. C. (1995). *Internal family systems therapy*. New York: The Guilford Press.
- Ann Weiser Cornell is the author of 'The Power of Focusing' and the forthcoming 'Focus ing in Clinical Practice: The Essence of Change'. She is the co-developer, with Barbara McGavin, of the Focusing approach called Inner Relationship Focusing, and is the CEO and founder of Focusing Resources, Inc., which offers more than 60 phone seminars on Focusing each year. <http://www.focusingresources.com>