

Ascoltare il corpo

FOCUSING = PRENDERSI CURA DI SE STESSI

di Licia Tagliavini

La mia esperienza

Pratico Focusing da circa dodici anni, ormai è parte integrante della mia quotidianità. Il Focusing mi accompagna sempre, mentre cammino, leggo, parlo, mi riposo, mentre faccio la spesa e scelgo i prodotti da acquistare, mentre guardo vetrine e incontro amici o estranei, mentre guido l'auto o pedalo sulla bicicletta, mentre il vento mi sferza alle spalle o

Con il tempo la pratica del Focusing ha smussato spigoli e spostato macigni nel mio modo di vedere e vivere la vita e le relazioni, attraversare i problemi e cercare soluzioni. Mi ha regalato armonia.

Ma il dono più grande che mi ha portato è una maggiore autenticità e la consapevolezza di ciò che vivo nel momento in cui lo vivo. Quasi sempre *so* come sto, come mi sento, riconosco velocemente le emozioni che mi attraversano e la natura di queste emozioni, *sento* salire le reazioni e le riconosco e posso lasciarle andare prima che si attivino, perché c'è sempre un *altro modo* in cui posso agire.

Se qualcuno mi domandasse a cosa mi serva essere il più possibile presente a me stessa e consapevole della mia vita interiore ed emotiva, risponderei: "Ad essere felice!". Perché davvero il Focusing mi ha portato anche la consapevolezza della felicità, mentre la vivo, nel ' qui e ora'! Ed essere consapevole anche della felicità, rafforza la felicità stessa.

Diverso tempo fa scrissi una mail ad un amico spiegando cos'è il "qui e ora". Quando lui mi ripropose il contenuto della mail, rimasi stupita che fosse stata conservata, perché l'avevo completamente dimenticata.

Ora penso con profonda gratitudine che nulla possa esplicitare meglio cosa vuol dire vivere rimanendo presenti a se stessi:

I Maestri buddhisti dicono, ridendo divertiti: "Il passato è passato (lascialo andare)! Il futuro è (costruito) nella nostra mente!" Loro sono estremamente pragmatici.

Ho qualche momento di questo ' presente'. Ed è di grande leggerezza.

Il presente è spazioso e ridente. Il presente 'in relazione al passato' è faticoso e forzato.

Il presente 'in relazione' al futuro crea angoscia.

Siamo abituati ad essere nel presente con il bagaglio del passato e i progetti per il futuro, così nel presente non ci siamo mai davvero , e questo presente è ridotto prevalentemente ad un concetto di temporalità . E' difficile spiegare cosa è il 'qui ora', bisogna provarlo. Non c'è nulla di negato del passato nel 'qui ora', semplicemente è quello che è, qualcosa di trascorso, finito (come è finito il giorno di ieri nel calendario) e il presente è in linea continuativa e si srotola in ogni momento. Il passato è esperienza.

In uno spazio di questo genere, la fede, la fiducia, io, gli altri ...

E' tutto leggero. Senza tanti pesi, pregiudizi, rancori.

L'ascolto, il sentire, lo stare, l'essere, il dare e prendere è come fuso, e questi atti perdono i confini, perché tutto è naturale: la gioia ed anche il dolore.

Questo è in parte il lavoro interiore.

Dal momento che il nostro corpo si trova nel punto esatto di incrocio di tutte le nostre relazioni con noi stessi, con gli altri, con le esperienze che viviamo e con quelle che hanno segnato la struttura della nostra personalità è bene fidarsi di lui se ci invia dei segnali. Il ricorso a tutte le forme di ricerca del benessere (fitness, pratica sportiva, ballo, training autogeno, yoga, rilassamento, psicofarmaci...) testimonia la centralità di questa tematica. Uno dei metodi di ascolto più completi è il



uno spazio di tempo da passare in amicizia con la propria interiorità psico-fisica per incontrare tutte le forme di sensazione che possono esserci utili a **mettere a fuoco** come le nostre energie fluiscono al nostro interno.

E. Gendlin afferma che il nostro corpo ne sa molto più di quanto possiamo immaginare e interrogarlo può essere indispensabile per migliorare la qualità della nostra vita, indicando un percorso di auto-ascolto

La sfida del cambiamento

Ogni relazione è *unica*, uguale a nessun'altra. E' una relazione che, privata di proiezioni, può rimanere spiacevole, ma contemporaneamente è possibile che venga vissuta con un disagio che abbia un senso chiaro e solo in attinenza alla situazione che si sta determinando nel momento in cui accade.

Se pensiamo per esempio alla rabbia che ci fa esplodere e che riteniamo legittima in determinate situazioni o alle sensazioni di imbarazzo, timidezza o vergogna che sorgono al crearsi di specifiche occasioni, possiamo riconoscere i modelli ripetitivi di innesco e le conseguenti nostre reazioni emotive.

Per quanto già detto, riconoscere queste reazioni emotive, *sentire* come sorgono e come poi ci *abitano*, vuol dire dar loro spazio di vita: possiamo permetterci allora di comprendere che antichi contenuti delle nostre esperienze passate si ripresentano falsamente come attuali e ci travolgono.

Falsamente, perché il *momento* della nostra vita attuale non è lo stesso di un anno prima, una settimana prima o del giorno precedente.

Con questa comprensione è possibile depotenziare i significati delle nostre esperienze passate, aprirci ad emozioni diverse, meno pervasive e infiltranti, non per forza di impatto conflittuale, e quindi limitate al momento presente nella relazione in corso.

In altre parole, incrinando il modo di *pensare* fisso, immutabile e conosciuto che

porta alla ripetitività, incriniamo lentamente un modello di comportamento conseguente e possiamo aprirci al cambiamento.

Cambiare uno schema di comportamento equivale a cambiare la natura del contenuto dello schema: comprendiamo che un avvenimento del passato che si è rivelato profondamente doloroso o significativo e che abbiamo trascinato immutato nella nostra vita, *non* può ripetersi esattamente uguale per tempo e spazio.

Di conseguenza noi possiamo rimanere aperti al *nuovo*. Essendo stati in continua interazione con il mondo esterno, essendo stati soggetti di continui cambiamenti dall'evento doloroso al momento presente, possiamo diventare *creativi*.

Piaget affermava che solo la perturbazione di un equilibrio precedente può consentire l'apprendimento; quindi occorre innescare un processo creativo.

La rinuncia o rimozione della creatività, nel comportamento nel nostro caso, è generata dall'inconscia paura di trasgredire a regole, aspettative, ricordi. E' paura di entrare in un *nuovo* che è *sconosciuto*.

Ma la rimozione della creatività, quindi la rinuncia ad entrare (conoscere /indagare) nel conflitto una volta che sia sorto, genera sofferenza.

Pur sofferenti e confusi, continuiamo a perseverare nelle abitudini, continuando a ripetere comportamenti in base alle esperienze acquisite, il che va benissimo per mille funzioni che svolgiamo nella giornata, come guidare o lavarci i denti e tante altre.

La nostra vita emotiva invece richiederebbe un ascolto sempre fresco, aggiornato, vario, aperto, curioso...

Focusing come cura di se stessi

E' possibile connetterci con il nostro mondo interiore, con significati emotivi sconosciuti ma radicati che gli avvenimenti della vita ci hanno lasciato; è possibile uscire dall'abitudine dei pensieri automatici, dai pregiudizi e dalla certezza di sapere *come andranno le cose*.

E' possibile dare voce a determinati disagi che ogni tanto si presentano a disturbarci e lasciarli quietare; è possibile che la confusione e i contrasti che a volte scuotono la nostra interiorità si placino. E' possibile che situazioni ripetutamente conflittuali si depotenzino e cresca quindi spazio per una creatività del momento.

E' possibile muoverci nella direzione della consapevolezza di noi stessi e della nostra

intima autenticità. L'amicizia e l'unione, prima che con il mondo che ci circonda, devono avvenire dentro di noi : se interagiamo con noi stessi diventa facile anche l'interazione con il prossimo che non tarderà a sorprenderci piacevolmente.

L'interazione è ascolto, l'ascolto è amore. L'ascolto a noi stessi è sempre un atto d'amore il cui riverbero ci lascia sorpresi.

La pratica del Focusing ci porta questi doni. Chiede solo di avere fiducia nella nostra innata saggezza per donarci apertura al cambiamento e quindi alla creatività.

Il processo di Focusing ha un protocollo in 6 passaggi a cui possiamo arrivare con gradualità, in modo da maturare ogni singolo passaggio. Questo ci farà risparmiare tempo.

All'inizio della pratica del Focusing è bene non inoltrarsi nei "massimi sistemi" della nostra vita. Cominciamo con piccole cose perché ancora non conosciamo questo tipo di linguaggio delle sensazioni del corpo e a volte possiamo non comprenderlo. Imparare il linguaggio corporeo è come capire e parlare una lingua straniera.

All'inizio può essere come ascoltare una persona estranea che ci parla da lontano e quindi non sentiamo ciò che dice, capiamo solo che ci indica qualcosa che ci sta accadendo. E noi possiamo restare perplessi.

Riconoscere le sensazioni corporee non è facile. Non aspettiamoci subito grandi rivelazioni.

Poi con il tempo diventa qualcosa di familiare, che sorge spontaneamente.

Di solito privilegiamo determinate zone del corpo dove depositare le ansie o da usare come ripostiglio delle stesse. Proprio in queste zone le sensazioni risuonano maggiormente e hanno anche un primo significato simbolico: petto/torace, stomaco, pancia, spalle, gola.

Petto /torace- ha a che fare con la capacità di respirare, ricevere - prendere-dare, accogliere-lasciar andare

Stomaco- ha a che fare con la digestione, con la trasformazione

Pancia- ha a che fare con la divisione tra ciò che è utile per il nostro organismo e ciò che deve essere lasciato/scartato

Spalle- hanno a che fare con il sostenere, con il peso

Gola - ha a che fare con la voce, il parlare, l'esprimersi e il comunicare

In ogni caso ogni parte del nostro corpo ha il suo simbolismo: i piedi su cui ci

appoggiamo, le gambe che ci sorreggono e con cui ci spostiamo, le mani con cui tratteniamo, prendiamo, diamo, creiamo , ecc.

Creare uno spazio interiore

Di solito nella nostra mente si accavallano diversi pensieri contemporaneamente, ma non ce ne rendiamo conto: voci, immagini, ricordi, progetti...tutto contemporaneamente.

Creare uno spazio significa prenderci un certo tempo, rilassarci e porci in amichevole ed empatico ascolto della parte centrale del corpo, dalla pancia alla gola, ponendoci la domanda: “come sta andando la mia vita ora?”

Con questa domanda ben presente, lasciamo che sorga una breve lista che potrà essere sotto forma di immagini o pensieri, ma non andiamo dietro a nulla, lasciamo che scorra. A ciò che sorge diamo semplicemente dei titoli: la relazione con l'amica, la decisione da prendere, l'impegno di domani... Procediamo lentamente a comporre questa lista ascoltando il nostro corpo dalla pancia alla gola, come se lo stessi scannerizzando. Probabilmente qualcosa di questa lista non produrrà nulla e qualcos'altro avrà invece leggere risonanze fisiche. Cerchiamo di fissare solo 2 o 3 *titoli* che hanno risuonato in noi. Su questi ci fermiamo ad ascoltare quali emozioni ed effetti suscitano: ansia, gioia, pena, nervosismo... Ci prendiamo 10 minuti per questa esperienza.

Se qualcosa ha risuonato, non vuol dire che l'intera situazione non va bene, ma che qualche aspetto della situazione ha provocato una nostra reazione.

Cosa ha risuonato? Dove? Come? Che qualità ha?

Evochiamo i 2 o 3 *titoli* che abbiamo sentito più forti, e, tenendo l'attenzione al corpo, li esaminiamo uno per volta.

Che effetto hanno sul corpo? C'è una parola o una metafora che può rendere la sensazione che sentiamo? Prendiamoci tempo.

Quando abbiamo *nominato* il modo in cui sentiamo il titolo, prendiamo da ciascuno una certa distanza. Li osserviamo come se fossero appoggiati su un tavolino davanti a noi, abbastanza vicini da vederli e sentirli bene, ma con in mezzo uno spazio sufficiente a tenerci disidentificati. Cerchiamo poi un posto immaginario dove riporre quel determinato titolo, in attesa che venga il momento per dedicargli un intero processo di Focusing: gli diamo una specie di appuntamento.

Ora sappiamo che esiste, abbiamo avuto un contatto, è entrato nella nostra consapevolezza. Anche prima esisteva dentro di noi, ma non aveva un nome. Ora che

è stato nominato, può essere evocato.



1°Passo

Creare uno spazio per ascoltarsi. Prendersi un tempo per se stessi anche se ho un mare di cose da fare, di preoccupazioni, di scadenze... Trovo il tempo per fermarmi, rilassarmi, per dedicarmi a me stesso/a.

2°Passo

Dopo aver messo a tacere i pensieri ed essermi acquietato mi metto in ascolto di ciò che il mio corpo sta vivendo per scoprire la sensazione corporea che in quel momento prevale sulle altre: **la Sensazione sentita.** Si tratta di una sensazione corporea, non mentale: un'auto-percezione, un segnale fisico che possiamo accogliere nella fiducia che ci comunicherà qualcosa di utile. Nel momento nel quale riusciamo a sentirla passiamo a

3°Passo

l'immagine che la descrive, una frase che possa dare bene l'idea di ciò che stiamo percependo: "Mi sento pesante, caldo, pulsante come..." cercando che calzi il più possibile con quello che sperimentiamo nel nostro corpo.

4°Passo

La spola. Iniziamo a fare la spola tra la frase scelta e la sensazione che

ci attraversa per verificarne la sintonia e se questa non ci fosse dobbiamo cercare un altro termine, finché non calza perfettamente. In questa fase o nella precedente è frequente che il corpo risponda con un cambiamento propriocettivo.

5° Passo

Facciamo domande alla Sensazione Sentita: “Cosa mi fa

sentire così ? Cosa c’è dietro questa sensazione ? Perché si presenta in questo modo ?

6° Passo

Accogliamo le nuove consapevolezze sopraggiunte che posso-

no anche mettere a fuoco problemi che tenteremo di affrontare cercando nuove strade o nuovi aiuti.

Certamente non è l’unico metodo per facilitare l’armonia con se stessi e con la propria sfera fisico-corporea, ma ha una sua efficacia sperimentabile e visto che trova conferme importanti negli studi di Damasio, Goleman, Soresi e Perna, nelle strutture cerebrali sottocorticali che regolano il monitoraggio della tensione muscolare e nella funzione dei neuroni specchio che possono attivare risposte motorie legate ai ricordi, all’immagine di sé e un po’ a tutta la scuola psicomotoria di Vayer e le Buolch, penso valga la pena tentare.

Volendo approfondire

Autore	Titolo	Contenuto
Perna G.	Le emozioni della mente – Biologia del cervello emotivo	Conoscere le emozioni in profondità per un buon rapporto con se stessi e con gli altri.
Goleman D.	Intelligenza emotiva - Cos’è e come può	Un testo indispensabile per capire le

	renderci felici	dinamiche psichiche e per il sano sviluppo della persona che vive a contatto con gli altri.
Gendlin E.	Focusing – Interrogare il corpo per cambiare la psiche	Un metodo di auto-ascolto per una migliore armonia col proprio corpo e con la vita.
Soresi E.	Il cervello anarchico -	E' la mente che dirige il nostro corpo verso la salute o verso la malattia, come verso tutto il resto
Damasio A.	L'errore di Cartesio	Ragione e sentimento non agiscono separatamente: sono interconnessi nella struttura biologica delle nostre cellule nervose
Damasio A.	Alla ricerca di Spinoza –Emozioni, Sentimenti e Cervello	La mente utilizza le vie cerebrali per cercare un'armonia tra emotività, comportamento e scelte di vita.
Glasser W.	Puoi scegliere – Riprendi il controllo della tua vita	Alla base del nostro comportamento sta la ricerca del controllo di noi stessi, delle situazioni e dei rapporti più significativi.
Cozolino L.	Il cervello sociale – Neuroscienze delle relazioni umane	L'importanza delle relazioni con gli altri, nello sviluppo equilibrato della personalità e della psiche.