

Riflessioni sul focusing e le parti

di Germana Ponte

Mi piace spesso ricordare quello che disse una volta Gendlin a proposito del Focusing, ovvero che è una 'scienza soggettiva o dall'interno', per distinguerla da quella che noi comunemente intendiamo per scienza, la quale per sua natura è una osservazione 'oggettiva e dall'esterno'. Fù allora che compresi cosa faceva Shiva (il signore dello Yoga) insieme ai sui Rishi nella foresta, occupati per anni in pratiche ascetiche. Cercavano di perseguire la 'scienza soggettiva e dall'interno', ovvero percepire la natura della realtà oltre la materia. Infatti la parola Veda (testi base dell' Induismo) significa 'Conoscenza', anche se in quel caso è sia quella dall'interno che dall'esterno; tanto è che i Veda sono pieni di informazioni scientifiche oggettive di tutto rispetto, che hanno affascinato scienziati di fama internazionale. Direi che questo conferma la genialità di Gendlin, col Focusing si è imbattuto in qualcosa di molto più antico e basic di quello che sembra a prima vista; non so quanto ne fosse pienamente consapevole, ma non importa, ha aperto una porta molto importante, onore al merito!!!

Un altro passo avanti di tutto rispetto lo hanno fatto Ann Weiser Cornell (mia mentore) e Barbara Mc Gavin col loro lavoro che hanno chiamato 'Treasure Maps to the Soul' (Le mappe del tesoro verso l'Anima); frutto della sperimentazione che fecero insieme, utilizzando il Focusing a partire da problemi personali piuttosto importanti. Scopirono che le Parti ferite della Personalità, grazie a 'un'accoglienza incondizionata', potevano sbloccarsi e tornare a fluire in modo sano, e più ancora, tutto questo le riportava a casa, in quel 'Campo di amore incondizionato' da cui tutti veniamo e a cui tendiamo di nuovo. A questo scopo svilupparono degli strumenti adatti come la Disidentificazione e il Sé in Presenza, diventati poi patrimonio di buona parte del mondo del Focusing.

Ho avuto la fortuna di partecipare 4 volte al loro seminario, e a tempo debito ho avuto esperienza diretta ed illuminante del potere straordinario dell'accoglienza incondizionata. Da allora ho insegnato ai miei allievi come riprodurre lo stesso miracolo nelle loro vite, introducendoli a questo tipo di approccio alle Parti della loro Personalità, le quali sono sempre presenti sulla scena, a volte in prima vista, altre silenziose dietro le quinte nella formazione del Felt Sense.

E' stata l'osservazione di anni dei miei processi di Focusing, nonché quelli dei miei allievi ai quali ho assistito, che mi ha portata ad avere delle intuizioni che amo condividere. Prima di tutto le Parti della nostra Personalità non sono un ammasso di ferite e distorsioni più o meno gravi, come appaiono a prima vista, sono piuttosto una meraviglia della Creazione, più o meno ammaccate a causa dell'impatto con la vita. Sembrano più dei 'Programmi intelligenti o Software' e anche in parte 'pre-programmati' dalla Natura o da chi per essa, magari un' Intelligenza Creativa? Noi semplicemente li personalizziamo nelle nostre vite; sono troppo complessi e intelligenti per essere frutto del caso o dell'evoluzione, o anche di quello che possiamo fare noi vivendoli in diretta. Una volta uno scienziato famoso, esperto di fisica quantistica, disse che le probabilità che tutto ciò che esiste sia dovuto al caso sono le stesse che, se un tornado investe un deposito di rottami per un lunghissimo tempo, crei prima o poi per caso un 747 (aereo sofisticato). Se questo vale per il mondo della materia, vale allo stesso modo per quel qualcosa di più sottile che noi chiamiamo Psiche o Personalità. Tra l'altro la scelta della parola Psiche è davvero infelice, visto che in greco significa Anima; in realtà si sta parlando di quella forma di energia sottile che si organizza per gestire le nostre vite su questo piano materiale, meglio ancora di quelle varie forme di intelligenza che accompagnano l'evoluzione man mano che diventa più complessa, come dei software adatti di volta in volta all'hardware in questione, ovvero il programma intelligente adatto a quel corpo fisico, qualunque sia la sua destinazione. Come ho già detto io ho la netta sensazione che siano pre-programmati, me lo dice la loro sbalorditiva complessità e intelligenza, che non possiamo aver sviluppato noi o il caso, e anche il fatto che tutti li abbiamo, non importa da quale angolatura li esploriamo. La gran parte delle scuole di Psicologia

che hanno sviluppato il tema hanno individuato 3 Parti principali di base, magari poi a loro volta composte di sottoparti.

Nel lavoro sviluppato da Ann e Barbara vengono chiamate nel seguente modo, a partire dall'inizio della vita del bambino: The Little One, il Difensore, il Protettore. Io ho sentito il bisogno di rinominarli in base alla mia osservazione nel seguente modo: Il Piccolo Essere, il Realizzatore-Difensore, il Supervisore.

Il Piccolo Essere

Questa è la prima forma di intelligenza o il primo programma intelligente che affianca il bambino nei suoi primi passi nella vita su questo piano materiale. In questa fase il bambino esiste semplicemente, non può ancora fare e tanto meno pensare; eppure è intelligente, percepisce ciò che lo circonda e risponde a modo suo, inoltre sa già come ottenere ciò di cui ha bisogno, principalmente col pianto e il sorriso. E' in questa fase che i suoi bisogni primari vengono soddisfatti ma anche disattesi in modi più o meno gravi, e quindi iniziano le ferite e le delusioni che poi ci portiamo dietro nella vita. Potremmo continuare su questo filone, ma in realtà ho intuito che c'era di più. Mi chiesi cosa viene a fare in questo mondo il cucciolo di Sapiens, quale è il suo scopo primario? Osservate i neonati e i bambini molto piccoli, una volta che vengono soddisfatte le loro esigenze di base, essere nutriti e accuditi, aprono gli occhi sul mondo che li circonda, occhi intelligenti e curiosi che vogliono vedere, toccare, annusare, assaggiare, esplorare tutto ciò che li circonda, come se fosse un parco giochi. In una parola sono venuti per 'giocare il gioco della vita'.

Durante i miei seminari associavo questa prima forma di intelligenza a quella del mondo vegetale, le piante esistono e sono dotate di una intelligenza tale che permette loro di sopravvivere e rispondere alle sfide dell'ambiente ed evolvere, ma non possono né fare né pensare come lo intendiamo noi. Spesso tra me e me mi chiedevo: ma sei proprio sicura Germana di questa cosa, non è che per seguire un'intuizione logica incappi negli errori dell'evoluzionismo darwiniano? E poi negli ultimi tempi mi è capitato di seguire le conferenze di un certo Stefano Mancuso, che ha fatto delle ricerche straordinarie sulle piante, e ho capito che invece ci avevo preso, e molto anche. Questo scienziato ha messo in luce delle caratteristiche straordinarie delle piante. Prima di tutto il loro DNA è molto più ricco e complesso del nostro, e questo perché devono risolvere ogni cosa stando ferme e senza la facoltà del pensiero. Ma c'è di più, non hanno organi perché tutte le funzioni sono distribuite su tutto il corpo, tronco, foglie, radici..., e questo le rende meno vulnerabili. Lo sapevate che la rete Internet è stata costruita proprio come una pianta, non centralizzata, in modo tale che se le tagli la testa non succede niente perché è una rete diffusa? Guarda caso nasce come una rete militare.

E ancora più importante, le piante 'sentono' in modo molto più ricco di noi, hanno almeno 20 parametri chimici e fisici: campi elettrici, elementi chimici, gravità, luce, vibrazione, suoni, sentono scorrere l'acqua, percepiscono la presenza di piante vicine, comunicano tra loro...e molte altre meraviglie. Non vi dice niente questo a proposito della formazione del Felt Sense, basata sulla facoltà di tutto il corpo di percepire e riassumere il punto di volta in volta a modo suo? La verità è che noi abbiamo questo programma di base, anche se inibito da quelli successivi, e il Focusing lo rispolvera e lo rimette in moto.

Realizzatore-Difensore

La forma di intelligenza che si attiva man mano che il bambino diventa padrone del suo corpo, e comincia a fare, muoversi, agire, reagire... e questa che io chiamo Realizzatore- Difensore. E ora spiego il perché sono necessarie due parole per definirla.

Se accettiamo che il cucciolo di Sapiens viene su questo piano materiale della realtà per giocare il gioco della vita, allora la prima funzione di questa seconda Parte è quella di 'realizzare' al meglio questo scopo, il difenderlo non è meno importante ma è al servizio dello scopo principale. Noi siamo distratti dalle enormi energie che questa Parte attiva nella nostra vita, testando le varie strategie di sopravvivenza e adottando poi quelle che hanno funzionato, che ci sfugge lo schema di fondo.

Questa è a mio avviso la parte più complessa delle tre, la più ricca di sfaccettature, anche a causa della doppia funzione; spesso e volentieri viene demonizzata a causa della sua logica pre-cognitiva, molto legata al corpo, inteso come organismo complesso e intelligente, ricco di strati di informazioni su di noi e sull'Universo intero. Da quando ho conosciuto in diretta la mia versione del Realizzatore-Difensore grazie al Focusing, sarebbe più corretto dire 'sentita', mi è molto simpatica e mi divertono le sue impertinenze, perché hanno delle ragioni di fondo di tutto rispetto. Diciamo pure che ogni Parte agisce per amor nostro, anche quando sembra il contrario. Inoltre a causa della sua posizione tra il Piccolo Essere e il Supervisore è soggetta a una sorta di metissage tra una Consapevolezza implicita ed una esplicita, tra le ragioni del corpo e quelle della mente, e le usa entrambe all'occorrenza. Anche se è l'intelligenza del mondo animale che la definisce meglio, la quale basa le sue risposte più su un 'sentire' complesso della realtà intorno che su una intelligenza cognitiva vera e propria.

Supervisore

Una volta padroneggiato il corpo, per il bambino viene il turno dell'intelligenza razionale, che a quanto pare dipende molto dalle interazioni sociali per svilupparsi al meglio. Inizia con la fase in cui il bambino chiede continuamente il 'perché' di ogni cosa. Ora ha bisogno di comprendere il mondo che lo circonda, e così la razionalità si sviluppa pian piano in tutta la sua gloria; e a quanto pare questa è una prerogativa unicamente dell'homo sapiens.

Ho chiamato questa terza forma di intelligenza 'Supervisore' perché tende a includere le altre due sotto la sua ala protettrice, e si crede onnipotente, della serie "se comprendo la realtà la controllo". Naturalmente si sopravvaluta e questo la porta spesso fuori controllo; tuttavia la capacità razionale è una facoltà di tutto rispetto poiché consente all'Homo Sapiens di essere consapevole della realtà in modo esplicito, e non solo implicito come per animali e piante.

Spesso questa parte viene etichettata con la parola 'Mente', che è diventata una parolaccia, ricettacolo di tutto quello che non va in noi, di tutto quello che non dobbiamo fare o essere. Intanto specifichiamo che ben pochi sanno cosa voglia dire questa parola, per esempio oriente e occidente intendono cose diverse, diciamo pure che ognuno ci mette dentro tutto ciò che vuole denigrare o eliminare di sé.

Permettetemi di spezzare una lancia a favore dell'intelligenza razionale, che in un processo di Focusing ho percepito come un'energia luminosa che si sprigionava dal mio cervello, ed era bellissima... E' proprio un'accoglienza incondizionata che la riporta da uno stato di dover fare tutto da sola a uno stato in cui fa bene il suo lavoro, sotto la amorevole presenza di un 'Potere' ben più grande di lei.

Osservatore imparziale e Stato di Presenza

Chiariamo subito che l'Osservatore Imparziale non è un'altra Parte, nemmeno superiore al resto; è piuttosto uno Stato dell'Essere che ha accesso a una Intelligenza Universale che sta alla base della creazione, e che sta anche alla base di ciò che veramente siamo. Io amo chiamare quel qualcosa la nostra 'Essenza', l'Essenza di tutto ciò che esiste. C'è un bellissimo detto che viene dall'antica India: "Io sono quello, tu sei quello, tutto questo è quello".

Il Focusing, come ho detto all'inizio, sembra proprio condurre lì spesso e volentieri quando l'Osservatore Imparziale pesca nel profondo, tocca la nostra Essenza, accoglie ogni Parte o aspetto di noi amandola così com'è; non c'è nulla di più potente che essere inondati di un amore incondizionato per guarire le ferite e farti sentire che tu vali, conti, fai parte di un tutto.

E' proprio questo che consente quel miracolo di cui parlavo prima nel lavoro con le Parti; ma la cosa straordinaria del Focusing è che non devi credere, ma solo sperimentare, e se poi la comprensione dei miei allievi è diversa dalla mia, così sia....