



Focusing e ascolto esperienziale

di Emmy Parisi

Covid-19

Covid-19 (quasi una cifra da Guerre Stellari) è comparso del tutto inatteso spazzando via molte delle nostre certezze e delle nostre illusioni di controllo. L'inedita stagione planetaria di isolamento che ha portato con sé ci costringe a considerare concretamente la realtà della solitudine umana e ci permette anche di vedere, implicita in essa, la grandezza dell'essere umano.

L'uomo del Covid ha la possibilità di essere forte, centrato in sé stesso, di imparare a non dare più per scontato nessuno degli aspetti della realtà in cui è immerso, a essere indipendente e fortemente relazionale a un tempo; l'uomo del Covid ha la possibilità di imparare a essere autonomo e, nello stesso tempo, a coltivare relazioni più autentiche e nuove.

In questa stagione di passaggio, la visione e la pratica del Focusing si presentano come la possibilità per eccellenza di attraversare queste intemperie e di ritrovarci rinati e ricostruiti nella fase successiva di questa nostra vita.

Gendlin

E.T. Gendlin (1926-2017) è stato un noto psicoterapeuta e filosofo del nostro secolo. Ha ricevuto tre volte il premio della American Psychological Association per lo sviluppo della cosiddetta Psicoterapia Esperienziale e ha fondato The Association's Clinical Division Journal, *Psychotherapy: Theory, Research and Practice* di cui è stato l'editore.

Il Focusing costituisce la parte pratica ed esperienziale della sua filosofia, e come quest'ultima si fonda sulla visione per cui gli elementi costitutivi della realtà smettono di essere 'cose', 'item', 'quid' statici e definiti una volta per tutte, bensì sono 'processi'.

Tale spostamento di visuale porta con sé delle implicazioni pratiche, quotidiane e non, di natura rivoluzionaria.

Questa piccola e silenziosa e pacifica rivoluzione viene attuata dal Focusing e dalla sua pratica.

Focusing, la voce del corpo *Il Focusing in breve*

Volendolo sintetizzare in due parole, direi che il Focusing possa a buon diritto essere definito come un **processo** e la sua **pratica**.

In effetti, il termine Focusing fa riferimento in primo luogo a un processo, individuato da E. Gendlin negli anni '60, grazie al quale le persone riescono, per l'appunto, a "mettere a fuoco" nel vario universo interiore il significato profondo implicito nelle forme di disagio personale *avvertite a livello corporeo*.

Tale processo viene presentato con una struttura piuttosto precisa, che si articola in due ruoli e sei passi; tuttavia, tale precisione non implica in alcun modo fissità o rigidità, anzi, sia i ruoli sia i passi del Focusing tendono per loro natura a sfumare gli uni negli altri.

È una delle peculiarità del Focusing guardare al panorama interiore come a una realtà naturalmente dinamica.

Alcuni dei suoi presupposti teorici primari, quelli che gli conferiscono quel suo "sapore" del tutto particolare e senza i quali non saremmo nel Focusing, ma in qualche altro genere di processo di auto-aiuto/crescita personale, sono:

La Saggezza Corporea

Fa parte della natura del corpo il detenere in modo implicito la conoscenza di sé e di come esso stesso è andato strutturandosi nel corso degli eventi. A differenza della mente, il corpo reca le tracce, porta la memoria, di *tutto* quello che ci è accaduto durante la vita. Il corpo possiede una saggezza intrinseca, chiaramente visibile nella sua capacità di regolarsi e di guarire da solo. La conoscenza e la saggezza del corpo sono accessibili se ricercate nel rispetto dei ritmi e delle leggi che sono loro propri. L'Ascolto Esperienziale, ovvero l'ascolto del Focusing, è ciò che aiuta la persona a *focalizzare ed esprimersi*: è ciò che aiuta la corporeità a esprimere sé stessa e a scrivere con questo il passo esperienziale successivo.

La Fiducia

Nell'idea di fiducia del Focusing riverbera evidentemente l'idea rogersiana della tendenza attualizzante. Tale presupposto afferma che gli esseri viventi, a livello profondo, sanno ciò che è bene per loro e *tendono naturalmente alla sua realizzazione*. Il Focusing individua questo livello profondo, preverbale, in quella saggezza del corpo di cui dicevamo.

Lasciar Essere

Questo terzo principio scaturisce naturalmente dai primi due. In base ad esso, il cambiamento verso una condizione di "benessere" avviene spontaneamente *laddove vi siano le condizioni appropriate*. L'idea di fondo del Focusing è un'idea di apertura e scoperta, non di repressione, non di sovrapposizione né di sostituzione.

L'Attitudine di base del Focusing è permettere che le cose siano come già sono.

Praticando il Focusing scopriamo che la gran parte di quello che è significativo per noi ci è anche sconosciuto. Facciamo la scoperta fondamentale di trovarci nella condizione aperta di sapere e nello stesso tempo di non sapere. Fondamentalmente, scopriamo che ogni "fare" sarebbe un aggiungere a un qualcosa che neanche conosciamo. Scopriamo e, per quanto mi riguarda, lo scopriamo con sollievo, che *quello che ci aiuta a cambiare è lasciare che le cose siano proprio come sono*, in una dimensione di apertura e di disponibilità a scoprire cosa verrà dopo, quale sarà il passo successivo, avendo fiducia che comunque vada sarà un bene per noi.

In quest'ottica, il Focusing può essere considerato come un processo "agevolatore" che consente al patrimonio di conoscenza e saggezza corporee di manifestare sé stesso e di mutare nell'atto stesso del suo manifestarsi, cioè di dare luogo a quel passo che è anch'esso del tutto peculiare al Focusing: il cosiddetto "body shift", o mutamento corporeo.

I Due Ruoli, il "Felt Sense" e il "Body Shift"

Il processo di Focusing, come abbiamo già accennato, si articola in sei passi ed è compiuto da due persone che ricoprono a turno due ruoli diversi, quello del Focalizzatore, o focuser, e quello dell'Accompagnatore, o ascoltatore.

La chiave di tutto il processo è nel **tipo di ascolto** che il focalizzatore durante il suo turno presta al tema prescelto e nel **tipo di ascolto** dell'accompagnatore, che ha *solo* il compito di sostenere e riflettere l'attenzione del Focalizzatore.

*Fattori chiave del processo di Focusing sono **cosa** ascolta il focalizzatore e **come** ascolta l'accompagnatore.*

La vera scoperta del Focusing, infatti, anche se non è del tutto esatto parlare di scoperta in senso stretto, è cosa ascolta il focalizzatore, ovvero il **felt sense**, o sensazione significativa. Nel felt sense, la mente e il corpo in senso ampio entrano in sinergia permettendo al focalizzatore di scoprire il **significato implicito** in una particolare sensazione fisica che nasce in relazione a una situazione

della sua realtà quotidiana. Questa scoperta è di per sé un'apertura portatrice di un cambiamento, il **body shift**, avvertito principalmente come un senso di sollievo fisico nella sensazione significativa stessa.

Grazie a questa nuova conoscenza e a questo cambiamento è tutta l'economia della persona che si trova cambiata, quindi anche il rapporto che essa ha con sé stessa e con gli altri, naturalmente anche con la sua posizione nel mondo.

Ecco che il Focusing è un processo, ma anche una modalità di relazione che può approfondirsi e ampliarsi fino a diventare uno stile, una filosofia di vita.

Il Focusing è una nuova lettura della persona e del suo essere in relazione con il mondo.

Per finire:

- **il Focusing appartiene a tutti**: Gendlin ha spesso espresso la sua gratitudine per aver potuto imparare il Focusing dagli altri, cioè da noi; quindi
- **il Focusing è già di tutti**: non servono titoli speciali per apprenderlo e praticarlo, solo la disponibilità a essere presenti e in ascolto come esseri umani; quindi
- **il Focusing riscrive le relazioni**: ancora Gendlin:

***"Il corpo percepito è, in effetti, parte di un sistema gigantesco, di qui e di altri luoghi, di ora e di altri tempi, di noi e di altre persone.
In effetti, dell'intero universo."***