

## Introduzione all'edizione inglese di "Focusing" (2003)

**Eugene T. Gendlin, Ph.D.**

**Traduzione di Isadora Calcagni**

Venticinque anni fa, quando il Focusing era ancora una novità, provocai stupore in un mio collega d'università sostenendo che "l'inconscio è il corpo". Oggi, l'importanza del corpo quale fonte d'informazione e d'innovazione rappresenta un concetto ormai assodato, sebbene le modalità per utilizzare efficacemente tale fonte non siano ancora del tutto conosciute. Solo attraverso la Comunità del Focusing è possibile ricevere istruzioni adeguate e comprovate per accedere direttamente alla conoscenza del corpo e ai passi nuovi che ne scaturiscono.

Oggi le persone vivono ponendosi a distanze diverse da questa fonte corporea. Ai terapeuti suggerisco: "Quando i vostri clienti dicono qualcosa di importante, ponete la vostra mano tra lo stomaco e il petto e chiedete loro: "se ora si concentra su questo punto, cosa avverte nel suo corpo?". La terapia diventerà da subito più profonda con i clienti che sono già vicini a questa fonte, mentre una metà di essi vi domanderà: "Che cosa intende?"

Verificate voi stessi. Fate attenzione da dove, nelle mie prossime frasi, non riuscite più a capire di cosa io stia parlando. Possiamo portarvi più lontano a partire da lì.

Tutti voi possedete un senso corporeo che vi orienta. Sapete chi siete e come siete arrivati qui, in questa stanza, a leggere questa pagina. Non avete bisogno di rifletterci per averne coscienza. Riuscite a percepire fisicamente questa conoscenza e ad identificarla facilmente nel vostro corpo. Questa conoscenza corporea, però, può spingersi ancora molto più in profondità. Potete imparare come far sì che si formi un più profondo senso corporeo in relazione a ogni specifica situazione. Il vostro corpo "conosce" ognuna delle vostre situazioni nel suo complesso, molti più aspetti di quanti ne possiate pensare. E' qui che potete trovare una intricata conoscenza corporea e nuovi passi che vogliono emergere, e che lo faranno se avrete la pazienza di aspettare.

Dopo aver raggiunto questo livello più profondo, bisogna fare pratica per rimanerci. Nei momenti difficili la maggior parte delle persone non riescono a rimanere in contatto con il senso corporeo della situazione per un tempo sufficiente all'arrivo dei passi. Noi possiamo insegnarvi come riuscirci. Molte persone non sanno come far sì che la sensazione significativa oscura "si apra" in un intero campo di intricati dettagli da cui emergono nuovi passi di pensiero e azione.

Il Focusing è, oggi, una rete mondiale. Coloro che conoscono il Focusing si chiedono: "Quale potrebbe essere a questo punto il prossimo passo?". Ciò può sembrare folle per la restante parte della società. Come possono nuove idee realistiche e nuovi passi d'azione emergere dal corpo? Non è forse il corpo nient'altro che una macchina? Come è possibile che da esso giunga più di quello che l'evoluzione, il linguaggio e la cultura hanno già inserito in esso?

In filosofia gli "Oggettivisti" sostengono che l'esperienza umana sia un'illusione che proviene dalle strutture cerebrali e da fattori chimici. I loro oppositori, i "Relativisti", sostengono invece che l'esperienza umana non sia altro che il prodotto di una delle tante culture, storie e lingue, e che al di sotto di tale varietà vi sia il nulla.

La mia filosofia porta a nuovi concetti in fisica e in biologia e si propone di capire il corpo umano in un modo diverso. Il vostro corpo non è una macchina ma, piuttosto, un'interazione meravigliosamente complessa con tutto ciò che vi circonda, il che spiega perché esso "sappia" così tanto, semplicemente essendo. Gli animali vivono tra loro in maniera complessa, senza cultura né linguaggio. Non sono, dunque, le diverse culture a crearci: esse aggiungono solo elaborazione. Il corpo vivente va sempre oltre quello che l'evoluzione, la cultura e il linguaggio hanno già costruito. Esso sta sempre abbozzando ed esplorando alcuni

passi successivi. Il vostro vivere in corso fa sì che nuova evoluzione e nuova storia abbiano luogo – ora.

Potete percepire il vostro corpo vivente direttamente sotto i vostri pensieri e memorie e sotto i vostri sentimenti consueti. Il Focusing ha luogo ad un livello più profondo di quello dove si trovano i vostri sentimenti. Sotto di essi, infatti, potete scoprire una “zona oscura”, percepibile fisicamente, cui potete accedere ed aprire. Si tratta della fonte da cui emergono nuovi passi. Una volta scoperta, essa rimane sul fondo come una presenza tangibile.

La politica sociale presuppone ancora che gli esseri umani e gli animali non siano altro che ciò che la scienza presenta. L'ingegneria genetica, ad esempio, è ora occupata a creare un animale mezzo mucca e mezzo maiale, dalla carne completamente priva di grassi. Una ditta si accaparrerà il controllo del mercato di animali agricoli, senza curarsi della sofferenza della “mucca-maiale”. Molto simile è il modo in cui gli uomini interagiscono spesso tra loro. Il genere umano scompare nel tipo di scienza attuale. La nostra scienza non può nemmeno studiare gli stessi scienziati e il modo in cui essi elaborano i concetti scientifici.

La scienza non è un gioco. La sua veridicità si basa su prove empiriche. Nessuno vorrebbe mai salire su un aeroplano non sperimentato. Abbiamo bisogno delle nostre splendide macchine per lavorare, ma il metodo fondamentale di questa scienza rende tutto ciò che essa studia una macchina.

Questo genere di scienza non può essere l'unico. La scienza olistica dell'ecologia dimostra che è possibile far riferimento a più scienze. La mia filosofia ne aggiunge un altro tipo, una *first-person science* in grado di studiare se stessa! Essa si centra sul corpo percepito dall'interno, dove cose nuove emergono. Attraverso il Focusing, abbiamo sviluppato il “Thinking At the Edge” (TAE), un insieme di passi che è possibile imparare e che vi consentono di dare forma a qualcosa di nuovo nel campo in cui lavorate.

La nostra ricerca sul Focusing è solo un piccolo esempio di questa nuova scienza dalle grandi potenzialità. Una lunga serie di studi su registrazioni-audio e test mostra che la terapia è maggiormente efficace se i clienti focalizzano. Sono stati valutati anche molti altri effetti del Focusing, come il miglior funzionamento del sistema immunitario. Il Focusing ha inoltre trovato applicazione in diversi ambiti come la scuola, gli affari, i gruppi spirituali, la scrittura creativa e molti altri.

Quando le persone scoprono per la prima volta le potenzialità del Focusing, potrebbero pensare di aver trovato tutto ciò di cui necessitano. Però il Focusing aggiunge un livello corporeo più profondo ad altre metodiche ed è in grado di renderle più efficaci. E' trasversale agli altri metodi e dovrebbe essere combinato con qualsiasi cosa può farci crescere come persone.

Più di 600 formatori di Focusing certificati in tutto il mondo sono disponibili per sedute telefoniche. Essi possono introdurvi al Focusing in una o più ore. Potete poi trovare un “*Focusing Partner*” nel nostro sito internet, un compagno con cui scambiare sedute di Focusing e ascolto, spesso anche per telefono. Lo scambio di Focusing e ascolto alla pari non è come essere amici, parenti o fare terapia; rappresenta piuttosto una nuova istituzione sociale. Ve ne spiego la necessità.

Le abitudini e i ruoli culturali che, un tempo, determinavano le relazioni tra persone sono, ora, insufficienti. Dobbiamo introdurre novità ogni giorno, trovare nuovi modi di essere donne, uomini, genitori, insegnanti, dirigenti, anziani, giovani. Le nostre relazioni strette tendono a rompersi. Lagente dice: “Sembra che nessuno sia adatto a me”. Ogni persona è intricata dentro e isolata. La moderna società urbana è atomizzata.

Per un periodo sembrava che semplicemente esprimere i nostri sentimenti ci avrebbe aiutato nelle nostre relazioni strette. Bisognava solo tirare fuori tutto. Ciò che l'altra persona ascolta,

però, può essere ben diverso da ciò che voi intendete dire, e spesso anche doloroso. Non solo: spesso noi reagiamo con modi che bloccano l'altro.

I terapeuti riescono ad ascoltare i clienti con molta più facilità di quanto fanno con le persone che sono loro più vicine. Con le persone vicine tutta la nostra vita si innalza o sprofonda ad ogni piccolo passaggio che ascoltiamo. E' tuttavia possibile accompagnare tranquillamente i clienti a livelli più profondi dove emergono i passi del cambiamento e della guarigione. Allora i clienti riusciranno a interagire con le persone più vicine in maniera molto più profonda e libera. Il nuovo schema relazionale della Partnership di Focusing mette a disposizione di tutti questo vantaggio della terapia. Avere un partner di Focusing non costa nulla. Si fa a turno [ad ascoltare e focalizzare N.d.T.]. Questa nuova istituzione sta modificando l'atomizzazione della società.

Durante il mio turno resto in silenzio a momenti e parlo una parte del tempo. Non dico nulla che io non voglia. L'esprimermi dalla mia interiorità più profonda mi dà la possibilità di ascoltare me stesso e di vivere con coerenza in un'interazione ricettiva.

I Partner non consigliano, non giudicano e non fanno commenti. E' possibile che essi ripetano qualcosa semplicemente per verificare: "Credo tu voglia dire che ...". Ma c'è solo bisogno che dicano quando non riescono più a seguirci così che possiamo riformulare quello che abbiamo appena espresso. Il mio partner sarà molto attento per afferrare ogni sfumatura di quello che voglio dire.

Una pratica regolare di scambio di Focusing e ascolto migliora enormemente la vita. Non saprei cosa fare senza. In realtà, io ho due partnership di Focusing. Uso il mio tempo per praticare il Focusing o per qualsiasi altra cosa io voglia. Quando arriva il mio turno, sento che è arrivato un momento tutto mio. E' possibile che sappia già cosa voglio, oppure posso prendermi qualche minuto per fare una esplorazione interiore. Penso: "Potrei parlare di questo... o forse di quello... , bene, forse è meglio che prima focalizzi in silenzio... ". Posso scegliere tra tutto questo.

In alcune ore e per telefono siamo in grado di offrire una formazione sul Focusing, sull'ascolto e l'esperienza di essere ascoltati secondo i principi del Focusing. Potete quindi scegliere un compagno dal "Partnership Pool" della nostra pagina web.

Con il Focusing si prende coscienza che l'essere umano che è di fronte a noi è molto più di qualsiasi metodo, sistema di credenze, scopo o progetto. Limitiamo ogni nostra azione nell'interesse di ciò che è sempre la cosa più importante: tenere compagnia alla gente in modo non intrusivo con qualsiasi cosa essi siano alle prese. Dare alle persone null'altro che la nostra semplice presenza permette loro di essere e di respirare. Ascoltiamo ciò che vogliono trasmettere senza aggiungere altro. Ciò assicura la massima vicinanza con la minima imposizione.