

Focusing e Voice dialogue: il lavoro sulle parti, somiglianze e differenze

di Marina Casagrande Pirani

Quello che mi ha motivato da counselor relazionale ad indirizzo “Voice Dialogue” e Trainer di Focusing, a scrivere questo breve testo, è stato il desiderio di ampliare il potenziale di intervento nel lavoro sulle “Parti” che caratterizza sia il “Focusing” che il “Voice Dialogue”.

Questo scritto vuole essere solo uno spunto di lavoro e di approfondimento finalizzato ad intraprendere un percorso di crescita personale con l’aiuto di un facilitatore, grazie all’interazione tra i due approcci, alla scoperta delle “Parti” nascoste che convivono dentro di noi al fine di ampliarne la conoscenza, l’accoglienza ed il loro potenziale evolutivo.

Le affinità concettuali ed energetiche che accomunano le due metodologie, fanno del loro utilizzo congiunto uno strumento prezioso ed integrato che arricchisce il lavoro sulle “Parti” così come concepito da esse singolarmente.

In entrambe viene praticato un tipo di ascolto che prevede l’accoglienza incondizionata e senza giudizio dei contenuti che emergono alla coscienza.

Nel “Voice” il lavoro sulle Parti costituisce il caposaldo del metodo che segue dei passaggi ben precisi nella sua applicazione con la finalità di far sì che la persona prenda consapevolezza delle differenti tendenze che ne formano la personalità, al fine di integrarle in modo armonioso e utilizzarle al meglio per la propria evoluzione.

Le “differenti tendenze” assumono le caratteristiche di vere e proprie “personalità”, che hanno dei tratti specifici ed obiettivi finalizzati ai bisogni che soddisfino lo scopo per cui quella “parte di noi” si è sviluppata e consolidata nel tempo. Scopi prevalentemente volti alla protezione di nostre vulnerabilità sottostanti, nel tentativo di soddisfare il desiderio di amore e di accoglienza della nostra fragilità infantile.

Nel linguaggio del “Voice” queste “parti” vengono chiamate con diversi termini che però sono sinonimi l’uno dell’altro: Aspetti (o Sé) dominanti (o primari), parti, energie o sub-personalità.

L’idea centrale del “Voice dialogue” ipotizza l’esistenza di più parti dentro di noi, chiamate “Sé”, che insieme cercano di coesistere, a volte in sinergia a volte in opposizione: *“Una famiglia interiore composta di differenti personalità che orientano il nostro comportamento, condizionando, nel bene e nel male, le nostre relazioni”*.

Il complesso di tutti i nostri aspetti, forma una vera e propria famiglia interiore, in cui ogni componente è portatore di suoi modi di vedere il mondo, ha le sue regole, le sue vulnerabilità, i suoi desideri e un suo ruolo. Proprio come in una famiglia, se tutti i componenti cooperano nel rispetto reciproco, l’insieme funziona in modo equilibrato, in caso contrario i conflitti prendono il posto dell’armonia portando infelicità e dolore.

Se uno dei componenti è escluso, sabotava gli altri in vari modi: lo stesso fanno i Sé rinnegati, che si manifestano attraverso gli aspetti delle persone che ci irritano o che ammiriamo eccessivamente, Esserne consapevoli ci può dare l’opportunità di lavorare sulla vulnerabilità che ogni “Sé” nasconde.

Al fine di non lasciare a sé stessi i componenti della nostra famiglia interiore e di armonizzare le differenti istanze, nel “Voice”, si lavora sulla creazione di un “supervisore interiore” chiamato “lo cosciente”, ovvero

un luogo centrale di noi che ascolti le varie parti e decida in modo consapevole quale è bene agire e in che misura, a seconda delle circostanze.

Lo sviluppo di questo luogo centrale, è uno degli scopi principali di questo metodo e richiede tempo e allenamento, perché possa innescarsi il processo di disidentificazione dalle parti stesse.

Questo centro fa da filtro e ne decide l'utilizzo appropriato e consapevole che poi sarà messo in atto da una istanza che nel Voice viene denominata "lo operativo". Giova ricordare che l'accettazione cosciente dei nostri "Sé" è fondamentale affinché ne possiamo utilizzare i potenziali creativi ed appaganti.

Anche nel Focusing è fondamentale lo sviluppo di un nucleo di consapevolezza chiamato "Sé in presenza" ma che ha caratteristiche in parte differenti.

Nel Focusing attivare la "Presenza" significa sperimentare la capacità di diventare consapevoli di ciò che sta avvenendo a livello emotivo e corporeo durante il processo di focalizzazione al fine di favorire la disidentificazione da quello che sentiamo per poterlo osservare con altri occhi, in maniera neutrale, attimo dopo attimo.

C'è, però, una differenza fondamentale con l'Ego consapevole: il "Sé" in presenza non assume il ruolo di regista in merito al processo di focalizzazione, né tanto meno ha un ruolo decisionale nell'attivare la volontà del cliente/focalizzatore.

Lo facilita semplicemente e lo accompagna aiutandolo a stare nel presente senza perdere la centratura e a percepire e descrivere il fluire dell'esperienza.

La cosa importante, al di là delle differenze concettuali e pratiche tra "Ego consapevole" e Sé in presenza", è attingere a questa "parte di noi" a questo "Supervisore interno", perché è grazie alla sua esistenza che possiamo percepire le differenti energie che emergono e sentire quando si manifesta una "Parte" con delle caratteristiche ed intenzioni ben precise.

Nel Focusing ci sono vari modi di lavorare con le "Parti" ma l'aspetto che ritengo più interessante e che può essere attinto dal Voice, al di là del tipo di "Sé" che si manifesta di volta in volta, è il concetto di "Sé primario" e "Sé rinnegato".

Infatti le nostre "Parti" non solo hanno caratteristiche specifiche, ma nel momento in cui agiscono in noi al di fuori della nostra consapevolezza, ci spingono a dei veri e propri "acting out", ovvero prendono il sopravvento sulla nostra volontà cosciente, bypassando la nostra capacità decisionale.

Semplicemente oscilliamo nel comportamento agendo in maniera alternativa o il "Sé primario" o quello "Rinnegato", ripetendo all'infinito schemi comportamentali non costruttivi e obsoleti perché basati su esperienze del passato non più attuali.

Come counselor/facilitatore nella sessione di "Voice" il lavoro prioritario è quello di lavorare con il "Sé primario" del cliente, intervistandolo, ascoltandone i bisogni e gli scopi per cui si è costituito e scoprendo la vulnerabilità che è deputato a proteggere, per poi orientare il lavoro sulla Parte rinnegata (Polarità opposta), sui suoi obiettivi e sulle sue motivazioni.

Questo al fine di attenuare il conflitto interiore che si crea a causa della predominanza di una parte a discapito dell'altra. Generalmente il Sé primario si manifesta per primo ed è il più evidente nella sua espressione comportamentale.

Anche nel Focusing si dà sempre spazio nell'ascolto a quelle "Parti" che proprio non intendono mettersi da parte e si dà loro priorità. Tenere però presente che alcune sono "Primarie" rispetto ad altre, e agevolare il cliente a sentire con più attenzione quale ascoltare prima, può rendere la facilitazione più efficace e soprattutto nel momento in cui emerge una parte, individuarne la polarità che ha tendenze opposte e sperimentarla nel corpo attraverso il focusing, può farcene percepire il potenziale creativo oppure le resistenze nel manifestarla.

Quindi, tenere conto della predominanza delle “Parti” che si presentano, della loro forza di espressione e della loro influenza sul cliente, è sicuramente utile. Imparando a dosare l’energia delle Parti a seconda delle circostanze di vita, con un atto di volontà favorito dalla consapevolezza, può accrescere l’equilibrio interiore ed esteriore della propria esistenza.

Cosa altro può il Focusing attingere dal “Voice Dialogue”?

Molto utile di questo approccio è la tecnica dell’intervista ai “Sé” che può essere utilizzata per favorire un contatto più ravvicinato con la “Parte” che emerge e quindi facilitare il suo sentire per catalizzare la focalizzazione nel cliente.

Ovviamente questo è un modo sintetico di descrivere il “Voice”, per la cui applicazione è necessario avere una formazione adeguata, ma la cosa che intendo sottolineare è che nel momento in cui emerge una “Parte” è fondamentale introdurre il Focusing nel modo di contattarla.

Nel farla parlare emergono inevitabilmente emozioni, sentimenti e sensazioni corporee e il facilitatore guidando la sessione può, con la focalizzazione, accompagnare il cliente alla trasformazione dei significati attribuiti ai contenuti espressi.

Quindi sfruttare l’energia di cui ogni Sé è portatore non solo per comprendere le motivazioni mentali che lo animano ma anche le emozioni e i sentimenti che le sottendono esplicitandole attraverso il Focusing, rende il processo della sessione completo grazie all’integrazione simultanea dei vari livelli dell’essere: corpo, mente e anima.

Questo è quello che Gendlin denominava “Experiencing”, ovvero un’interazione istantanea tra consapevolezza corporea ed intuizione mentale che porta alla trasformazione del significato e quindi al cambiamento.

Ritengo che sia arricchente mettere il Focusing al servizio di altre tecniche perché ne escono sicuramente rafforzate entrambe.

Spero che questo articolo possa stimolare il confronto tra colleghi che praticano anche il Focusing, proprio nell’ottica della sua applicazione nell’ambito di altre discipline o approcci terapeutici.