

Il Focusing e il Touch

Roberta Colombano, www.bodymindwork.org

Il termine *Touch* in inglese viene usato per indicare tre parole nella lingua italiana: il tatto, il tocco e il contatto. Il *tatto* è la capacità sensoriale, il *tocco* è l'azione fisica di toccare un'altra persona o se stessi, il *contatto* ha un significato più esteso ovvero è il tocco a livello fisico e/o energetico e il campo relazionale tra le persone.

Il tatto

L'organo più esteso del corpo umano è la pelle e la prima capacità sensoriale, che si sviluppa nell'utero materno, è proprio il contatto della pelle con l'ambiente circostante.

Dal momento in cui siamo nel grembo materno fino all'età avanzata, il tatto gioca un ruolo primario nel nostro sviluppo e nel nostro benessere fisico e mentale. Nuovi studi sul tatto continuano a mostrare l'importanza del contatto fisico nello sviluppo iniziale, nella comunicazione, nelle relazioni personali e nella lotta contro le malattie.

Per una neonata è fondamentale essere toccata per dare un senso di sicurezza e per la propria sopravvivenza nei primi mesi di vita. La mancanza di contatto può portare sfiducia, insicurezza e tutte una serie di difficoltà nello sviluppo della persona.

Il contatto fisico permette di sentire la propria presenza e quando una persona ne tocca un'altra c'è una sorta di invito a percepire la propria fisicità e si crea un tipo di comunicazione più sottile. Noi tocchiamo e veniamo toccati continuamente attraverso la stimolazione della pelle.

Il Focusing

Il Focusing è un metodo d'esplorazione di sé e di auto-consapevolezza, basato sull'ascolto empatico del corpo. È stato ideato dallo psicoterapeuta e filosofo Eugene T. Gendlin negli anni Settanta.

È un metodo gentile e rispettoso per riavvicinarsi a una dimensione dell'essere più completa in cui il corpo, la mente e le percezioni più sottili collaborano a un processo che porta chiarezza. Un processo che offre modi nuovi per affrontare le diverse situazioni della vita con più serenità e pienezza.

Il Nucleo del processo è il "felt sense", la sensazione significativa, che prende forma attraverso parole, frasi, immagini, pensieri... Una sensazione ricca e complessa che ha a che fare con quanto sta accadendo nella propria vita.

Il Focusing è l'abilità di accogliere questa sensazione, di "starci" senza fretta, con interesse, senza giudizio, con un atteggiamento amichevole, con apertura all'ascolto e alla sorpresa di scoprire un qualcosa di non ancora visto o sentito. Quando si fa Focusing, spesso qualcosa dentro al corpo cambia (felt-shift), si rilassa e libera dell'energia. E il cambiamento si percepisce direttamente nel corpo.

Nel Focusing, il termine *Corpo* comprende non soltanto le percezioni fisiche ma anche le emozioni, i pensieri, l'energia. Tutto ciò che determina il modo unico di essere nel mondo.

L'incontro tra il Focusing e il Touch

Il metodo Focusing è centrato sul corpo e nasce dalla comunicazione verbale della focalizzazione/ascolto, dove certe parole, frasi e immagini hanno un "effetto esperienziale". Quando sono dette dal cliente - o rimandate al cliente dalla guida - portano avanti l'esperienza. Quando le sue parole "colpiscono nel segno", per così dire, il processo del Focusing va avanti.

Dato che "la messa a fuoco" coinvolge il corpo, il "felt sense" è nel corpo e si sente fisicamente, l'intervento sul corpo attraverso il touch potrebbe essere un ulteriore mezzo per facilitare il processo del Focusing.

Il tocco può essere utilizzato ad esempio per:

- ancorare il felt sense;
- amplificare il felt sense;
- aiutare il felt sense a muoversi (carrying forward).

Ancorare il felt sense: la cliente identifica un felt sense nel suo petto. "E' qui" dice, indicandosi il petto. Con il suo permesso, la guida posa delicatamente la mano sul punto indicatale. Questo aiuta ad ancorare il felt sense. Aiuta la cliente a rimanere concentrata. E' come se la mano della guida dicesse: "Mantieni la tua attenzione proprio qui".

Alcune focalizzatrici hanno difficoltà a mantenere la loro attenzione sul felt sense. Lo perdono. Vagano. Si distraggono. Parlano di altre cose. Raccontano.

La guida, mettendo una mano sul felt sense, può aiutare a mantenere la cliente sintonizzata con il felt sense.

Amplificazione del felt sense: il tocco della guida può aumentare il "volume" del felt sense. Ovvero la mano può aiutare a connettersi in modo più profondo con il felt sense.

Ad esempio, un cliente dice di avere una pressione allo stomaco e dopo che la guida mette la mano sullo stomaco della focalizzatrice la pressione risulta più acuta, più chiara e la percepisce.

Un altro esempio è verso la fine del processo, quando un qualcosa di grande e amorevole si fa presente nel corpo. Mettere una mano aiuta a connettersi maggiormente e percepirlo in tutto il corpo esteso. È un passaggio importante a cui spesso non viene dato il tempo necessario per essere percepito.

Aiutare il felt sense a muoversi (spostamento): la guida può usare il suo tocco per aiutare il felt sense a muoversi. Quando un cambiamento percepito arriva alla fine di un ciclo durante il Focusing, in qualche modo il corpo ha supportato i suoi problemi e il felt sense può cambiare e muoversi.

Sembra miracoloso, in un primo momento, che le parole possano fare questo. E il tatto può dare maggiore supporto a questo movimento interno.

Ad esempio, il felt sense del cliente è un qualcosa che preme sul suo petto. La parola per esso è "appesantito". La guida posa la sua mano sul petto per "imitare" il felt sense con una graduale e forte pressione sul petto. La cliente comunica di aver sentito un "cedimento" dentro di sé.

Mentre la guida mantiene la pressione, suggerisce al cliente: "Lascia che il tuo corpo faccia quello che vuole". La cliente esprime esternamente il felt sense respingendo fisicamente la guida. La guida mantiene il contatto dando un'ulteriore pressione finché la cliente si arrabbia.

La focalizzatrice è riuscita a manifestare e ad esprimere la propria rabbia. La cliente si sente più leggera, energizzata, euforica, chiara. Ora riesce a vedere il bisogno di mobilitare la sua rabbia anziché continuare ad essere depressa ("appesantita").

Sessione di Focusing e Touch

Prima di iniziare la sessione è necessario chiedere espressamente il consenso per il contatto fisico per creare un rapporto di fiducia e un campo di sicurezza durante il processo.

Il sentire e l'intuito della guida sono fondamentali per "sapere" quando è il momento giusto per il tocco e per il tipo di pressione necessaria. I passaggi sotto descritti sono una base la quale può essere trasformata e che occorre esplorare nel tempo. Come si legge nei libri di E. Gendlin, la cliente è la propria terapeuta e anche in questo tipo di sessioni si incoraggia la focalizzatrice ad esprimere verbalmente quando il touch è troppo forte o debole o deve essere spostato in un'altra parte del corpo.

Una tipica sessione potrebbe essere come sotto riportato:

- sintonizzazione guidata (body scan) in cui la guida tocca i piedi e/o le mani della cliente;
- invito del felt-sense nel corpo, senza il contatto fisico della guida;
- in caso di necessità, il contatto della guida può aiutare la cliente (ved. "tipologie di focalizzatori"); felt-shift e tocco sono ingredienti importanti per ancorare maggiormente l'esperienza di focalizzazione;
- permettere alla focalizzatrice di rimanere in uno stato di presenza senza il contatto con la guida.

Tipologie di focalizzatrici

In generale, il touch con la cliente/focalizzatrice aiuta a sentire maggiormente il corpo, pertanto la guida potrebbe facilitare il radicamento mettendo le proprie mani sui piedi della cliente durante la sintonizzazione.

In generale ci sono due tipologie di focalizzatrici e di conseguenza il contatto tra la guida e la cliente ha qualità diverse.

Chi sente poco

Alcune focalizzatrici stanno molto nella mente, continuano a pensare e hanno difficoltà ad entrare in contatto con il corpo, il tocco della guida o il self-touch (auto tocco) sono molto utili per portare le persone al qui ed ora.

Si consiglia un tipo di contatto con una maggiore pressione, usando il palmo della mano oppure la punta delle dita (dito pressione).

Per le clienti che hanno difficoltà ad esprimere le proprie emozioni, il tocco leggero può dare quel senso di sicurezza per sentirle e percepirle. Successivamente è necessario tenere premuto e muovere il muscolo così da permettere il rilascio dell'emozione bloccata nella fascia muscolare. Il sentire e l'espressione dell'emozione può risultare più semplice per la focalizzatrice, di conseguenza si fa maggiore spazio al felt-sense.

Chi sente troppo

Per le persone che sono molto emotive, il tocco può far percepire che non sono sole a provare così tanto e in qualche modo si riesce a fare spazio in modo più salutare senza identificarsi troppo con le emozioni.

Per creare uno spazio di fiducia e sicurezza, si consiglia un tocco leggero e di solito avviene all'inizio della sessione. Tuttavia quando la persona si identifica con l'emozione, è opportuno che la guida tocchi le gambe e i piedi della cliente per rafforzare un senso di radicamento e portare la focalizzatrice ad un maggiore contatto fisico con sé stesso/a. La pressione può essere forte o più delicata a seconda dei casi.

Disclaimer

In questo articolo vi è un utilizzo del genere femminile per parlare dell'essere umano di qualunque sesso o genere. Per millenni si è parlato di "uomo" per definire l'essere umano senza realizzare che si trattava di un uso maschilista del linguaggio. Infatti per praticità è usuale rivolgersi alle situazioni e persone usando aggettivi maschili, tuttavia la mia è una chiara scelta per abituarsi a un linguaggio diverso vista la necessità di inclusione di genere che esiste nella nostra società attuale.

Bibliografia

Libri:

"Words that touch: how to ask questions to your body" by Nick Pole

"Somatic internal family system therapy" by Susan McConnell

"Body-centered Psychotherapy. The hakomi method" by R. Kurtz

"Focusing" by Eugene Gendlin

"Focusing oriented Psychotherapy" by E. Gendlin

"In Touch" by John J. Prendergast

"Bodyfulness: Somatic Practices for Presence, Empowerment, and Waking Up in This Life" by C. Caldwell

Articoli:

"Meeting At The Edge Focusing In The Body-Centered Professions" <https://Focusing.org/articles/meeting-edge-Focusing-body-centered-professions>

"The importance of Touch" by Allan Schwartz <https://www.gracepointwellness.org/1434-positive-psychology/article/54518-the-importance-of-touch>

"Why Physical Touch Matters for Your Well-Being" By Jonathan Jones
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_physical_touch_matters_for_your_well_being

"Why touch is so important to emotional physical wellbeing" by M. Konnikova
<https://geneticliteracyproject.org/2015/03/11/why-touch-is-so-important-to-emotional-physical-wellbeing/>

"The vital importance of human touch" by Nicole McNichols
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/everyone-top/202108/the-vital-importance-human-touch>

"The sense of Touch" by V. Manasse <https://pantareiapproach.com/our-sense-of-touch/>