

Il Focusing come strumento per la pace: la pausa rivoluzionaria

TAG

Discorso di apertura alla XV conferenza internazionale sul Focusing del 2003 in Germania
Mary Hendricks-Gendlin, Ph.D. (ex) Direttrice, The Focusing Institute

Focusing as a Force for Peace: the revolutionary pause
Keynote Address to the Fifteenth Focusing International Conference 2003 in Germany
Mary Hendricks-Gendlin, Ph.D. (former) Director, The Focusing Institute
<https://focusing.org/social-issues/hendricks-peace>

Traduzione di Laura Maria Talamoni

Il Focusing è una forza di pace perché libera le persone dalla manipolazione da parte di autorità esterne, ruoli culturali, ideologie e dall'oppressione interna derivante dall'autocritica e dalla vergogna. Questa liberazione ha a che fare con la capacità di mettere in pausa la situazione in corso e creare uno spazio in cui possa formarsi un Felt Sense.

Quando sappiamo come praticare il Focusing, rifiutiamo di considerare noi stessi o qualsiasi altra persona come un semplice esempio di una categoria o di un gruppo culturalmente definito. Non diciamo: «Io sono buona, tu sei cattivo». Né diciamo: «Sono una moglie e una madre», come se questo definisse la totalità di chi sono. Oppure: «Tu sei il medico, io sono la paziente», come se la nostra interazione fosse governata solo dai significati di quei ruoli. Oppure: «Sono cristiana o musulmana», come se le forme rituali definissero in modo esaustivo la mia vita spirituale. Sappiamo che c'è sempre una ricca e dettagliata complessità, un «di più» nell'esperienza di ogni persona.

Vi racconterò una storia su come mettere in pausa il livello dei ruoli culturali di una situazione affinché possa formarsi una sensazione vissuta. Vedrete che questo mettere in pausa permette al «paziente» di infrangere il comportamento di ruolo culturalmente previsto, ovvero l'accettazione incondizionata dell'autorità esterna del «medico».

Esempio

Alle 13:23 di un sabato pomeriggio, dopo un travaglio breve e senza complicazioni, una bambina perfetta è venuta al mondo tra le braccia dei suoi genitori. È nata in una sala parto di un moderno ospedale di periferia nel cuore dell'America. La madre e la bambina, entrambe senza aver assunto farmaci, si sono guardate a lungo e intensamente, creando un legame che durerà per tutta la vita.

Il padre è tornato di corsa al lavoro per portare a termine un'importante presentazione. Il pediatra che la famiglia aveva scelto non era di turno; al suo posto è intervenuto un suo collega. Un'infermiera ha detto alla madre: «La bambina ha un po' di ittero. Il dottore vuole che rimaniate in ospedale per la notte, così potremo tenerla sotto osservazione».

Al piano superiore, nel reparto, poche ore dopo, un tecnico entrò nella stanza e prelevò diverse fiale di sangue dal tallone della bambina. La piccola piangeva ogni volta.

Poche ore dopo, apparve un altro tecnico, con ago e fiala in mano.

Mamma: «Cosa sta facendo?»

Tecnico: «Dobbiamo prelevare del sangue per fare alcuni esami.»

Mamma: «**Aspetti un attimo. Si fermi.** Le ha appena prelevato il sangue. A cosa serve questo esame?»

Tecnico: «Per controllare l'ittero.»

Mamma: «Aspetti. Devo rifletterci un attimo. (Rimane in silenzio per un minuto.) Se i risultati di questo esame fossero positivi, cosa succederebbe poi?»

Tecnico: «Allora aspetteremmo dodici ore e ripeteremmo l'esame.»

Mamma: «Mmm. (Di nuovo in silenzio) Allora perché dobbiamo fare l'esame adesso, se l'unico risultato è che dovrete aspettare 12 ore e ripeterlo?»

Tecnico: «Per tenere sotto controllo la situazione.»

Mamma: «Aspetteremo dodici ore e poi valuterò se fare il test in quel momento.»

Tecnico: «Ma il medico l'ha prescritto adesso.»

Mamma: «Mi dispiace, ma non ha il mio permesso per fare altri esami al mio bambino.»

Ne seguì un gran trambusto. La madre, piuttosto stanca per aver appena partorito e per il tentativo di imparare ad allattare la sua bambina, ricevette la visita di un viavai di tecnici, infermieri di reparto e altre persone. La maggior parte le diceva: «Dovresti fare quello che ti dice il dottore!». Alcuni invece le dicevano: «Brava. Fai quello che ritieni giusto».

Verso le 21:00 il pediatra chiamò la madre nella sua stanza.

Dottore: «Se non ha fatto gli esami che le ho prescritto, non posso assumermi la responsabilità per la sua bambina».

Madre: «Sono d'accordo. Lei non è più responsabile per lei. Non desidero più affidarmi a lei».

La madre chiamò un altro pediatra che arrivò la mattina seguente di buon'ora, visitò la bambina e disse: «Sta bene. Potete tornare a casa». Mentre la famiglia si preparava ad andarsene, una delle infermiere disse: «Il dottor _____ sta conducendo una ricerca sull'ittero nei neonati. Effettua analisi del sangue su tutti i bambini, per la sua ricerca».

Vent'anni dopo, il New York Times riportò i risultati secondo cui la soglia del dolore è più bassa negli adulti che da neonati hanno sofferto di dolore fisico. Entrambi i genitori erano felici di aver ridotto al minimo il dolore provato dalla loro bambina il giorno della nascita.

Il processo TAE su: "Aspetta un attimo"

Cosa stavo facendo quando ho detto al tecnico: "Aspetta un attimo. Fermati"? Stavo mettendo in pausa la situazione che stava avvenendo, creando **una pausa in cui potessi lasciare che si formasse la mia percezione corporea dell'intera situazione**. Se avessi semplicemente risposto come ci si aspettava e avessi detto: «Sì, dottore», la situazione sarebbe proseguita, ma solo seguendo lo schema abituale. Mettendo in pausa la routine, divento capace di dare forma ad una sensazione della situazione nel suo insieme, invece di limitarmi a comportarmi secondo lo schema previsto. Era una situazione piuttosto complessa e avevo bisogno di avere tutti gli elementi a disposizione per poter fare le scelte giuste. Ho dovuto soppesare la mia ignoranza in materia medica, l'autorità del parere del medico, la mia percezione della mia bambina, la consapevolezza che le routine regolano gran parte di ciò che accade nelle istituzioni, il possibile pericolo per mia figlia se gli esami non fossero stati effettuati. Sapevo di aver bisogno di maggiori informazioni e sapevo che dovevo comprendere meglio la situazione prima di decidere cosa fare.

Notate questa strana formulazione in ciò che ho appena detto sopra: «Ho fermato la situazione per potermi fare un'idea della situazione». Cosa significa? E perché sono riuscita a farlo? **È perché so profondamente una cosa: che uno dei miei diritti più profondi come essere umano è quello di potermi liberare da qualsiasi situazione per potermi formare un'idea al suo riguardo**. Questo è il tipo di consapevolezza che costituisce un buon inizio per un processo TAE (Thinking at the edge). C'è qualcosa che so, ma che non riesco ancora a dire in modo esauriente. Una prima frase per dire ciò che so è:

«Quando una persona riesce a fermarsi un attimo, a guardarsi dentro e a chiedersi quale sia la “mia sensazione” rispetto a questa situazione, questo è ciò che la rende meno vulnerabile all’oppressione.»

A quel punto sottolineerei “fare una pausa” e “la mia sensazione” e mi chiederei cosa intendo realmente con queste parole.

Ho seguito un breve processo TAE che non approfondirò qui, se non per citare le mie frasi “strane” a cui sono giunta nelle fasi successive.

- Quando le persone si distinguono da qualsiasi altra entità grazie al loro corpo fisico, allora sono meno suscettibili all’oppressione.
- La persona che dice «la mia sensazione» può emergere grazie alla pausa e alla sua separazione (dal problema).
- Distanziarmi dalla situazione mi permette di avere la mia percezione della situazione.
- Quando le persone si separano dalle situazioni e ritrovano il proprio corpo fisico, sono meno soggette a perdersi nei raggruppamenti del «noi» o nelle generalizzazioni attribuite da altri.
- Le situazioni sono intrinsecamente tali che è necessario allontanarsene per poterne avere una sensazione.

Per spiegare quanto sia importante fare questa pausa, possiamo fare riferimento a «A process model» «Un modello di processo», in cui il potere generativo del fare una pausa viene spiegato attraverso la filosofia. Vi darò una scaletta molto semplice.

Un approccio basato su 'Un Modello di Processo' a proposito del fare una pausa affinché si formi un “Felt Sense”

Nel 'Un Modello di Processo' sono definiti almeno tre livelli di “sentimento”:

- le sensazioni nel comportamento;
- le emozioni inquadrate dalla cultura;
- il Felt Sense.

Spiegherò e fornirò alcuni esempi delle differenze tra questi livelli.

Le emozioni sono legate all’istinto e alla cultura

Qualsiasi azione (e, negli animali, qualsiasi comportamento) comporta una sensazione, ma non come una sequenza separata. Qualsiasi azione o interazione è un portare avanti del corpo e in questo modo sentiamo le nostre azioni. Chiamo tali sensazioni del tipo «nel comportamento» o «nell’azione». (PM)

Sia gli animali che gli esseri umani vivono un’esperienza sensoriale continua di sé stessi nel proprio ambiente, che comprende le loro storie personali (ad esempio, sapere dove si trova il cibo, amare rannicchiarsi accanto al proprio umano preferito quando questi si siede sul divano, sapere esattamente come a lui piace – non salire sulle sue ginocchia, ma sedersi con solo le zampe sulle sue ginocchia). Tuttavia, essi non fanno di questa esperienza sensoriale continua, un dato interiore, in quanto tale. Oltre a questa capacità di sentirle, gli animali provano anche una sorta di «emozione». Le «emozioni» animali sono parte di uno schema d’azione fisso. Se il gatto è tranquillamente sdraiato al sole, a proprio agio nel suo ambiente conosciuto, e un cane o un gatto sconosciuto entra improvvisamente dalla porta, questa capacità di sentire più ampia si restringe drasticamente. La coda si gonfia e l’attenzione si concentra

esclusivamente su quell'evento. Tutto il resto scompare. Negli animali le «emozioni» fanno parte di «schemi d'azione fissi». Gli schemi d'azione fissi sono studiati da una branca della psicologia animale chiamata etologia. Gli etologi sostengono che il comportamento sia «insito» nel corpo.

Negli animali un'emozione è un comportamento in risposta a una situazione immediata, non un'entità interna. Il gatto non gonfia la coda pensando a una situazione o perché vede l'immagine di un altro gatto. La sua coda si gonfia solo quando il gatto sconosciuto è presente. Le emozioni sono presenti nel comportamento. Se gli animali potessero creare un dato interiore a partire da schemi d'azione fissi, avrebbero emozioni così come le abbiamo noi. Se potessero creare un dato interiore a partire dall'intera sensazione che accade nella situazione in cui è apparso l'altro gatto, sarebbero in grado di avere un Felt Sense.

A differenza degli animali, gli esseri umani possono avere sia emozioni che un Felt Sense come dato interiore, senza che la situazione stia letteralmente accadendo. La percezione di base del nostro processo senziente e del nostro comportamento diventa un dato interiore attraverso un processo chiamato «creare una versione». La versione viene creata quando c'è una **pausa nel comportamento**. Facendo una pausa otteniamo una versione dell'intera situazione. Noi «abbiamo», «sentiamo» l'intera situazione, perché è in corso nel nostro corpo, ma senza che avvenga il tipo di cambiamento che l'usuale comportamento successivo comporterebbe. Il comportamento abituale modifica la situazione. Quando il comportamento abituale viene messo in pausa, otteniamo una versione simbolica o strutturata della situazione. Simbolica significa una sequenza comportamentale di tipo “duplice”. Il comportamento crea una differenza sia nella situazione fisica letterale che in una situazione non letterale. Ad esempio, quando ti viene chiesto di votare per alzata di mano in una stanza affollata, il gesto di alzare il braccio è sia l'atto di votare sia l'attenzione a non urtare la persona accanto a te mentre alzi il braccio. Entrambi sono cambiamenti nella situazione, ma non nello stesso modo. Il cambiamento che l'atto di votare comporta non è visibile qui e ora a livello comportamentale. Alzare il braccio per “votare” non è un comportamento nella situazione fisica. Votando non si influisce sulla situazione con il braccio, allo stesso modo che succederebbe se si colpisse qualcuno. Una sequenza è sia simbolica che letterale. È duplice.

Tali sequenze “raddoppiate” o simboliche sono elaborate culturalmente negli esseri umani. Potremmo dire che **le emozioni negli esseri umani sono schemi d'azione fissi elaborati culturalmente**. Le emozioni sorgono in determinati momenti culturali, quando si verificano particolari sequenze comportamentali e aspettative. Ad esempio, in una cultura in cui la mancanza di rispetto viene espressa in determinati modi, l'emozione della rabbia sorge se quel comportamento accade. Oppure, se lo status è conferito da certi risultati, allora l'orgoglio o la vergogna sorgono in relazione al raggiungimento o al mancato raggiungimento di tali risultati. La nostra vita corporea consiste in da situazioni o «storie», e in determinati momenti **all'interno** di queste storie proviamo determinate emozioni. La cultura è l'insieme delle azioni e dei sentimenti abituali e conosciuti di cui consiste una situazione. La cultura appartiene «a tutti noi all'interno della comunità». Ogni cultura offre una serie di modi diversi in cui si può rispondere e provare emozioni in una situazione, ma ciascuno di questi modi dovrebbe essere riconosciuto dagli altri membri della cultura come familiare. Se le persone non provano emozioni e non reagiscono nel modo previsto, si dice che la cultura si stia sgretolando. Quando si verifica la situazione X, si suppone che dovremmo provare l'emozione Y e c'è qualcosa di strano in noi se non lo facciamo. Non si suppone che siamo in grado di elaborare individualmente ulteriori varianti della cultura.

La capacità di avere una sequenza simbolica o strutturata permette la formazione del linguaggio e, con il linguaggio, nasce la capacità di avere delle “categorie”. Per gli esseri umani esiste una cosa come “un albero”, non solo questo albero che in questo momento ci ripara dal sole cocente. I proto-umani potevano fabbricare uno “strumento” sul momento per uccidere quel cervo e procurarsi del cibo, ma non erano in grado di pensare alla caccia successiva e di portare con sé lo strumento.

Ad esempio, dopo aver fabbricato strumenti da caccia e averli utilizzati, sulla via del ritorno non c'era modo di immaginare e anticipare la caccia successiva, in modo tale da riconoscere ancora gli strumenti in quanto tali. Farlo avrebbe significato considerare gli strumenti come

universali, come quel tipo di cosa, come appartenenti a quel tipo di contesto, e non c'era modo di avere dei tipi. (PM)

La cultura è costituita da "tipi" o modelli di interazione.

Le situazioni sono tipi (sono «tipizzate»), create dalla differenziazione in versioni, vale a dire come istanze di un contesto complessivo. Un essere umano è una madre, un figlio, un governante, un contadino, un uomo.

I primi tipi sono «archetipi», tipi originari, tipi di contesti di interazione. In questi le persone acquisiscono identità-di-ruolo, non come singoli individui ma in relazione gli uni agli altri. E, naturalmente, si tratta di strutture di interazione reciproca, vale a dire strutture situazionali: i modi in cui un marito si comporta nei confronti della moglie, un giovane verso un anziano, il fratello della moglie nei confronti del marito, ecc. (PM pag. 210).

Un Felt Sense è una percezione corporea di come si presenta per noi l'intera situazione nel suo insieme

Un Felt Sense si sviluppa al di là del linguaggio, della cultura e delle emozioni. Tutti gli individui possiedono molteplici filoni di esperienza che potrebbero essere differenziati e che non rientrano negli schemi culturali. Ma per permettere che l'insieme di questa esperienza in-corso si formi come un Felt Sense corporeo, è necessario mettere in pausa la narrazione culturale. Questo è ancora in qualche modo nuovo per la maggior parte delle persone. Se chiediamo a un cliente dispiaciuto dal divorzio di suo figlio in che cosa consista tutto quel «globale dispiacere», o come si manifesti, o cosa contenga, è probabile che risponda, quasi indignato: «Cosa intende dire? Non si sentirebbe dispiaciuto anche lei?». Tutti gli esseri umani si fermano in punti strutturati culturalmente e provano emozioni. Ma invece di provare solo ciò che ci si aspetta che si provi all'interno della situazione culturale, si può percepire l'intera situazione in un'unica sensazione implicita: la storia vissuta a livello corporeo di ciò che ha portato a questo momento, ciò che si farà dopo, molte altre situazioni in cui si è coinvolti, una vasta rete di esperienze che operano implicitamente per formare questo Felt Sense proprio adesso. Il Felt Sense è IL dato interiore di «come è per me l'intera situazione». Si tratta di qualcosa di più ampio di ciò che prova una tipica persona colta.

Il processo di formazione di un Felt Sense e il lasciarlo emergere, è un nuovo tipo di sequenza che comporta una pausa nel comportamento e nelle emozioni abituali. Mettendoli in pausa può emergere una versione (Felt Sense) dell'intero contesto. Quando la ballerina Isadora Duncan coreografava una nuova danza, si fermava al centro della sua sala e rimaneva immobile per molto tempo. Dall'esterno sembrava che non stesse facendo nulla. Ma interiormente stava mettendo in pausa il suo comportamento abituale e stava permettendo che si formasse il Felt Sense che dava forma a ciò che voleva creare. Era impegnata in un processo a zig zag tra la sua attenzione e il Felt Sense della nuova danza che si stava formando.

Nel nostro nuovo tipo di sequenza, il movimento che lei compie verso quella sensazione ancora vaga ha un effetto su questa sensazione, che a sua volta influenza il movimento successivo che scaturisce dal suo corpo. Solo che ora questi movimenti non sono passi di danza, né parole o immagini, ma la sua interazione con questa sensazione, il suo cercarla, inseguirla o attenderla. E i nuovi cambiamenti nell'ambiente sono cambiamenti in questa «sensazione». In questo modo, la nuova sequenza è una serie di cambiamenti nell'intero contesto, un tipo di cambiamento in questo insieme che non potrebbe essere realizzato dal solo danzare.

Ma nel senso del VII (passo del TAE) la situazione rimane per tutto il tempo la stessa. È questa rilevanza, questa sensazione di essere sul punto di ballare, che rimane immutata secondo la logica del VII, ovvero, lei non sta ancora ballando. Sta ancora aspettando. La stessa situazione del VII attende ed è in pausa. La sequenza dell'VIII modifica in modo nuovo ciò che rimane uguale nel VII.

Ogni nuovo insieme è perciò una versione della “stessa” situazione di danza, nel senso del VII. Come per altri nuovi tipi di sequenza che abbiamo sviluppato nei capitoli precedenti, la nostra nuova sequenza qui consiste in una serie di versioni dello stesso contesto precedente, messo in pausa.

Da questa sequenza di versioni emerge qualcosa di completamente nuovo. Come sempre nel nostro schema, la sensazione o l’oggetto percepito emerge dalla serie di versioni. Questo è ciò che “una sensazione” è sempre. È la continuità che porta avanti la serie di stati corporei, il cambiamento che percepiamo come «una» sensazione (e che possiamo percepire solo nel corso del tempo).

È importante sottolineare che la nuova sequenza non inizia con il referente diretto. Non rimane lì, in attesa di essere notata o di interagire con noi. Piuttosto, il referente diretto è un dato, un nuovo tipo di oggetto, che si forma ed emerge dalla sequenza.

La sequenza inizia con il cercare, il lasciare che accada, l’attendere... ciò che non è ancora “lì”. E dove si guarda e dove si lascia che accada? Anche quello spazio è nuovo, e viene generato. Mentre si guarda, per così dire, nella consueta consapevolezza corporea, questo guardare si ritrova portato avanti da un cambiamento in uno spazio in qualche modo diverso.

Anche se i cambiamenti nella nostra nuova sequenza possono sembrare lievi, in realtà ciascuno di essi è un cambiamento enorme... Si tratta di un nuovo tipo di fonte. C’è... un atto di tipo VII, che potrebbe determinare un cambiamento di tale portata. Dopo ogni frammento di tale cambiamento, ogni cosa è diversa. Ogni frammento è un nuovo tutto, un tutto cambiato. L’intera danza e ogni parola o azione che ne derivasse sarebbero diverse da ciò che potrebbe derivare dall’ultimo frammento.

Ho già distinto questo nuovo tipo di “sentire” dalle emozioni o dai sentimenti categorizzati. Anche questi sentimenti familiari producono cambiamenti, naturalmente. Ciò che si direbbe o si farebbe dopo il manifestarsi di un tale sentimento è diverso da prima. Ma essi rientrano nel contesto complessivo. La nostra nuova sequenza consiste in cambiamenti del tutto. (PM Capitolo VIII).

Il motivo per cui la distinzione tra un’emozione e un Felt Sense è così importante è che, quando si riesce a formare un Felt Sense dell’intera situazione, nuove possibilità di portare avanti il processo sono un (it) qualcosa di implicito, che non esiste all’interno delle consuete sequenze culturali-emoive.

La cultura ha rappresentato un enorme passo avanti, ma quando le persone vengono raggruppate in “tipi”, ciò comporta il rischio di un nuovo livello di violenza. Quando le persone differenziano il loro Felt Sense di una qualche situazione, creano un campo di nuove distinzioni che si collocano a un livello diverso rispetto alle categorie generali o culturali. Ascoltando qualcuno che parla a partire da questo piano del Felt Sense, si ha una risposta percepita diversa rispetto a quando si risponde in base a categorie ideologiche, normative o culturali. **Come praticanti del Focusing che ascoltano qualcuno parlare a partire da un Felt Sense, spesso non percepiamo nemmeno “un marito” o “un irlandese”. Percepiamo questo particolare essere umano qui presente – questo Essere proprio qui in questo istante che guarda a noi dalla sua interiorità – che non è esattamente equiparabile a nessun contenuto specifico perché c’è sempre un “ulteriore oltre” che sta continuando. Quando ascoltiamo qualcuno a partire dalla sua complessità, non proviamo il desiderio di ucciderlo o ferirlo. Proviamo spontaneamente un profondo legame e un senso di apprezzamento per quella persona. Questa connessione è alla base della mediazione dei conflitti che conosciamo. Abbiamo qualcosa da offrire alla pace.**

Le interazioni abituali, modellate dalla cultura, non potrebbero continuare nel loro corso normale se uno dei partecipanti non provasse quella sensazione di “inquadramento”. Se non si prova rispetto per il santo, disagio quando si viene richiamati all’ordine dalle autorità, piacere quando si riceve un dono (e così via), le interazioni strutturate culturalmente non funzionerebbero, non potrebbero continuare come di solito. PM

Sappiamo come aiutare le persone a «non continuare nel loro modo solito» e tuttavia rispettiamo le differenze culturali e altre differenze tra le persone. Ecco un esempio tratto dalla nostra lista di discussione di recente. Notate le pause, l'attesa e la formazione della consapevolezza corporea.

Yasmine: Mi piacerebbe diventare una "Focuser musulmana". Ho solo bisogno di qualche consiglio. La prossima settimana parteciperò al pellegrinaggio alla Mecca, un'esperienza che capita una-volta-nella-vita (3 milioni di musulmani si riuniscono lì per circa 7 giorni in quella che dovrebbe essere un'esperienza profondamente spirituale) e sarebbe davvero fantastico integrare il Focusing. So che probabilmente si tratta di una questione personale, ma qualsiasi suggerimento è ben accetto. Mi dispiace se tutto questo può sembrare ingenuo rispetto al livello di discussione di questo forum, ma hai toccato una corda sensibile e ho sentito il bisogno di rispondere.

Rob: Cosa è il Focusing?

Quando andrai in pellegrinaggio (Hajj), non ti fermerai (spesso) per **percepire attivamente il tuo corpo**, per vedere come il viaggio ti sta trasportando?

Prima di partire, non **ascolterai dentro di te** tutto ciò che si frappona tra te e la pace con la vita e con tutti gli esseri senzienti?

Quando indosserai gli abiti semplici che indossano i defunti, non **percepirai nel tuo corpo** qualcosa delle tue paure e delle tue incertezze riguardo alla morte e alla mortalità?

Quando ti toglierai i tuoi abiti abituali, indosserai lo stesso abito semplice che indossano tutti gli altri. Non **noterai come** la radicale uguaglianza di tutti i credenti **tocchi il tuo cuore**?

Quando ti lascerai alle spalle la tua vita quotidiana, non vorrai forse **scoprire con occhi nuovi** ciò che questa esperienza di semplicità ti sta insegnando?

Nel corso di questi giorni, non ti chiederai forse qualcosa del tipo: «Quali sono i miei veri valori?» – **aspettando (senza pregiudizi) che il cuore ti risponda**?

Non **percepirai forse nel tuo corpo** una sensazione legata alla storia e alla tradizione, di cui questi luoghi sono l'incarnazione?

Non **percepirai forse qualcosa del significato del sacrificio**? Del significato delle azioni rituali? Del significato di «casa»?

Immagino che in ogni momento avrai bisogno di tempo... Non solo per fermarti e provare un senso di significato: ma per **lasciare che i passi scaturiscano** da quel senso di significato... Sono certo che **creerai uno spazio** in cui possano emergere nuove comprensioni...

Quindi avrai bisogno di tempo. Tempo per stare in silenzio e da sola. **Tempo per lasciar andare il noto** (il pensiero definito). **Tempo per stare in silenzio con l'ignoto** (ciò che non è ancora formato e può solo, **vagamente, essere percepito**)?

Quando tornerai, potrai forse trovare nel tuo corpo (cinque volte al giorno) una nuova sensazione di senso e significato, mentre ti rivolgi verso la Kaaba?

Immagino che, nel contesto dell'Hajj, il Focusing possa assomigliare in qualche modo a ciò che ho cercato di descrivere. Dovrai verificarlo di persona.

Yasmine: Quello che hai scritto ha toccato me e mio marito in modo profondo e bellissimo. Hai dato una nuova dimensione spirituale a un rituale che era ormai rimasto intrappolato in interpretazioni ristrette. Molti musulmani sono alla ricerca di un'interpretazione più tollerante e universale del dogma **islamico**. Mentre scrivo queste righe, mio figlio di tredici anni mi sta chiedendo se ho qualche problema con l'**Islam**, perché lui stesso ha delle difficoltà con molte delle cose che legge o che gli vengono insegnate a scuola. Ci vorrà un enorme coraggio per riesaminare i valori e le credenze tradizionali che ci sono stati tramandati; ci

vorrà un coraggio speciale, in momenti come questi, per parlare di amore, tolleranza e nuova comprensione, quando molti musulmani sentono il bisogno di una lealtà cieca a causa dei numerosi attacchi discriminatori, pieni di odio e razzisti subiti dai musulmani negli ultimi tempi. Grazie ancora, Rob. Pregheremo per te e per la pace e l'amore per tutta l'umanità.

Il livello del Felt Sense implica una nuova etica:

Le emozioni sono una riduzione della percezione corporea della situazione nel suo insieme. Ci impediscono di essere consapevoli della situazione nella sua interezza. Tutti conosciamo il consiglio che ci viene dato quando siamo arrabbiati di "contare fino a dieci" prima di agire. Questo perché, quando siamo arrabbiati, tendiamo a ignorare molti aspetti della situazione e a dire cose che in seguito preferiremmo non aver detto. Questa è la concezione comune secondo cui le emozioni restringono la nostra percezione della situazione nel suo insieme. **Poiché fa parte dello stesso schema culturale, provare un'emozione non può modificare lo schema che le dà origine.** Se proviamo rabbia per un insulto rivoltoci in pubblico e rispondiamo urlando, possiamo modificare la situazione con le nostre urla, ma non modifichiamo lo schema che genera in noi quelle urla. Se lo stesso insulto in pubblico si ripete, ci infuriamo nuovamente. **L'emozione è un enorme cambiamento nel nostro corpo e può anche modificare le situazioni, ma non è un cambiamento nel modello. È piuttosto un cambiamento in noi e nel nostro comportamento che il modello stesso prescrive.**

Man mano che la nostra pratica del Focusing si approfondisce, distinguiamo sempre più chiaramente tra ciò che è una risposta emotiva, determinata culturalmente, e ciò che emerge dalla percezione più ampia del tutto, da cui può scaturire un prossimo passo giusto. Diventiamo restii ad agire nei confronti di un'altra persona in base al livello culturale, se ciò dovesse violare la specificità di "questa persona lì dentro".

Il genocidio ruandese, nel corso del quale 800.000 persone furono uccise in 8 giorni, fu preparato con cura e in modo metodico con alcuni anni di anticipo attraverso una campagna sistematica che classificare le persone in gruppi e attribuiva a ciascuno di essi determinate emozioni.

Ogni volta che aiutiamo qualcuno a trovare la capacità di fermarsi un attimo e di sviluppare una percezione interiore, rafforziamo la sua capacità di pensare con la propria testa e di non lasciarsi manipolare emotivamente da ideologie e retorica come quella dell'«Asse del Male».