

FOCUSING, UNA FORZA PER LA PACE ***La pausa rivoluzionaria***

Discorso d'Apertura della Quindicesima *Focusing International Conference* del 2003 tenutasi in
Germania

Mary Hendricks-Gendlin, Ph.D.
Direttore del *The Focusing Institute*

Traduzione: Nicoletta Corsetti.

Il Focusing è una forza per la pace, perché libera le persone dalla possibilità di essere manipolate dalle autorità esterne, dai ruoli culturali e dalle ideologie, e dall'oppressione interna della vergogna e di tutto quello che attacca il sé. Questa libertà ha a che fare con la capacità di fare una pausa, sospendere la situazione in corso e creare uno spazio in cui si possa formare un *felt sense*.

Quando sappiamo come focalizzare, ci rifiutiamo di considerare noi stessi o qualsiasi altra persona esclusivamente un elemento di una categoria o di un gruppo definito culturalmente. Non diciamo, "Io sono buono, tu sei cattivo" oppure, "Io sono una moglie e una madre" come se questo definisse la totalità di chi sono. E neppure, "Tu sei il dottore, io il paziente" come se la nostra interazione venisse governata solo dai significati di questi ruoli, o "Io sono un Cristiano o un Musulmano" come se le forme rituali definissero in modo esaustivo la mia vita spirituale. Sappiamo che nell'esperienza di ciascuna persona è sempre presente una ricca, dettagliata, 'intricatezza', un "di più".

Voglio raccontarvi una storia che riguarda il mettere in pausa il livello dei ruoli culturali di una situazione, in modo che possa formarsi un *felt sense*. Vedrete che questo fare una pausa permette al "paziente" di infrangere il ruolo previsto culturalmente di accettazione indiscussa dell'autorità esterna del "dottore".

Esempio:

All'1,23 di un sabato pomeriggio, una bimba perfettamente sana nasce per la gioia dei suoi genitori dopo un travaglio breve e privo di complicazioni. Nasce in una sala parto di un moderno ospedale americano in cui mamma e figlia, non avendo ricevuto farmaci, possono scambiarsi un lungo e profondo sguardo nel quale stringono il loro legame per la vita.

Il padre torna al lavoro di corsa per concludere una importante presentazione. Il pediatra che la famiglia aveva scelto non era raggiungibile. Lo sostituisce un suo collega. Un'infermiera dice alla madre, "La bambina manifesta un po' di ittero. Il dottore vuole che vi tratteniate per la notte per tenerla sotto controllo."

Al piano di sopra, in reparto, alcune ore dopo, un tecnico entra nella stanza e preleva svariate fiale di sangue dal tallone della bambina, e la bimba piange ogni volta.

Poche ore dopo, si presenta un altro tecnico, ago e fiale in mano.

Madre: "Cosa fa?"

Tecnico: "Dobbiamo prelevare del sangue per alcuni esami."

Madre: "**Aspetti un minuto. Fermo.** Le avete appena preso il sangue. Per cos'è questo esame?"

Tecnico: "Per controllare l'ittero."

Madre: "Aspetti. Devo pensarci. (Resta in silenzio per un minuto.) Se i risultati di questo esame fossero positivi, allora cosa succederà?"

Tecnico: "Aspetteremo dodici ore e ripeteremo l'esame."

Madre: "Humm. (Ancora in silenzio) Allora perché dobbiamo fare l'esame ora, se il solo risultato è che aspetterete 12 ore e lo ripeterete?"

Tecnico: "Per tenere traccia di quanto sta succedendo."

Madre: "Aspetteremo dodici ore e poi prenderò di nuovo in considerazione l'eventualità di fare l'esame o meno."

Tecnico: "Ma il dottore lo ha ordinato ora."

Madre: "Mi dispiace, ma non avete l'autorizzazione a fare altri esami alla mia bambina."

Ne nacque un parapiglia. La madre, piuttosto stanca avendo appena partorito e cercando di imparare come attaccare al seno la propria bimba, venne visitata da una sequela di tecnici, infermiere del piano ed altre. La maggior parte disse, "Dovete fare quanto ordina il dottore!" Altri dissero, "Buon per voi. Fate quello che vi sembra giusto."

Alle 9 pm circa, il pediatra convocò la madre nella sua stanza.

Dottore: "Senza gli esami che ho ordinato non posso più prendermi la responsabilità di vostra figlia."

Madre: "Sono d'accordo. Non ne siete più responsabile. Io non voglio più lavorare con voi."

La madre chiamò un altro pediatra che arrivò presto la mattina successiva, visitò la bambina e disse, "E' tutto a posto. Potete andare a casa." Mentre la famigliola si preparava per andare via, una delle infermiere disse, "Il Dr. *** ha richiesto gli esami per l'ittero nei bambini. Fa fare le analisi del sangue a tutti i bambini per la sua ricerca."

Vent'anni dopo il New York Times riportò che la soglia del dolore è più bassa in adulti che avevano subito dolore fisico da piccoli. Entrambi i genitori furono felici di aver ridotto al minimo il dolore provato dalla loro figlia nel giorno in cui nacque.

Un processo di TAE su "Aspetti un minuto"

Quello che feci quando dissi al tecnico, "Aspetti un minuto. Fermo." fu di fermare, sospendere, la situazione in corso, creando una pausa in cui potessi lasciare che si formasse il mio *felt sense* corporeo della *intera* situazione. Se avessi semplicemente risposto come previsto e avessi detto, "Sì, dottore" allora la situazione sarebbe andata avanti, ma solo **all'interno** dello schema abitudinario. Mettendo in pausa la routine, fui in grado di formare un senso di tutta la situazione nel suo complesso, e non solo di comportarmi all'interno dello schema previsto. Era una situazione piuttosto complessa e avevo bisogno che tutto in essa andasse in modo da poter fare una buona scelta. Dovevo soppesare la mia ignoranza del lato medico, l'autorità del parere del dottore, il mio senso della mia bambina, la mia conoscenza del fatto che la routine governa molto di quello che accade nelle Istituzioni, il possibile rischio che avrebbe corso mia figlia se non avesse fatto le analisi. Sapevo che avevo bisogno di più informazioni, e sapevo che avevo bisogno di capire meglio la situazione prima di decidere cosa fare.

Notate la strana formulazione di quanto ho appena detto: "Ho creato una pausa nella situazione in modo da poter avere il mio senso della situazione." Cosa significa? E perché sono stata capace di fare così? E' perché qui so profondamente qualcosa – che è uno dei miei più

profondi diritti come essere umano di essere libera da ogni situazione in modo da poter formare il senso che ne ho. Questo è il genere di conoscenza che rappresenta un buon inizio per un processo di TAE. C'è qualcosa che non posso ancora dire in alcun modo espanso. Una prima frase per dire quello che so è:

Quando una persona può fare una pausa ed entrare all'interno, e dire qual è il "**mio senso**" di questa situazione: ecco ciò che la rende meno soggetta a venire oppressa.

Poi, voglio sottolineare "pausa" e "il mio senso" e chiedere cosa intendo effettivamente con queste parole.

Ho fatto un breve processo di TAE in cui non voglio entrare qui se non per riportare le mie "strane" frasi con le quali ho concluso nei passi successivi.

- Quando le persone sono distinte da qualsiasi altra entità nel loro corpo robusto, allora sono meno suscettibili di essere oppresse.
- La persona che dice "il mio senso" si scopre nella creazione di una pausa e nella separazione.
- La separazione dalla situazione mi permette di avere il mio senso della situazione.
- Quando le persone si separano dalle situazioni e trovano il loro corpo robusto, sono meno suscettibili di perdersi in raggruppamenti di "noi" o in caratteri generali attribuiti.
- Le situazioni sono intrinsecamente tali che dobbiamo lasciarle per poter avere un senso di esse.

Per spiegare quanto sia importante questa pausa, possiamo andare ad *A Process Model*, in cui il potere generativo della creazione della pausa viene derivato filosoficamente. Ve ne darò un profilo molto semplice.

A Process Model e la pausa di formazione del felt sense

In *A Process Model* sono presenti almeno tre livelli di "sentimento", definiti:

- sentimenti-in-comportamento;
- emozioni assegnate culturalmente
- un *felt sense*.

Spiegherò le differenze tra questi livelli e ne darò alcuni esempi.

Le emozioni sono legate a istinto e cultura

Qualsiasi azione (e, negli animali, qualsiasi comportamento) implica il sentire, ma non come una sequenza *separata*. Qualsiasi azione o interazione è un passo avanti nel corpo, e per questa ragione sentiamo le nostre azioni. Chiamo tali sentimenti il tipo "in-comportamento" o "in-azione". (PM)

Gli animali, così come gli esseri umani, hanno una esperienza senziente in corso di loro stessi nel loro ambiente, che include le loro particolari storie (ad esempio sapere dove si trova il cibo, amare acciambellarsi accanto al loro umano favorito quando si siede in auto, sapere esattamente come gli piace -- non salirgli in grembo ma sedere solo con le zampe sul suo grembo). Tuttavia, gli animali non creano un *datum* interno come tale di questo sentire in corso. Oltre a questo sentire, gli animali hanno anche una specie di "emozione". Le "emozioni" animali sono parte di uno schema di azione fisso. Se il gatto è pacificamente steso al solo, comodo nel suo ambiente noto e un cane o uno strano gatto entra improvvisamente dalla porta, questo sentire più ampio si restringe drammaticamente. La coda si solleva e l'attenzione si circonda subito dopo quell'evento. Qualsiasi altra cosa scompare. Negli animali, le "emozioni" sono parte di "schemi di azione fissi". Gli schemi fissi di azione vengono studiati in

una branca della psicologia animale chiamata Etologia. Gli etologi dicono che quel comportamento è "in-corporato".

Negli animali un'emozione è un comportamento in risposta ad una situazione immediata, non una entità interna. Il gatto non solleva la coda pensando a una situazione o perché vede l'immagine di un altro gatto. Solleva la coda solo quando è presente il gatto estraneo. Le emozioni sono presenti dentro al comportamento. Se gli animali potessero formare un *datum* interno a partire da schemi di azione fissi, allora avrebbero emozioni come noi. Se potessero formare un *datum* interno a partire da tutto il sentire in corso della situazione in cui è apparso l'altro gatto, essi sarebbero in grado di avere un *felt sense*.

A differenza degli animali, gli esseri umani possono avere sia emozioni, sia *felt sense*, come *datum* interno, senza che la situazione sia letteralmente presente. La sensibilità di base del processo del nostro tessuto e il comportamento diventano un *datum* interno attraverso un processo chiamato "formazione di una versione". La formazione di una versione accade quando vi è la realizzazione di una **pausa nel comportamento**. Nella pausa otteniamo una versione di tutta la situazione. Noi "abbiamo", "sentiamo" l'intera situazione, perché è in corso nel nostro corpo, ma senza il tipo di cambiamento che il consueto comportamento successivo realizzerebbe. Il comportamento abituale modifica la situazione. Quando il comportamento abituale viene sospeso, otteniamo una versione simbolica o rappresentata della situazione. Simbolico indica un tipo "duplice" di sequenza di comportamenti. Un comportamento crea una differenza sia nella situazione fisica letterale, sia nella situazione non letterale. Ad esempio, quando vi viene chiesto di votare mediante alzata di mano in una sala affollata, il comportamento che consiste nel sollevare il braccio è sia di votazione, sia di fare attenzione a non urtare la persona che si trova accanto a voi nel sollevare il braccio. Entrambi sono cambiamenti nella situazione, ma non nello stesso modo. Il cambiamento che la votazione realizza non è visibile qui ed ora sotto il profilo del comportamento. Sollevare il braccio "che vota" non è un cambiamento nella situazione fisica. Non influenzate la situazione con il braccio che alzate allo stesso modo in cui fareste colpendo qualcuno. Una sola sequenza è sia simbolica che letterale. E' duplice.

Tali sequenze "duplici" o simboliche negli esseri umani sono culturalmente elaborate. Potremmo dire che **negli esseri umani le emozioni sono schemi fissi di azioni culturalmente elaborate**. Le emozioni sorgono in occasione di talune congiunture culturali, quando si verificano particolari sequenze di comportamento ed aspettative. Ad esempio, in una cultura in cui la mancanza di rispetto viene mostrata in certi modi, l'emozione della rabbia emerge se si verifica quel comportamento. Oppure, se uno status viene attribuito in base a certi conseguimenti, allora orgoglio o vergogna si verificano relativamente alla acquisizione o alla mancata acquisizione di questi conseguimenti. Il nostro vivere corporeo è costituito da situazioni o "storie" e, al verificarsi di congiunture specifiche **all'interno** delle storie, noi proviamo alcune emozioni. La cultura sono le azioni e le emozioni abitudinarie di cui è fatta una situazione. La cultura appartiene a "tutti noi all'interno della comunità". Ogni cultura offre un certo numero di modi diversi in cui si può rispondere e sentire in una situazione, ma ciascuno di questi modi verrebbe riconosciuto come familiare da altri componenti della cultura. Se le persone non sentono e rispondono nel modo previsto, si dice che la cultura ha fallito. Quando si verifica la situazione X, si suppone che noi si senta l'emozione Y, e se non è così abbiamo qualcosa di strano. Non si suppone che noi come individui si possa formare ulteriormente una versione della cultura.

La capacità di avere una sequenza simbolica o esemplare permette la formazione del linguaggio e, con il linguaggio, arriva la capacità di "tipizzare". Per gli esseri umani esiste una cosa come un "albero" che non è esattamente questo albero che ci sta proteggendo dal sole cocente proprio ora. I protoumani potevano fare un "utensile" sul posto per uccidere questo cervo per il cibo, ma non riuscivano a pensare alla caccia successiva e a portare con sé lo strumento.

Ad esempio, avendo realizzato utensili per cacciare, e avendoli usati, tornando a casa non c'era modo di sentire e praticare la caccia successiva, così da poter riconoscere ancora gli utensili,

come tali. Per questo si sarebbe dovuto vedere gli utensili come universali, come quel tipo di cosa, come appartenenti a quel tipo di contesto, e non c'era modo di avere generi. (PM)

La cultura è i "generi" o gli schemi di interazione.

Le situazioni sono tipi (vengono "tipizzate"), creati mediante la "formazione di versioni", vale a dire come casi di un contesto raccolto. 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 interazioni. In questi le persone acquisiscono identità-ruoli, non come singoli individui, ma in contesto tra loro. E, naturalmente, queste sono strutture di interazioni reciproche, vale a dire sono strutture situazionali: i modi in cui *un* marito agisce con una moglie, un giovane verso un anziano, il fratello di una moglie con un marito, ecc. (PM pag. 210).

Un felt sense è il senso corporeo di come una situazione globale più ampia è per noi

Un *felt sense* si sviluppa **dopo** il linguaggio, la cultura e le emozioni. Tutti gli individui comprendono molti fili che potrebbero essere differenziati e che non si adattano agli schemi culturali. Ma per permettere che tutta questa esperienza in corso si formi come *felt sense* corporeo è necessario arrestare la storia culturale. E questo in qualche modo è nuovo per la maggior parte delle persone. Se chiediamo a un cliente che è alterato per il divorzio del proprio figlio, cosa riguarda "tutta quella alterazione", o a cosa assomiglia o cosa c'è in essa, è probabile che risponda, quasi indignato, "Cosa intendi? Non saresti alterato tu?!" Tutti gli esseri umani fanno pause in punti strutturati culturalmente e hanno emozioni. Ma invece di sentire solo quanto si suppone si debba sentire nella situazione culturale, è possibile disporre, in un solo senso implicito, dell'intera situazione – la storia vissuta nel corpo di quanto ha condotto a questo momento, di cosa si farà dopo, molte delle altre situazioni in cui si è coinvolti, una vasta rete di esperienze che funziona in modo implicito per formare proprio questo *felt sense* proprio ora. Il *felt sense* è il *datum* interno di "come questa intera situazione è per me". Ed è più ampio di quanto sente una tipica persona acculturata.

Il processo di formazione di un *felt sense*, e che gli permette di esplicitarsi, è un nuovo tipo di sequenza che implica il sospendere i sentimenti e i comportamenti consueti. Nel loro essere sospesi può verificarsi una *versione (felt sense)* dell'intero contesto. Quando la ballerina Isadora Duncan creava la coreografia di un nuovo balletto, rimaneva in piedi, senza muoversi, nel centro del suo studio per un lungo tempo. Dall'esterno sembrava che non stesse facendo nulla. Ma interiormente sospendeva il consueto comportamento e lasciava che si formasse un *felt sense* di quello che voleva creare. Era impegnata in un processo a zig zag tra la sua attenzione e la formazione del *felt sense* del nuovo balletto.

Nel nostro nuovo tipo di sequenza, il movimento in direzione del sentire, ancora vago, ha un effetto su questo sentire che, a sua volta, influenza il movimento successivo che ha origine dal corpo. Solamente, ora questi movimenti non sono passi di danza, non sono parole o immagini, ma l'interazione con questo sentire, il fatto di puntare, o seguire, o aspettare. E i nuovi cambiamenti ambientali sono cambiamenti in questo "sentire". In questo modo, la nuova sequenza è una stringa di cambiamenti *nell'intero contesto*, un tipo di cambiamento in questo complesso che non potrebbe essere creato danzando.

Ma nel senso del VII la situazione rimane sempre la stessa. E' questa rilevanza, questo senso di essere in procinto di danzare, che rimane invariato nel modo di VII, vale a dire, Isadora Duncan ancora non balla. Sta ancora aspettando. La situazione di VII stessa aspetta, ed è in pausa. La sequenza di VIII cambia in modo nuovo quello che in VII rimane uguale.

Ogni nuovo complesso è quindi una versione della "stessa" situazione di danza, nel senso di VII. Come con altri nuovi tipi di sequenza che abbiamo sviluppato nei capitoli precedenti, la

nostra nuova sequenza è costituita qui da una stringa di versioni dello stesso contesto precedente, messo in pausa.

Da questa sequenza di versioni, emerge qualcosa di completamente nuovo. Come sempre nel nostro schema, il sentimento *avuto*, od oggetto, è fuori della stringa di versioni. Ecco cos'è, sempre, un "sentimento". *Esso* è la continuità del portare avanti la serie di stati corporei, il cambiamento che noi percepiamo come "un" sentimento (e che possiamo percepire solo nel tempo).

E' importante mettere in rilievo che la nuova sequenza non inizia con il referente diretto. Non aspetta lì, pronta per essere notata o per l'interazione. Piuttosto, il referente diretto è un *datum*, un nuovo tipo di oggetto, che si forma fuori dalla sequenza.

La sequenza inizia con il cercare, il lasciar venire, l'aspettare... ciò che non è ancora "qui". E dove si cerca e si lascia venire? Anche questo spazio è nuovo, e viene generato. Mentre si cerca, per così dire, nel consueto sentire corporeo, questo cercare si trova esso stesso portato avanti da un cambiamento in uno spazio che, in qualche modo, è differente.

Mentre i cambiamenti nella nostra nuova sequenza possono sembrare lievi, in effetti costituiscono ciascuno un enorme cambiamento... E' un nuovo tipo di origine. C'è ... atto del VII tipo, che potrebbe realizzare un cambiamento molto grande. Dopo ogni pezzetto di tale cambiamento, è *tutto* diverso. Ogni pezzetto è un nuovo intero, un intero cambiato. L'intera danza e tutto il detto o l'azione che ne nascono saranno diversi da quanto avrebbe origine dall'ultimo pezzetto.

Ho già distinto questo nuovo tipo di "sentire" dalle emozioni o dai sentimenti assegnati. Naturalmente anche questi sentimenti familiari provocano cambiamenti. Quanto diremmo o faremmo dopo che è sopraggiunto un sentimento di questo genere è diverso da prima. Ma essi si trovano all'interno dell'intero contesto. La nostra nuova sequenza è costituita da cambiamenti dell'intero. (PM Capitolo VIII)

La ragione per cui la distinzione tra un'emozione e un *felt sense* è così importante è che quando si può formare un *felt sense* dell'intera situazione, vi sono implicite nuove possibilità di avanzare che non esistono all'interno delle consuete sequenze di emozioni-culturali.

La cultura è stata un enorme sviluppo, ma quando le persone vengono raggruppate in "tipi", essa reca con sé il potenziale per un nuovo livello di violenza. Quando le persone differenziano il loro *felt sense* di una situazione, creano un campo di nuove distinzioni che si trovano ad un livello differente delle categorie generali o culturali. Ascoltando qualcuno che parla a partire da questo livello del *felt sense*, si ha una *felt-risposta* che è differente da quando rispondiamo a categorie ideologiche, normative o culturali. Come *focuser* che ascoltano qualcuno parlare a partire da un *felt sense*, spesso non ci accorgiamo nemmeno di avere davanti un "marito" o un "Irlandese". Percepriamo questo particolare essere umano qui, proprio questo Essere preciso che cerca noi da dentro – che non è esattamente eguale a nessun contenuto particolare, perché c'è sempre un procedere verso un "ulteriore". Quando ascoltiamo qualcuno parlare a partire dalla propria 'intricatezza', non ci viene di ucciderlo o di ferirlo. Sentiamo spontaneamente una profonda connessione e un profondo riconoscimento del valore della persona. Questa connessione è la base della mediazione dei conflitti che conosciamo. Abbiamo qualcosa che contribuisce alla pace.

Le solite interazioni strutturate culturalmente non continuano il loro corso regolare se uno dei partecipanti smette di avere il sentimento "assegnato". Se non sentite rispetto per i santi, se non vi mortificate quando venire richiamati all'ordine dalle autorità, se non siete contenti quando ricevete un regalo (e così via), le interazioni strutturate culturalmente non riescono ad operare, a continuare come al solito. PM

Sappiamo come aiutare le persone a "sospendere" il loro modo consueto, rispettandone nel contempo le differenze, culturali ed altre. Eccone un esempio tratto di recente dalla nostra *discussion list*. Notate la pausa in attesa che si formi un *felt sense*.

Yasmine: Mi interesserebbe essere un "Focuser musulmano". Ho solo bisogno di essere guidata un po'. La prossima settimana parteciperò al pellegrinaggio prescritto alla Mecca (3 milioni di musulmani si riuniranno lì per circa 7 giorni in quella che dovrebbe essere un'esperienza profondamente spirituale) e sarebbe magnifico poter includere il focusing. So che probabilmente è una cosa personale, ma qualsiasi suggerimento sarà il benvenuto. Mi dispiace se tutto ciò può sembrare ingenuo per il livello di discussione di questo forum, ma avete toccato una corda in me e ho sentito che dovevo rispondere.

Rob: Chiedi cosa è il Focusing?

Quando partecipi ad Hajj, non ti capiterà di **fermarti** (spesso), **sentendo nel corpo**, attivamente, per vedere in che modo ti stai sentendo nel viaggio?

Prima di andare, non **ascolterai dentro di te** qualsiasi cosa sopraggiunga ad interporsi tra te e l'essere in pace, con la vita e con tutti gli esseri senzienti?

Quando indossi i semplici abiti che indossano i morti, non **sentì nel corpo** qualcosa delle tue paure e incertezze riguardo alla morte e alla mortalità?

Quando levi i tuoi soliti abiti, indossi lo stesso semplice abito indossato da tutti gli altri. **Non noterai** come la radicale eguaglianza di tutti i credenti **tocca il tuo cuore**?

Quando ti lasci dietro la tua vita ordinaria, non vuoi **notare in modo fresco** quanto ti sta insegnando questa esperienza di semplicità?

Durante quei giorni, non ti capiterà di chiederti qualcosa come "Quali sono i miei veri valori?" - e **aspettare (senza pre-giudizio) che sia il cuore a rispondere**?

Non ti fermerai a **percepire nel tuo corpo** un senso della storia e della tradizione di cui questi luoghi sono la manifestazione concreta?

Non ti fermerai a **sentire qualcosa del significato** del sacrificio? del significato delle azioni rituali, del significato di casa?

Immagino che **in qualsiasi punto avrai bisogno di tempo**... Non solo per fermarti a sentire il senso del significato, ma per lasciare che dal quel senso di un significato emergano nuovi passi..... Sono sicuro che **farai uno spazio in cui potranno emergere nuove comprensioni**...

Quindi, hai bisogno di tempo. Tempo per stare, tranquilla e sola. **Tempo per lasciar andare il noto** (il pensiero definito). **Tempo per stare, tranquilla con l'ignoto (ciò che non si è ancora formato e che può solo essere sentito oscuramente).**

Quando tornerai, ti sarà possibile non trovare nel corpo (cinque volte al giorno) un nuovo sentimento di senso e significato quando ti rivolgerai verso la Kaaba?

Immagino che nel contesto di Hajj, il Focusing possa sembrare qualcosa di simile a quanto ho cercato di descrivere. Devi vedere da te.

Yasmine: Quello che hai scritto ci ha toccato, me e mio marito, in modo profondo e meraviglioso. Hai dato una nuova dimensione spirituale a un rituale che è diventato molto indottrinato da interpretazioni ristrette. Molti musulmani cercano un'interpretazione più

tollerante e universale del dogma **Islamico**. Mentre scrivo, mio figlio di tredici anni mi sta chiedendo se ho problemi con l'**Islam**, perché lui ha difficoltà con molte delle cose che legge o che gli vengono insegnate a scuola. Ci vuole un tremendo coraggio per riesaminare i valori e le credenze tradizionali che ci sono stati tramandati; in tempi come questi ci vuole un coraggio speciale per parlare di amore, di tolleranza e di nuove comprensioni, quando molti musulmani sentono il bisogno di una cieca lealtà per i tanti attacchi razziali, colmi di odio e discriminazione, sperimentati di recente. Grazie ancora Rob. Pregheremo per te e perché tutto il genere umano possa trovare pace e amore.

Il livello del felt sense implica una nuova etica

Le emozioni sono un delimitare la sensibilità corporea dell'intera situazione. Ci impediscono di essere consapevoli della situazione nel suo complesso. Tutti conosciamo l'ingiunzione di "contare fino a dieci" prima di agire quando siamo arrabbiati. Ciò perché è probabile che mentre siamo arrabbiati ignoriamo molti aspetti della situazione, e diciamo cose che più tardi vorremmo non aver detto. Questa è la comprensione popolare del fatto che le emozioni restringono il nostro senso dell'intera situazione. **Poiché fa parte dello schema culturale stesso, sentire un'emozione non può cambiare lo schema che l'ha generata.** Se proviamo rabbia per un insulto fattoci in pubblico e urliamo di rimando, con il nostro urlo possiamo alterare la situazione, ma non alteriamo lo schema che è presente in noi e che produce il fatto di urlare. Se lo stesso insulto in pubblico si verifica di nuovo, di nuovo proviamo rabbia contro di esso. **L'emozione è un enorme cambiamento del corpo e può anche cambiare le situazioni, ma non è un cambiamento dello schema. Piuttosto, quello che lo schema prescrive è un cambiamento in noi e nel nostro comportamento.**

A mano a mano che la nostra pratica del Focusing si approfondisce, siamo sempre più capaci di fare questa distinzione tra quella che è una risposta emotiva, determinata culturalmente, e quanto proviene dalla più ampia percezione del complesso, dell'intero, dalla quale può nascere un nuovo, giusto passo. Nella relazione con un'altra persona diveniamo riluttanti ad agire a partire dal livello culturale, se questo viola la particolarità di "questa persona qui dentro".

Il genocidio in Ruanda, in cui in 8 giorni furono uccise 800.000 persone, venne preparato in anticipo, metodicamente e attentamente, mediante una campagna sistematica durata alcuni anni in cui le persone vennero definite in gruppi e furono assegnate le emozioni che si accompagnavano ai gruppi.

Tutte le volte che aiutiamo qualcuno a trovare la capacità di fermarsi e di lasciare che si formi un *felt sense*, aumentiamo la capacità di pensare da soli, e di non essere manipolati da ideologie e retorica come quella di un "Asse del Male".