

UNA CONVERSAZIONE SULLA PRATICA DEL FOCUSING

con David I. Rome e le Master Trainers:
Ann Weiser Cornell e Atsmaout Perlstein

Estratto da “Garrison Institute Newsletter”, numero 4 - autunno 2006,
traduzione di Rosanna Camerlingo

“L'essenza del lavoro con un'altra persona è essere presente come un essere vivente. E questa è una fortuna, perché se dovessimo essere intelligenti e acuti, o buoni, o maturi, o saggi, saremmo probabilmente in difficoltà.

Ma ciò che importa non è questo. Ciò che importa è essere un essere umano con un altro essere umano, riconoscere l'altra persona come un essere “che è lì”. Questa è la cosa più importante.” – Eugene Gendlin, fondatore de “The Focusing Institute”

Il Focusing è difficile da descrivere a parole sebbene sia diventato ampiamente accettato come una pratica altamente efficace per la guarigione. Davide I. Rome, Direttore del Programma delle iniziative del Garrison Institute e Presidente del consiglio d'amministrazione del Focusing Institute, ha descritto il Focusing, in un articolo sul Shambhala Sun, come “la pratica di portare una attenzione gentile e interessata alla propria esperienza sentita nel corpo. “Sentita nel corpo” qui significa il tessuto non verbale o il sentire che si trova prima o sotto le nostre formazioni concettuali. Ciò può essere vissuto come un vago senso corporeo che è molto più di qualcosa di semplicemente fisico, è il modo in cui il nostro corpo porta la nostra particolare situazione in questo preciso momento. Questo senso corporeo o “felt sense” (sensazione significativa), come è chiamato comunemente, non è la stessa cosa del sentire le emozioni. Quando notiamo il felt sense per la prima volta, esso non ha una specificità, sembra non avere un riferimento, non è concettuale. Ma quando usiamo il processo del Focusing per stare con il felt sense e prestargli ascolto, questo può essere messo a fuoco più chiaramente (da qui il nome Focusing) e si può ‘aprire’ in una maniera che ci dà una nuova comprensione della nostra situazione.”

Nell'agosto 2006, il Garrison Institute ha ospitato per una settimana la Scuola Estiva organizzata da “The Focusing Institute”. D. Rome ha colto questa opportunità per avere una conversazione con due insegnanti di Focusing molto note ed esperte. Ann Weiser Cornell, che ha studiato all'Università di Chicago con Eugene Gendlin, il padre del Focusing, insegna da molti anni e le viene riconosciuto il merito di aver significativamente sviluppato la pratica. Atsmaout Perlstein si è formata anche lei a lungo con Gendlin, ha fondato il Centro di Focusing di Israele ed è un'insegnante esperta che lavora attivamente con vittime di trauma in Medio Oriente e in altre parti del mondo.

Rome: Come descrivi il Focusing alla gente che non ne sa nulla?

Cornell: Il Focusing è un processo di consapevolezza che rivolge una gentile attenzione a qualcosa che sentiamo nel momento presente, che ha a che fare con le situazioni che viviamo, ma che non abbiamo ancora articolato neanche con noi stessi. Quello che fa la differenza con altri metodi è il concetto di “felt sense” che Gene Gendlin ci ha dato. Ha sviluppato il Focusing negli anni '50-'60 a partire dalla ricerca sugli elementi che rendono efficace la psicoterapia ed anche dalla sua comprensione della “filosofia dell'implicito”. La Filosofia dell'Implicito è l'idea che quello che noi diciamo e pensiamo, in realtà, si costruisce da qualcosa di più profondo che non è formato ancora in parole. E' l'idea che al di sotto delle nostre parole c'è sempre questo senso che è “più-delle-parole”. Non è la stessa cosa di una emozione o semplicemente una sensazione corporea.

Rome: Come funziona il Focusing nell'aiutare le persone a guarire da esperienze traumatiche?

Cornell: La situazione traumatica viene portata nel corpo. Le persone spesso affrontano il loro trauma chiudendolo da una parte dentro di se; non hanno risorse sufficienti e sostegno per poter volgersi verso tali esperienze e contenerle in un modo gentile e delicato, così esso

rimane contenuto nel loro fisico e non riescono a guarire. Con il Focusing rivolgiamo un processo compassionevole di attenzione verso la situazione, in cui invitiamo la persona a volgersi alla propria esperienza corporea sentita nel momento e la ascoltiamo con attenzione e curiosità aperta e interessata, in modo da permetterle di esplorare gentilmente il proprio felt sense.

Perlstein: Stiamo parlando di vita intelligente o saggezza del corpo che conosce esattamente ciò che è necessario. Attraverso il Focusing, possiamo insegnare alle persone ad essere i guaritori di se stessi, in collaborazione con il proprio organismo, questo corpo che esperisce ogni situazione. Insegniamo alle persone a creare in loro il senso di sicurezza e fiducia verso questo processo, in collaborazione con il proprio osservatore interno.

Cornell: Il Focusing ci invita a volgerci direttamente alla nostra sorgente interna che è più-che le parole.

Perlstein: Possiamo insegnare a coloro che svolgono professioni d'aiuto come prendersi cura di se stessi, così il loro corpo non andrà in "burn-out" per il loro continuo lavoro con il trauma. Insegniamo loro ad essere empatici e ad usare il Focusing per accompagnare gli altri alla guarigione e a fare lo stesso per se stessi nella loro vita, perché siamo tutti umani e vulnerabili. Ho una grande passione riguardo a questo perché mi piacerebbe che il mondo intero fosse in contatto con questo processo. Allora potremmo avere un mondo migliore.