

Rosaria Perini
Focusing trainer

Novembre 2013

Focusing: una sperimentazione per promuovere il benessere organizzativo

Come il benessere
individuale e quello
organizzativo entrano
positivamente nel posto di
lavoro

1 Chi sono

Lavoro da circa 34 anni presso un istituto di ricerca facendo un lavoro, tutto numeri e tabelle, che niente ha a che fare con le mie vere passioni. Ma proprio grazie a questo lavoro mi sono permessa una formazione professionale nell'ambito delle "relazioni d'aiuto".

Prima sono diventata counsellor a mediazione corporea con indirizzo bioenergetico e poi mi sono formata come "Focusing trainer" riconoscendo nel focusing uno strumento indispensabile nell'esercizio del counselling.

Ricordo che il primo giorno di corso di counselling, quando si parlava di bioenergetica come prevenzione dello stress e promozione della salute, io sognavo di proporre classi di esercizi di bioenergetica e focusing a dirigenti stressati e impiegati vessati.

Mi convincevo sempre di più che introdurre sul "mio" posto di lavoro qualcosa che aiutasse le persone a scaricare le tensioni, a ricaricarsi di energia positiva e quindi e a star meglio con il corpo, potesse far bene anche all'organizzazione lavorativa.

Negli anni in cui la mia formazione procedeva, si cominciava a parlare sempre di più di "stress da lavoro correlato", di leggi emanate a difesa del lavoratore ed io pensavo con soddisfazione che stavo seguendo la strada giusta per realizzare il mio sogno.

Ma l'amministrazione pubblica italiana non è molto elastica ed aperta alla novità di certi strumenti, soprattutto se non sono già ufficialmente sperimentati o "di moda".

Mi sono resa conto di quanto il mio progetto di introdurre la bioenergetica e il focusing sul posto di lavoro fosse troppo innovativo e molto ambizioso per l'organizzazione antiquata della PA, ma comunque **ho proposto un corso di introduzione al focusing a livello sperimentale**, proposta che è stata accettata e sono qui per raccontare questa esperienza e i suoi risultati.

2 Benessere personale e benessere organizzativo

Il desiderio di portare sul mio posto di lavoro il focusing è nato dall'osservazione del malessere presente più o meno a tutti i livelli, dal semplice impiegato fino al più alto dirigente.

Nella maggior parte dei casi il primo si sente usato, non visto e non apprezzato, il secondo vede nel "sottoposto" l'origine dei suoi problemi e, il più delle volte, invece di creare un clima di collaborazione mette in atto strategie autoritarie che peggiorano la situazione invece di creare dialogo e collaborazione.

Proponendo il mio corso sono partita dal punto di vista di chi considera e vive dal di dentro il fenomeno da “curare” e quindi, rispetto al contributo di una consulenza esterna, ho pensato di avere molti più punti di vantaggio.

Fino ad oggi quello che l’amministrazione ha attuato per promuovere il “Benessere Organizzativo” sono state solo azioni previste dalla Legge 81/08¹ per misurarne il livello.

Per esempio la somministrazione di un questionario sul benessere organizzativo, l’istituzione importantissima di un comitato che vigila sulle possibili situazioni di mobbing e violenza sessuale e l’introduzione della figura esterna del Consigliere di Fiducia a cui i dipendenti si possono rivolgere per sottoporre le proprie situazioni individuali.

Nulla che, però, possa prevenire il malessere o che controlli il nascere di certe situazioni a rischio.

Per questo motivo all’inizio di febbraio 2013, visto che mi interessava promuovere veramente il “Benessere Organizzativo”, ho proposto al mio Direttore un corso di focusing che aveva quest’obiettivo.

Volevo dimostrare che se una persona sta bene si può riscontrare un effetto positivo anche su efficienza, efficacia, qualità e produttività nell’ambito lavorativo.

E tutto ciò grazie all’insegnamento del **“Focusing”** che dà alle persone la possibilità di **“entrare in un tipo speciale di attenzione, diversa dall’attenzione quotidiana, passiva ed aperta, rivolta verso l’interno, centrata nel presente.....e poi è chiedersi: “come sto adesso ?”** (citazione tratta dal sito ufficiale del focusing italiano)².

3 L’iniziativa

Ho formulato la mia proposta ponendo l’accento sull’importanza del **raggiungimento del benessere personale in funzione del benessere collettivo**, e quindi aziendale, rifacendomi alle parole dello stesso Gendlin:

"Aprendosi per mezzo del focusing e dell'ascolto, le persone si arricchiscono reciprocamente e le relazioni interpersonali diventano più intense e più solide. Si sviluppa un clima di fiducia. La tensione verso la sincerità viene così percepita e rispettata in ognuno. Il focusing può contribuire a districare le relazioni giunte a un punto d'arresto, anche quelle che sono rimaste stagnanti per lungo tempo." (E. Gendlin - "Focusing" 1978)

¹ Decreto Legislativo 9 aprile 2008, n. 81 “Attuazione dell’articolo 1 della legge 3 agosto 2007, n. 123, in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro” e modifiche successive.

² www.focusing.it

Nessuno conosceva il Focusing e questo ha fatto sì che, per quanta fiducia mi fosse data, sorgessero diverse difficoltà di organizzazione dovute soprattutto al dover giustificare l'interesse per questo strumento sconosciuto, tanto difficile da spiegare con comuni definizioni e ancora non sperimentato e apprezzato nelle amministrazioni pubbliche.

Posso dire che proprio grazie al Focusing sono riuscita ad avere un atteggiamento di "apertura e accoglienza" di fronte "alla chiusura e alla diffidenza" dei miei interlocutori per questa proposta tanto innovativa.

Ho rispettato ed ascoltato la loro difficoltà e questo mio atteggiamento ha permesso loro di suggerirmi forme alternative, dal punto di vista burocratico, per portare avanti il mio progetto.

L'organizzazione del corso è stata quindi indirizzata a quei dipendenti che erano disposti a frequentarlo su base sperimentale e volontaria, quindi fuori dall'orario di lavoro e di conseguenza non retribuita né riconosciuta come formazione professionale.

Malgrado questa limitazione e altri tipi di difficoltà che ne sono scaturite c'è stato un gruppo di 12 persone che ha scelto di partecipare.

4 Obiettivi della sperimentazione.

"Il processo che sto per esporvi in questo libro, l'atto interiore, è perfettamente naturale. Purtroppo la nostra lingua non contiene parole adatte a descriverlo, e pertanto ho dovuto inventare la terminologia necessaria. Io definisco questo processo focusing. È un processo con cui riusciamo a entrare in contatto con un tipo particolare di consapevolezza corporea interna. Questa consapevolezza la definisco sensazione sentita. (...) La sensazione sentita è la sensazione corporea di un particolare problema o di una particolare situazione. (...) Quando impareremo a fare focusing, scopriremo che il corpo, a suo modo, fornisce le sue risposte a molti dei nostri problemi." (E. Gendlin – Focusing . Astrolabio 2001, p. 22).

Alla base del focusing c'è quindi la **sensazione sentita**, o **Felt Sense**. Dalle parole di Gendlin si capisce che si impara a focalizzare solo quando si riesce ad entrare in contatto con questa particolare consapevolezza che si percepisce nel corpo. Non è una sensazione ben definita, è un "certo non so che" che sembra piccolo, silenzioso, inafferrabile ma è fortemente presente.

Anche se Gendlin descrive questo "atto interiore" come un processo naturale, la maggior parte delle persone non ha questa consapevolezza. Avverte "un qualcosa" di indefinito ma, il più delle volte, non lo considera, spesso lo accantona.

Con il focusing si impara l'abilità a percepirlo ma soprattutto ad accoglierlo, conoscerlo, ascoltarlo e, grazie a questo atteggiamento, ci si può fidare, ci si può dialogare, si può entrare in una sintonia

empatica con questo “qualcosa” che si avverte come parte di se stessi, che è nel corpo e che può guidare verso il cambiamento.

Quando ciò avviene è proprio il corpo che, avendo imparato a percepire anche minimi cambiamenti fisici, fa sentire che quel “qualcosa” dentro si è modificato, che c'è stato un passo, che è avvenuto un **Felt Shift**... e da questo punto è possibile partire per una nuova esperienza di focalizzazione.

È difficile far capire razionalmente quanto appena detto, perché il focusing non si spiega, si fa e attraverso l'esperienza diventa parte di noi.

È facile, quindi, intuire quanto insegnare gli elementi base del focusing in sole 15 ore con l'obiettivo di far acquisire uno strumento **per realizzare il “cambiamento”, per migliorare e raggiungere il benessere individuale e di gruppo** sia stata una vera e propria sfida.

Il focusing è innovativo e rivoluzionario perché, una volta appreso, rende la persona abile a essere **“consigliera di se stessa”**, sviluppa la capacità dell'**ascolto verso se stessi e verso gli altri** e, di conseguenza, cambia il modo di rapportarsi con il mondo circostante.

Per ottenere questi risultati ho ritenuto necessario che le persone riuscissero ad **ascoltare i messaggi del corpo per confrontarli con la sapienza della mente** per saper riconoscere e dare dignità, importanza, tempo, spazio e tanto altro alle sensazioni ed alle risorse che ognuno ha e che, una volta emerse e accolte, si rivelano preziose per cambiare in positivo.

Ho quindi orientato il lavoro in modo da sviluppare una consapevolezza maggiore relativamente a:

- la considerazione dell'aspetto mentale come funzionalmente identico a quello corporeo e quindi non predominante;
- al linguaggio corporeo e alle sensazioni ad esso collegate;
- all'esperienza interiore;
- all'esperienza dell'altro;
- alla possibilità di ascoltarsi ed ascoltare con sincera, rispettosa e curiosa apertura.

Il mio obiettivo è stato anche quello di rendere le persone più consapevoli dei tre principi fondamentali dell'ascolto attivo e quindi dell'empatia, dell'assenza di giudizio e dell'accoglienza incondizionata, ma soprattutto della **consapevolezza del proprio essere nel “qui ed ora”**.

5 Esito della sperimentazione

Gli esiti ³ della sperimentazione derivano da mie autonome considerazioni e dal resoconto del questionario somministrato agli allievi alla fine del corso messo a confronto con il questionario in ingresso in modo da permettere una valutazione confrontando i dati “prima” e “dopo”.

Voglio precisare che gli allievi del corso non erano a conoscenza della metodologia e degli strumenti presentati ed utilizzati nei dieci incontri e che i dati utilizzati sono rimasti anonimi.

Dalle risposte date al questionario iniziale si deduceva il bisogno/aspettativa delle persone di trovare nel focusing uno strumento efficace per:

- placare l’ansia del giudizio proprio e altrui;
- avere relazioni più serene e costruttive, non conflittuali;
- scoprire un modo diverso di rapportarsi al corpo.

5.8 “PRIMA”

Quello che è emerso in maniera molto chiara è lo **“sguardo rivolto all’esterno”**, come se problematiche e possibili soluzioni fossero solo individuabili e riconoscibili in **“altro da sé”**.

5.9 “DOPO”

Le risposte del questionario finale, in cui sono state somministrate domande analoghe a quello iniziale, stupiscono perché nella maggior parte di esse è **cambiato nettamente il punto di vista**, infatti:

- si riferiscono al **“sentire personale”**,
- partono da **percezioni corporee**;
- sono piene di **fiducia verso le risorse personali**;
- intravedono la possibilità di rapportarsi agli **altri senza conflittualità e senza giudizio**;
- riconoscono negli **strumenti presentati** durante la sperimentazione un valido **aiuto per l’attuazione del cambiamento**.

6 Programma della sperimentazione

Ho portato avanti la sperimentazione decidendo l’argomento da trattare di volta in volta, ascoltando i bisogni e le curiosità del gruppo.

Dopo la giornata di presentazione del focusing, della sua storia e dei suoi principi gli incontri successivi sono stati monotematici.

³ **N.B.** È possibile vedere direttamente queste differenze nella parte finale di questa relazione che contiene il dettaglio delle domande.

La bibliografia suggerita è stata relativa soprattutto ai libri di Gendlin con il consiglio di consultare il sito in italiano www.focusing.it, dal quale io stessa ho scaricato documenti che distribuivo come materiale didattico. Ho potuto osservare, però, che solo poche persone leggevano questi documenti e quindi arrivavano alla lezione con domande o curiosità. La maggior parte preferiva conoscere l'argomento direttamente in aula.

6.8 “Fare spazio”

Avevo bisogno di far sentire quanto fosse importante prendersi una pausa per alleggerire il corpo e la mente.

Ho proposto di disegnare su un foglio tutti i temi personali che appesantivano la vita in quel preciso istante, scegliendo per ognuno di questi le forme, le dimensioni e i colori più vicini al sentire e trovando, e quindi scrivendo, per ogni disegno/tema/problema anche una corrispondenza nel corpo. Ogni persona sapeva che non doveva creare un'opera d'arte e che tutto quello che avrebbe disegnato poteva anche non mostrarlo agli altri.

Il mio obiettivo era quello di proporre in modo giocoso, libero e creativo un modo nuovo di simbolizzare quello che in genere si avverte come pesante e di poterlo sentire anche nel corpo.

Le persone hanno intrapreso un po' titubanti quello che sembrava un gioco e che invece ha riservato per tutti interessanti sorprese.

Infatti nel giro di impressioni che ha seguito l'esperienza tutti si sono meravigliati almeno di una novità rispetto a quello che si aspettavano dall'esercitazione.

C'è stato chi, riguardando il suo disegno:

- si è sentito meno oppresso dai suoi problemi
- si è sentito più schiacciato
- ha scoperto che era possibile lasciarsi andare
- ha constatato che l'insieme dei problemi poteva essere fluido e trasformarsi in altro
- non immaginava di trovare una corrispondenza nel corpo
- è partito da certezze e si è ritrovato in una situazione di confusione nuova per se stesso
- ha rappresentato i suoi disagi immaginandoli intorno ad un “tavolo di trattative”
- ha intravisto la possibilità di non mentire a se stesso ed usarla come una risorsa
- ha espresso resistenze all'esperienza
- ha considerato il foglio troppo piccolo per l'enormità dei suoi problemi e ha potuto mettere a confronto quello che sentiva con quel tipo di simbolizzazione.

Insomma ogni persona, dando il suo feedback, ha contribuito a dare un significato al fare spazio e ha potuto confrontarsi con la possibilità del non giudizio e del risultato inaspettato.

6.9 “Felt sense”: cos'è la sensazione sentita, come riconoscerla, come “seguirla”.

L'esperienza di coppia che ho proposto è stata quella di esplorare per 5 minuti un oggetto posto in un sacchetto, con le indicazioni di andare oltre l'aspetto ovvio e conosciuto, di dedicare tempo all'esplorazione, di parlare al compagno delle sensazioni che ne derivavano, non perché questi dovesse indovinare di quale oggetto si trattasse, ma perché comprendesse cosa stesse provando in quel momento la persona “esploratrice”.

Anche in questo caso il feedback successivo è stato importantissimo perché ognuno ha avuto modo di dare un pezzetto di definizione del felt sense e di esprimere le sue osservazioni e le sue difficoltà sull'ascoltare, l'ascoltarsi e il farsi ascoltare.

L'inconveniente maggiore, un po' per tutti, è stata quello di dover esplorare e parlare dell'oggetto misterioso per 5 minuti. Molti avrebbero gettato la spugna dopo trenta secondi, invece dover dedicare un tempo tanto più lungo ha permesso di sperimentare una delle particolarità del focusing, quella di dar tempo al felt sense per manifestarsi e per farsi conoscere.

Nel sacchetto potevano essere trovati uno o più oggetti, tutti diversi e di svariate dimensioni.

Man mano che i feedback venivano fuori mi sono accorta di quanto l'esperienza sia più incisiva di una spiegazione teorica anche se molto precisa ed esaustiva ed ogni feedback mi ha dato spunto per trovare analogie con la sensazione sentita:

- anche **le piccole cose** possono produrre sensazioni
- **meraviglia** piacevole nell'esplorazione di qualcosa che non si conosce
- scoperta che **la sensazione è più sentita che ragionata**
- scoperta delle **sensazioni corporee** legate all'esplorazione
- **piacere di farsi ascoltare**
- **piacere di ascoltare**
- verifica del senso delle cose dette... **"come rileggere un foglio dopo che l'hai scritto"**
- la possibilità di **chiedere** all'ascoltatore un **feedback**
- poter riferire tutto al **"qui ed ora"**
- **disagio per il tempo troppo lungo**
- **disagio** per l'obbligo di fare un **rimando riflesso e non commentato**

Alla fine dell'esercitazione ho fatto io una focalizzazione chiedendo ad una persona del gruppo di darmi il tempo. Come ascoltatore avevo tutto il gruppo perché nessuno "ha avuto il coraggio" di offrirsi come tale quindi nessuno faceva rimandi.

Sono partita da ciò che aveva suscitato in me una delle esperienze che avevo appena ascoltato. Questo mi ha permesso di far capire quanto il focusing sia un processo personale, libero, strano che porta in direzioni inaspettate e che hanno senso solo per il focalizzatore.

5.3 "Mi ascolto, ti ascolto": come ascoltarsi e come ascoltare l'altro.

Dopo aver spiegato i principi di **ascolto attivo basato sull'empatia, il non giudizio e la congruenza** ho proposto un'esercitazione pratica da condurre in coppia dove ognuno poteva raccontare all'altro quale fosse e perché **il momento più bello della sua giornata...** in 6 minuti. Ogni persona doveva porre l'attenzione a come si sentiva mentre parlava, se c'era ascolto e, nel caso dell'ascoltatore, se aveva avuto difficoltà ad ascoltare "attivamente".

Anche in questo caso i feedback sono stati utilissimi e ricchi di spunti per far capire cosa significa ascoltare e darsi la possibilità di farsi ascoltare... ascoltandosi.

Sono emerse scoperte personali molto interessanti se considerate nell'ottica di chi sta imparando il focusing:

- fare l'esercizio per **"scoprire sempre qualcosa di nuovo"**, soprattutto rispetto a quel che si dà per scontato
- poter **notare cambiamenti corporei** per fidarsene e goderne
- accorgersi che **la sensazione è più sentita che ragionata**
- notare quanto **il tempo possa dilatarsi**
- poter **accogliere cambiamenti di prospettiva**
- grazie al rimando si può verificare che **quanto si dice è proprio ciò che si sente**
- sensazione di **libertà** vista nella possibilità di **farsi ascoltare genuinamente**

Tra le difficoltà incontrate dagli ascoltatori c'è stata quella di non riuscire a dare lo stop al momento stabilito o non riuscire a contenere la "fretta" dell'altro che era più concentrato sul tempo che non passava piuttosto che sull'esperienza da raccontare.

Ho avuto quindi lo spunto per spiegare che avere a disposizione un tempo dato è importante per imparare a gestirselo, a goderselo, a esplorarlo. Può esserci un disagio perché passa troppo in fretta o troppo lentamente ma che è anche possibile stare con quel disagio, oppure lasciare che le cose accadano.

Ho avuto modo di far capire anche che se l'ascoltatore concede più tempo all'altro lo toglie a se stesso.

5.4 "Mi ascolto, ti ascolto": parlare di sensazioni e non di fatti.

Facendo tesoro delle esperienze precedenti, le persone, in coppia, dovevano provare ad ascoltarsi per parlare "solo" della loro **sensazione del qui ed ora**.

Molte sono state le osservazioni positive rispetto al modo diverso di ascoltare ed ascoltarsi:

- scoprire il piacere derivante dal **"poter poggiare lo zaino"**
- notare che ognuno ha un suo **modo, unico, per entrare in contatto con le sue sensazioni**
- accorgersi che quando la **simbolizzazione**, seppure strana, viene **accolta come appropriata**, apre la strada a qualcosa di diverso e anche a **possibili soluzioni**
- osservare che **il rimando giusto e rispettoso aiuta il processo**
- darsi la **possibilità di accogliere il Felt Sense** anche se non significa trovare la soluzione

Quelle che si possono inquadrare come difficoltà, soprattutto per l'ascoltatore:

- stare con "quello che c'è" sul qui e ora e **non sapere cosa farci**
- **percepire la resistenza** a contattare il Felt Sense e ... rimandare a farlo
- non saper resistere alla **tentazione di interpretare** le cose ascoltate
- avere l'ansia di voler **trovare assolutamente una soluzione** per l'altro e quindi la voglia di fare troppo
- avere difficoltà, se il focalizzatore rimane in silenzio troppo a lungo, perché si è troppo concentrati a **dover fare per forza dei rimandi**
- **porre domande senza dare giudizi** (sia il focalizzatore verso se stesso sia l'ascoltatore verso il focalizzatore)

Questa lezione mi ha dato modo di portare l'attenzione sul **sentire del "qui e ora"**, quello del felt sense, sull'**accoglienza** di ciò che si incontra, sia dal punto di vista del focalizzatore che dell'ascoltatore, e sul potere considerare le **difficoltà** incontrate **come un punto di partenza** e non di arresto.

5.5 "Mi ascolto, ti ascolto": esercitazione sulla risonanza del proprio nome o sulla "sensazione di fondo".

Durante questa lezione ho proposto di stare con le sensazioni che scaturivano dal suono del proprio nome o, per chi lo avesse preferito, con la propria sensazione di fondo.

Il tempo a disposizione di ognuno è stato di 10 minuti.

Per certe persone ci sono state delle vere e proprie focalizzazioni spontanee, anche con lo shift, che ha permesso loro di riguardare certe situazioni in modo diverso e più positivo.

Altre, invece, hanno avuto modo di percepire la loro resistenza a lasciarsi andare a questo nuovo modo di contattarsi. In questi casi ciò che emergeva erano sensazioni di blocchi fisici molto forti, da cui non si staccavano. Ho fatto in modo che apprezzassero comunque queste percezioni, come inizio

di qualcosa che poteva evolversi, che andava approfondito e focalizzato con più tempo a disposizione e che, soprattutto, si concentrava solo in determinate zone del corpo e non lo prendeva tutto. Altra difficoltà è stata quella di non riuscire a dare importanza a immagini che, razionalmente, “sminuivano l’adulto” e “davano spazio al bambino”.

Chi si è sentito ascoltato bene ha avuto meno difficoltà a contattare le proprie sensazioni.

5.6 “Il critico interiore”: come ascoltarlo, come accoglierlo, come girare in positivo ciò che appare negativo.

In questa esercitazione ognuno ha scritto su un foglio la "vocina" d'allarme che sente sempre prima di agire e condividendola con il gruppo ha cercato di girare in positivo la frase bloccante.

L'obiettivo era quello di poter distinguere il critico interiore dalle considerazioni di buon senso, dalla bussola interiore che ognuno porta in sé e avere la possibilità di esprimere il proprio sentire senza sentirsi giudicato e senza giudicare rispettando i tempi propri e degli altri.

Man mano che venivano lette le “vocine” tutti potevano dare a turno il loro contributo per volgerle in positivo. La persona autrice della frase cercava di sentire, nel corpo e non solo, quale suggerimento era quello che le si confaceva di più.

Grazie a questa modalità di confronto il più delle volte è stata la persona stessa che ha trovato la frase positiva più giusta per se stessa.

Il critico (la “vocina”)	Percorso	La frase positiva
Indecisione: paura di prendere la decisione sbagliata	Desiderio di fare bene una cosa Voglio prendere la decisione giusta per me	Voglio dare fiducia alle mie scelte!
Ho paura che gli altri non mi trovino interessante per quello che dico	Desidero essere una persona interessante Mi piacerebbe sentirmi libera di esprimermi per quello che sento	Mi piacerebbe sentirmi libera di esprimermi per quello che sono
Non ho tempo, rimando! (ho paura che se faccio "quello" non ho più tempo per l'"altro")	Vorrei fare tutto con il tempo che ho Voglio utilizzare il tempo che ho per fare tutte le cose è una cosa che mi piace e provo a farla anche se il tempo mi sembra insufficiente	Provo a "fare" anche se il tempo mi sembra insufficiente
Non ne vale la pena (non provo interesse)	Ho le capacità per affrontarlo Non voglio soffrire come quelli che insistono e falliscono	Voglio riuscire per essere soddisfatta di me stessa.
Penso di fare tante cose ma non mi va di farle da sola (e non le faccio)	Mi piacerebbe farle in condivisione	Mi piacerebbe farle in condivisione

Tutti si sono trovati poi d'accordo nel riconoscere che volgere in positivo un pensiero spinge all'azione, dà autostima, è accogliente verso se stessi e che la stessa situazione si può guardare anche da punti di vista differenti, più costruttivi e produttivi.

Aver dato al gruppo la possibilità di condividere l'esperienza ha gettato le basi per cominciare a lavorare sui tempi di intervento, sul rispetto dello spazio e delle opinioni degli altri.

5.7 “Focalizziamo: dov’è la novità?”

La registrazione si è interrotta dopo i primi 10 minuti, quindi non ho potuto conservare traccia di tutti i feedback ricevuti.

Da quei pochi minuti però è risultato chiaro quanto le persone abbiano cominciato ad avere un contatto con il proprio corpo più consapevole, un’accoglienza maggiore verso immagini e simboli che possono emergere, anche strani o molto fantasiosi, se ci si propone con una curiosità genuina, gentile ed accogliente verso il proprio sentire.

6.10 “Il focusing e il gruppo”: prima esperienza di focalizzazione di gruppo.

In questa prima esperienza l’argomento scelto era molto scottante, perché riguardava come influiva sulla vita delle persone una decisione autoritaria dell’amministrazione. Ho suddiviso il lavoro in due parti: nella prima mezz’ora ognuno poteva parlare del proprio sentire, nella seconda parte ho posto l’accento su come il gruppo si era mosso rispetto al sentire personale che poteva diventare sentire del gruppo stesso.

Nei primi trenta minuti ogni persona ha potuto esprimere con libertà le sue percezioni, fatte di sensazioni fisiche che poi prendevano corpo anche come emozioni. La cosa interessante è stata che ognuno, nel parlare del suo vissuto, è partito sentendosi d’accordo con quanto condiviso in precedenza dai compagni del gruppo. Quindi c’è stato un percorso che è diventato comune a tutti, un vero e proprio crescendo, un perfezionare il sentire collettivo attraverso l’esperienza personale.

Nella mezz’ora successiva il mio lavoro è stato quello di porre l’accento proprio su questo processo di crescita del gruppo, sottolineando i passaggi che ci sono stati.

6.11 “Il focusing e il gruppo”: esperienza di focalizzazione di gruppo.

Particolarmente interessante, invece, il risultato di quest’ultima esercitazione in cui si doveva cercare di esprimere cosa, grazie al corso, era cambiato per ogni partecipante.

Al di là dei contenuti è stato interessante il modo di contribuire alla discussione.

Grazie anche all’esercitazione della volta precedente c’è stato un focusing di gruppo dove ogni persona ha potuto fornire, con più consapevolezza, il proprio apporto di crescita portandolo come elemento di ricchezza a tutti gli altri partecipanti.

Rispetto alle esercitazioni iniziali in cui regnava un po’ di anarchia, ogni persona rispettava il suo tempo e quello degli altri partecipanti e nessuna si mostrava “giudicante” verso ciò che veniva espresso dagli altri.

Questo ha permesso al gruppo di “crescere”, di ascoltare se stesso come un focalizzatore esperto che presta attenzione al suo sentire e ai cambiamenti che arrivano nel corpo.

Ognuno ha potuto esprimere con libertà e sincerità, senza paura del giudizio, le conquiste personali che il Focusing gli ha permesso di fare:

- la scoperta di avere **un corpo di cui fidarsi**, con il quale è possibile confrontarsi
- maggior **attenzione e rispetto per le proprie sensazioni** e per quelle degli altri
- **l’utilizzo di metafore, immagini, gesti, suoni anche apparentemente insensati per esprimere il proprio sentire**
- **l’ascolto** di se stessi e degli altri **più accogliente**
- una maggior considerazione e **l’assenza di giudizio per i contenuti espressi**
- **il rispetto dei tempi propri e di quelli degli altri**
- la possibilità di **guardare da altri punti di vista le situazioni** che sembrano impossibili da cambiare
- la scoperta del **focusing** come processo libero, diverso per ognuno, che **può partire ed arrivare dove non ci si aspetta**
- la possibilità di **riconoscersi come parte attiva nei processi di cambiamento**

- **l'utilizzo delle nuove consapevolezza** come persone pensanti e centrate e quindi attive anche nei processi produttivi di una azienda
- la possibilità di **dare "respiro" al corpo e alla mente potendo "rimandare a poi"** la ricerca delle soluzioni
- **il riconoscere di avere uno strumento in più per migliorare la propria vita**

7 APPENDICE

Il questionario riporta pertanto:

- giudizio sulle conoscenze relative alla qualità della vita lavorativa prima e dopo il corso
- giudizio sui contenuti della sperimentazione in termini di chiarezza, di metodologia didattica e interesse suscitato per l'argomento
- considerazioni generali rispetto all'iniziativa

Di seguito le domande proposte nei questionari con le risposte relative al prima e al dopo la sperimentazione:

1. Come senti il rapporto con la tua parte corporea

Prima: le risposte esprimevano sensazioni di disagio, di assenza di rapporto con la parte corporea. Qualcuno intuisce la possibilità di considerare il proprio corpo come strumento di comunicazione ma non sa come fare. Molti sentono il bisogno di migliorare il rapporto con la propria realtà corporea.

Dopo: tutti "sentono" il proprio corpo, ne hanno una maggior consapevolezza. Lo possono ascoltare, sanno che le sensazioni corporee sono messaggi da seguire e da non sottovalutare.

2. Come senti il rapporto con la tua parte mentale

Prima: rispetto alla prima domanda le risposte sul rapporto con la parte razionale sono date in modo più sicuro e preciso. Risposte nette come "vivace", "attivo e soddisfacente", "vigile", "troppo rilevante" e altre più articolate e circostanziate danno l'idea di una parte mentale molto presente, dominante e certe volte anche ingombrante. La mente sembra controllare e dirigere tutto.

Dopo: leggendo le risposte si ha un'impressione di... respiro. In ognuna si intravede quanto la maggior consapevolezza corporea dia la possibilità di contattare il razionale con maggiore serenità e la mente non viene più percepita come ciò che dirige e controlla tutto il resto.

3. Cosa senti di poter cambiare per migliorare la qualità della tua vita

Prima: nelle risposte si avverte quanto la qualità della vita dipenda dal giudizio esterno, dal peso del senso del dovere verso la famiglia, verso il lavoro, dall'incapacità a comunicare efficacemente e a relazionarsi serenamente.

Dopo: ogni persona ha scoperto, grazie alla sperimentazione, che la qualità della vita può cambiare ascoltando in modo diverso il proprio corpo, i propri bisogni, che si può dare importanza alle piccole cose e procedere, quindi, facendo passi più adeguati al proprio modo di essere. Che è possibile trovare un lato positivo anche nelle situazioni più difficili.

4. Come senti attualmente la qualità dei rapporti con i tuoi colleghi

Prima: “non appagante”, “mediocre”, “pessima”, “elementare e funzionale”, “difficoltà a fidarsi”, “serena e collaborativa”, “buona ma superficiale”. Nelle risposte più lunghe prevale il senso della formalità.

Dopo: le risposte meno sintetiche, più articolate. Grazie al corso ognuno dice di aver maturato la consapevolezza di **poter gestire situazioni di conflittualità in modo positivo**, di guardare al futuro **con più fiducia in se stesso e negli altri**, di sentirsi disposto a considerare senza giudizio anche le sensazioni delle altre persone per migliorare i rapporti in generale.

5. Come senti attualmente la qualità del tuo lavoro

Prima: “discreta”, “passabile”, “buona”, “insoddisfacente”, “inesprimibile”. Nelle risposte più lunghe prevale il senso negatività dovuto non a se stessi ma a fattori esterni.

Dopo: prevale il **senso di positività**, la consapevolezza che può essere migliorata grazie anche ai nuovi strumenti acquisiti e in ogni risposta la persona si sente **attiva** nel processo di miglioramento e cambiamento.

Le domande 6 e 7 si possono accorpate perché i contenuti sono simili.

6. Cosa senti che possa essere utile aggiungere o togliere al tuo modo di vivere la realtà lavorativa per migliorare la qualità dei rapporti con i colleghi

7. Cosa senti che possa essere utile aggiungere o togliere al tuo modo di vivere la realtà lavorativa per migliorare la qualità del tuo lavoro

Prima: le risposte date a queste due domande si possono così sintetizzare:

- mancanza di fiducia in se stessi e negli altri,
- mancanza di comunicazione serena,
- paura del giudizio,
- dipendenza dal comportamento degli altri,
- assenza/bisogno di riconoscimento e gratificazioni,
- assenza/bisogno del senso di appartenenza,
- bisogno di maggior ascolto da parte dei superiori

Dopo: quello che emerge dalle risposte, grazie alle modalità apprese durante la sperimentazione, è la **possibilità di:**

- ascoltarsi e ascoltare gli altri senza giudizio e rigidità,
- comunicare senza paura,
- permettersi relazioni più fluide e costruttive,
- riconoscere le proprie risorse,
- dare il giusto valore al proprio tempo,

e di conseguenza:

- la possibilità di sentirsi più efficaci,
- la possibilità di avere una maggior stima di se stessi

8. Cosa ti incuriosisce di questa sperimentazione?/ Le tue curiosità su questo corso sono state soddisfatte?

Prima: le risposte si sono suddivise in due tipologie:

- quelle che cercavano strumenti per una maggior conoscenza di se stessi,
- quelle che intravedevano la possibilità di apprendere, grazie al corso, nuove modalità per la gestione di rapporti e questioni lavorative.

Interessante una risposta che invece manifesta una curiosità: **“quale sarà il suo destino (del corso) in una struttura pubblica”**.

Dopo: tutte le persone si sono sentite soddisfatte nelle loro curiosità e **hanno maturato il bisogno di approfondire la tecnica**. Per tutte il corso è stato troppo breve ma come “assaggio” è stato molto interessante.

9. Cosa ti aspetti da questa sperimentazione? / Cosa ti ha permesso di scoprire questo corso?

Prima: come per la domanda precedente le aspettative espresse hanno riguardato sia la sfera del miglioramento del benessere personale che quella riguardante i rapporti interpersonali sul lavoro e nella vita in generale.

Dopo: vale la pena riportare in sintesi ogni risposta, perché grazie a questa domanda ho potuto capire che, anche se solo di 15 ore, la sperimentazione ha funzionato, **l’obiettivo “focusing” è stato raggiunto anche se andrebbe approfondito**.

Ecco le risposte:

- possibilità di rivalutare l'importanza di ascoltarsi e di cercare di accogliere e capire quello che si sente;
- modalità di ascolto per se stessi e per gli altri utili a ritrovare piccoli equilibri importanti nel quotidiano;
- il corso è stato un momento di interazione diversa con i colleghi di lavoro, ha creato un senso stabile di convivialità e condivisione positiva;
- un modo nuovo di affrontare i problemi vedendo le cose in modo più ampio;
- possibilità di intravedere che c'è un potenziale nascosto da recuperare in ognuno di noi e che occorre tempo per conoscerlo e apprezzarlo;
- dando fiducia a metodiche innovative e a chi sa insegnarle si possono effettivamente raggiungere risultati (sorprendentemente) inaspettati e ...GRADITISSIMI!!!!
- esistono delle tecniche che possono permettere di vivere meglio;
- migliorare la considerazione delle proprie percezioni e l'ascolto e la comprensione degli altri.