

Mi sono innamorata del Focusing

Di Rosanna Camerlingo

Mi sono innamorata del Focusing, in realtà, perché l'avevo già scoperto dentro di me. Come sempre in tutte le cose e le esperienze della vita, ciò che accade quando conosci qualcosa e ti risuona dentro così forte come un gong, è che l'hai ri-conosciuta. Ed io ho ri-conosciuto il Focusing.

Tutto cominciò con una domanda interna fra le tante, la più insistente ad un certo punto del percorso, che riguardava il "Chi sono io?" Questo era il mio demone interno, cercare echi di risposte a questa domanda quello che mi accendeva di passione e mi divorava ed è a questo che in qualche modo mi dedico ancora. Ma ben presto scoprii che me stessa era una folla, che ogni volta c'era battaglia e non era così facile ascoltare sé stessi. Da quella prima domanda ne scaturirono altre Come ascoltare sé stessi, in che modo? Chi era me stessa e quali erano realmente le risposte in quel ribollire interno che sentivo, in cui tutto sembrava agitarsi e cozzare contro tutto?

Dopo un lungo viaggio, che vi risparmio, mi accorsi che qualcosa c'era che non mentiva e a cui dare ascolto, era il corpo. Il corpo parla, ma soprattutto il corpo sa, mi accorsi anche che poteva emergere un simbolo e addirittura che si potevano porre domande.

Il linguaggio dell'Unione mi condusse lontano, in un percorso ineguagliabile per ricchezza e fecondità. Cominciai a sperimentare con i gruppi, ma erano intuizioni poco organizzate, seppur sostenute da un'incrollabile certezza, ma il mio metodo era molto empirico ed intuitivo.

Poi ho incontrato il Focusing, è stata un'esplosione dentro, ricordo bene il senso incredibile di eccitazione e di gioia. Ho scelto di specializzarmi in questo percorso e poiché ero alla mia seconda laurea, in psicologia, dopo quella in sociologia, ho svolto la mia tesi su *"Eugene T. Gendlin e il Focusing. Il contributo di E.T. Gendlin alla psicoterapia esperienziale, al counselling, all'educazione"* Resta la domanda, ma cos'è il Focusing?

Il Focusing è nato negli anni '60 ad opera di Eugene Gendlin, filosofo e psicologo ebreo-austriaco nato in Europa ed arrivato negli U.S.A con la famiglia, per sfuggire alle persecuzioni naziste. Diventa allievo e quindi amico e collaboratore di C.Rogers, condivide con Rogers la ricerca della relazione tra l'esperienza e la simbolizzazione. Gendlin incaricato da Rogers diventa il Direttore del famoso Progetto Wisconsin e continua con le ricerche, cominciate nel Wisconsin, per verificare quando una psicoterapia risulti efficace. Ha già messo a punto con i suoi collaboratori ed utilizzato nel Wisconsin, l'Experiencing scale, uno strumento d'investigazione importante; una scala in grado di apprezzare e identificare le differenti funzioni e i livelli di experiencing attraverso le sessioni terapeutiche. Sarà l'experiencing il fulcro delle sue ricerche ovvero, il processo dell'esperienza e della relazione tra l'experiencing e la formazione dei concetti. Gendlin, come filosofo e psicologo ha continuato ad approfondire queste tematiche sulla scia di Dilthey ed Ortega y Gasset. Ha incontrato Rogers che chiedeva di comparare la simbolizzazione con l'experiencing per vedere in che modo la terapia rendesse i clienti più coscienti della loro esperienza. Gendlin sostiene che esperienza e simbolizzazione sono presenti entrambi. Dalla scala esperienziale e dalle ricerche seguenti nasce il Focusing.

Gendlin raccoglie con i suoi collaboratori, migliaia di ore ed ore di registrazione di psicoterapia relative a vari modelli (Psicoanalisi, Gestalt, Terapia cognitivocomportamentale, Bioenergetica, Psicodramma). Insieme con i suoi collaboratori verifica che soddisfatte le condizioni relative ai terapeuti, descritte da Rogers (congruenza, considerazione positiva incondizionata ed empatia) è il cliente a fare qualcosa che determina o meno la guarigione o il miglioramento.

Per Gendlin è centrale l'idea che l'experiencing umano sia estremamente complesso, che può essere reso sia concettualmente che linguisticamente in modo limitato. Ma seppure l'experiencing è sempre

più che concetti, se stiamo con esso, in presenza del nostro experiencing, da esso potranno emergere parole e simboli, in grado di rendere comunicabile il processo. Possiamo verificare le parole rispetto all'esperienza e quindi attraverso una parola, una frase, un'immagine o quant'altro possiamo essere capaci di esprimere esattamente l'esperienza. Gendlin usa spesso l'esempio di un poeta che lotta per catturare l'ultimo verso, eppure egli ha il senso di ciò che deve essere l'ultimo verso. È questo senso che G. chiama "*felt sense*" o sensazione sentita e significativa. Quando arriva la parola o la frase o l'immagine giusta c'è una sensazione di sollievo, anche se si tratta di qualcosa che al cliente non piace.

Da quella ricerca emerge che i clienti che guariscono o migliorano sono coloro che fanno riferimento ad un referente interno o *felt sense*, un referente che cercano a volte con difficoltà, nel corpo. Il cliente contatta la sua esperienza viva, autentica e, spesso con difficoltà, la traduce in parole, cercando le frasi, le immagini come se dovessero corrispondere in modo perfetto a ciò che sta provando. Il cliente focalizza su una sensazione significativa che sente nel corpo (*felt sense*) Gendlin ha voluto rendere possibile a tutti la possibilità di focalizzare, non lasciare che potesse accadere oppure no, ha voluto strutturare il Focusing perché tutti potessero imparare a essere in contatto con il proprio vivo e immediato processo di esperienza e non con le strutture che abbiamo costruito. Focalizzare è un processo di consapevolezza che tutti gli esseri umani conoscono, ma a cui non tutti sono in grado di tornare. Il Focusing si può imparare, ma non tutti lo imparano, il Focusing è semplice, ma estremamente complesso.

Per me il Focusing assomiglia al nuotare quando per respirare sei con la testa di lato appena fuori dall'acqua, in superficie, per poi di nuovo lasciare che la testa sia coperta dall'acqua. Si tratta di un continuo andare appena sotto il conscio e poi tornare su, è una danza, è un lasciarsi andare con la fiducia che emergeranno vari significati e che qualsiasi cosa arrivi, anche se spiacevole, sarà un sollievo, perché il corpo allenterà da qualche parte e il processo che era congelato riprenderà a fluire. Affioreranno le informazioni che occorrono e si potrà accogliere ciò che non era ancora a disposizione, nella nostra consapevolezza.

Con il Focusing si ha l'accesso alla saggezza organismica, perché il corpo sa e può anche dire e quando parliamo di corpo non intendiamo naturalmente un ammasso di cellule organi e muscoli, ma è molto di più. Il corpo, in questa accezione, è l'essere al mondo. Spesso noi stessi e i nostri clienti non siamo veramente in contatto con il nostro experiencing, con la nostra complessità esperienziale, invece di notare cosa stiamo sentendo proprio adesso, in relazione a questa situazione nella sua complessità, rispondiamo in "un modo legato alla struttura". Il nostro processo d'esperienza (*experiencing*) si è congelato in una forma particolare e non siamo consapevoli. Per es. al comportamento attuale del nostro capo reagiamo come a lui in quanto autorità, non percependo la situazione in questo momento nella sua ricchezza e immediatezza, nella sua complessità. L'esperienza è limitata perché è riferita ad una struttura già data. Per lasciar emergere qualcosa di nuovo dobbiamo permettere a noi stessi di immergerci nella complessità e nella ricchezza del processo dell'esperienza (*experiencing*) e da lì lasciare che qualche nuova struttura possa venir fuori, che il processo venga "portato avanti". La nuova struttura potrà essere nuovamente modificata in relazione all'*experiencing* e rimpiazzata da qualcos'altro. Questo modo di centrare il cambiamento terapeutico e non solo, sul processo, implica una metaposizione e Gendlin infatti non opera al livello delle teorie ma si tratta di una metateoria perfettamente contestualizzata nel paradigma della complessità.

E allora finisce la separazione tra meccanicismo e oismo, il corpo è un processo ed è in un processo continuo, ma la cosa più difficile può essere entrare in contatto con il processo dell'esperienza. Con il Focusing noi diamo una interessata, delicata e gentile attenzione alla sensazione sentita nel corpo in un questo momento. Il *felt sense* o sensazione sentita significativa consiste nel tessuto non verbale o nel sentire che si trova prima o sotto la nostra formazione concettuale. Ciò può essere vissuto come un vago senso nel corpo che è molto più di qualcosa di solamente fisico, è il modo che ha il nostro corpo di sostenere o portare con sé la nostra particolare situazione in questo preciso momento.

Questa sensazione corporea o “felt sense”, sensazione sentita significativa, come è chiamata comunemente, non è la stessa cosa del sentire le emozioni. Quando notiamo il felt sense per la prima volta esso non ha una specificità, sembra non avere un riferimento, non è concettuale. Ma come noi usiamo il processo del Focusing per essere ed ascoltare il felt sense (la sensazione sentita), questo può far diventare più chiaro il focus (da cui il nome Focusing) e si può ‘aprire’ in una maniera che ci dà una rinnovata comprensione della nostra situazione e quindi una nuova consapevolezza.

Gendlin è professore, ricercatore, terapeuta, trainer e continua a seguire la Filosofia, ha strutturato la Filosofia dell’Implicito e nel suo tentativo di concettualizzare una teoria del cambiamento terapeutico ha sempre dialogato con le altre posizioni. In Italia il suo libro “Focusing”, edito da Astrolabio è stato pubblicato solo nel 2001, vi è una ricchezza incredibile nella sua opera, voglio solo ricordare del 1996 il suo atteso “Focusing Oriented Psychotherapy. Manual of the Experiential Method.”, Guilford Press, New York tradotto in italiano “Focusing in psicoterapia” ed Astrolabio. Si tratta del Focusing integrato con altri orientamenti terapeutici: psicoanalisi, Gestalt, Terapia cognitivo-comportamentale, è il manuale che tanti professionisti attendevano ed è già stato tradotto in molte lingue fra cui spagnolo e giapponese. Attualmente Gendlin vive e lavora a 70 km da New York e si è dedicato a “The process Model”, in esso esamina come rendere operativa la filosofia dell’implicito nell’era post moderna. Ha consolidato un metodo “Thinking at the edge” (TAE), una nuova combinazione tra filosofia, experiencing ed elaborazione esperienziale dell’informazione. I suoi contributi alla psicoterapia esperienziale hanno prodotto un crescente interesse, orientato in parte attraverso il Focusing Institute, che conta alcune migliaia di membri che insegnano il Focusing e/o lo applicano nella propria professione.

Io spero che l’Italia diventi un luogo d’interesse, formazione e pratica dei contributi di Eugene Gendlin, come già accade negli Stati Uniti, in Canada, in Giappone, Germania, Gran Bretagna, Belgio, Olanda, Svizzera, Spagna e tutta l’America Latina.

Concludo con le parole di E.Gendlin:

“Quando tutti insieme, come società, ci avventureremo in questa complessità organismica, avizzeremo a passi da gigante. Tutto questo cambierà il modo d’intendere noi stessi e di comprendere gli altri esseri viventi. Noi conosceremo noi stessi ad un livello più profondo e in forme diverse. Quello che è più importante è che saremo capaci di sentire direttamente che non siamo mai solo quei concetti e prodotti che noi stessi ideiamo, come fondamento della realtà, come presupposto di essa. Saremo capaci di sentire direttamente, ogni giorno, sempre più che questo che cominciamo a sperimentare ci porta ad un’apertura sempre maggiore”¹

1) C.Alemany, *Psicoterapia experiencial y Focusing. La aportacion de E.T.Gendlin*. Ed. Descleè De Browsers, Madrid, 2003. pag.13.

Rosanna Camerlingo, vive a Napoli, laureata in sociologia e in psicologia, dal 1983 si interessa di crescita personale e professionale nell’ambito dell’approccio olistico. E’ stata docente nella scuola pubblica per circa 40 anni e si è occupata come referente anche di Educazione alla salute e alla legalità, conducendo e coordinando vari progetti e corsi e sportelli sia per i docenti, che per gli allievi e i genitori. E’ stata formatrice MIUR conducendo corsi di formazione e aggiornamento per i docenti di ogni ordine e grado. E’ esperta di linguaggio e tecniche psicocorporee sistema Rio Abierto ed è operatrice delle Tecniche dell’Unione e del Risveglio secondo la linea di U.Di Grazia. E’ facilitatrice delle costellazioni ad approccio immaginale. Didatta counselor. Focusing Trainer e Coordinator TIFI, tiene gruppi ed incontri individuali e ha collaborato con alcuni Istituti e Centri di counseling e psicoterapia. Ha strutturato il sistema FOCUSING-UNIONE un sistema di lavoro interiore contro il disagio e per la crescita personale e professionale che comprende anche Focusing Art, Focusing Voice Focusing e Genogramma con le

costellazioni ad approccio immaginale e ha portato avanti Lo sguardo del serpente e lo sguardo dell'aquila come ulteriore passaggio di soluzione di temi complessi.

Ha fondato e attualmente presiede l'associazione culturale In Ascolto..di te con sede a Marano di Napoli e collabora con enti e istituti e associazioni su tutto il territorio nazionale.

Email : rosanna.camerlingo@libero.it

Sito web www.rosannacamerlingo.com

Cell +39 338 3091192

Social Whattsapp Telegram Facebook Messenger