

Tre aree tematiche di ricerca sulla pratica e sull'insegnamento del focusing

Care/i,

al termine di questa pausa estiva vorrei condividere con voi alcune riflessioni su temi chiave circa la pratica e l'insegnamento del focusing.

L'interesse per questi temi mi accompagna da anni, ma è con i corsi di focusing svolti tra il 2017 e il 2018 presso l'ospedale S. Andrea di Roma che ho iniziato a mettere le idee su carta.

Le riflessioni si condensano in tre aree tematiche che qui riassumo in una sorta di abstract:

AREA I) Il rapporto tra Focusing e Mindfulness. Lo stato di presenza mentale (Mindfulness) è sempre implicato nel processo di Focusing e viene prima del Felt Sense. La Mindfulness è sia un tratto disposizionale dell'individuo (atteggiamento interiore più o meno stabile), sia uno stato mentale, e non va confusa con le varie pratiche tese ad ottenere e sviluppare tale stato o tratto, così come non bisogna confondere il processo di focusing con i numerosi e diversi modi di praticarlo e insegnarlo. Il primo passo di focusing è sostanzialmente una forma o pratica di mindfulness. La pratica del focusing implica necessariamente la pratica della mindfulness (anche se non si conosce affatto la mindfulness), mentre la pratica della mindfulness non implica la pratica del focusing (perché ciò avvenga bisogna saper riconoscere il felt sense, cioè conoscere il focusing). Il Focusing può essere anche correttamente definito come una pratica di Mindfulness orientata al Felt Sense.

AREA II) Il processo di disidentificazione è alla base del focusing (“We disidentify in order to do focusing” - Ann W. Cornell). Tutti i trainers che conosco impiegano modalità di vario tipo per favorire intenzionalmente il processo di disidentificazione affinché ci possa essere un 'Io' che si intrattiene con un 'esso' (“Focusing is this very deliberate thing where an ‘I’ is attending to an ‘it’” - Gendlin). Tutte queste modalità si attuano mediante forme di linguaggio che nell'insieme configurano una vera e propria tecnica di Focusing, a mio parere la principale, che chiamo 'Linguaggio della Disidentificazione' (LD). Tale linguaggio implica un concetto di natura metaforica riassumibile con 'il felt sense è come una persona', che rimanda ad un'altra più fondamentale metafora che chiamo 'Inside/Out' (“come fuori così dentro, come dentro così fuori”). Queste metafore influenzano profondamente e in parte inconsapevolmente il modo di praticare e di insegnare il focusing.

AREA III) Il Setting dello Scambio alla Pari di Focusing (SAP) è stata un'invenzione socialmente rivoluzionaria quanto l'invenzione del 'Modello dei sei passi' di Gendlin per insegnare il Focusing. I tratti che caratterizzano e differenziano il Focusing da altre pratiche di auto-aiuto e di auto-mutuo-aiuto (ancor meglio, pratiche di auto-conoscenza e di auto-mutua-conoscenza) sono il Felt Sense e il Setting dello SaP. Il Setting dello SaP funziona perché riproduce essenzialmente la forma del setting della relazione d'aiuto professionale sviluppata nell'Approccio Centrato sulla Persona (in particolare secondo la visione che ne ha Gendlin). Il Setting dello SaP rappresenta una metafora Inside/Out, ovvero struttura sia la relazione interpersonale di auto-mutuo-aiuto (tramite le regole che 'esplicitamente' informano la pratica dello SaP), sia la relazione intrapersonale di auto-aiuto (tramite le regole che 'implicitamente' informano la pratica del focusing da soli – più precisamente, quando focalizziamo da soli si struttura al nostro interno un setting più vicino a quello della relazione d'aiuto tipica dell'approccio centrato sulla persona). Esplorare il rapporto tra pratica (o meno) del focusing da soli e pratica (o meno) dello SaP (in forma di partnership) fornisce informazioni sul grado di comprensione del focusing da parte di un focuser (noi stessi o i nostri discenti), nonché sui limiti e sulle potenzialità di sviluppo della pratica in generale (la propria e quella altrui).

Nello scritto che allego presento sinteticamente e per punti le riflessioni.

Le prime due aree tematiche sono più sviluppate, la terza la sto ancora riordinando e accenno solo qualche idea.

Le argomentazioni che sviluppo e le definizioni che propongo sono conclusioni provvisorie che hanno uno scopo strumentale, sono cioè mezzi per poter approfondire assieme ad altri la conoscenza dei temi trattati.

È un lavoro in fase iniziale e in progress, quindi parziale e lacunoso, ma mi sembra abbia raggiunto un sufficiente grado di leggibilità per poter essere condiviso e servire come base di scambio.

L'auspicio è che possa in qualche misura arricchire chi lo leggerà (magari alla maniera di quei rispecchiamenti che seppur imprecisi o scorretti permettono a chi focalizza di fare comunque passi avanti nel processo), nonché suscitare l'interesse a connettersi per portare avanti nell'ambito della comunità italiana la fondamentale dimensione della ricerca.

Nello svolgimento segnalo anche testi in inglese di diversi autori (Gendlin, Ann W. Cornell e Barbara McGavin, Robert Lee, Joan Klagsburn, Doralee Grindler Katonah, David Rome, Astrid Shilling, Rob Foxcroft, Akira Ikeda, Salvador Moreno Lopez, Angela Hicks, Kay Hoffman). Alcuni di questi testi hanno a mio parere notevolissima importanza teorico-pratica e meriterebbero di essere tradotti per essere diffusi nella comunità italiana, che via via si arricchisce di giovani trainers, perché chi non conosce l'inglese è tagliato fuori da un magnifico sapere (io leggo l'inglese quanto basta per capire, tradurre è ben altra cosa).

Con eventuali interessate/i mi piacerebbe poter organizzare incontri di scambio su questi temi nella tipica modalità gratuita dei Changes.

Naturalmente commenti, osservazioni e feedback di ogni genere sono graditissimi.

Per aprire il pdf

[clicca qui](#)

(o apri l'allegato)

Buon proseguimento d'estate

Roberto

robertotecchio@tiscali.it

www.focusinginsideout.it

Tre aree tematiche di ricerca sulla pratica e sull'insegnamento del focusing

AREA I) Il rapporto tra Focusing e Mindfulness. Lo stato di presenza mentale (Mindfulness) è sempre implicato nel processo di Focusing e viene prima del Felt Sense. La Mindfulness è sia un tratto disposizionale dell'individuo (atteggiamento interiore più o meno stabile), sia uno stato mentale, e non va confusa con le varie pratiche tese ad ottenere e sviluppare tale stato o tratto, così come non bisogna confondere il processo di focusing con i numerosi e diversi modi di praticarlo e insegnarlo. Il primo passo di focusing è sostanzialmente una forma o pratica di mindfulness. La pratica del focusing implica necessariamente la pratica della mindfulness (anche se non si conosce affatto la mindfulness), mentre la pratica della mindfulness non implica la pratica del focusing (perché ciò avvenga bisogna saper riconoscere il felt sense, cioè conoscere il focusing). Il Focusing può essere anche correttamente definito come una pratica di Mindfulness orientata al Felt Sense.

1. Una delle definizioni di Focusing che Gene ci offre la troviamo a pag. 41 del libro *Il Focusing in Psicoterapia (FP)* “Per 'focusing' s'intende: dedicare tempo a qualcosa che si avverte fisicamente ma è indistinto (finché non si 'mette a fuoco)’”. A pag. 245 troviamo poi una precisazione (i corsivi sono suoi): “Un atteggiamento di calda accoglienza è indispensabile per elaborare *qualunque* parte di sé (non perché si dovrebbe vedere tutto in chiave positiva, ma perché altrimenti il *felt sense* non può aprirsi).” Dunque il felt sense, o *qualunque* altra parte di sé, si apre solo se si riescono a creare certe condizioni interiori, e il processo stesso della focalizzazione procede nella misura in cui si riescono a mantenere quelle condizioni e a tornarci quando si perdono. Tali condizioni interiori, usando altri termini, possiamo a mio parere correttamente chiamarle 'stato mentale'.

2. In oltre mezzo secolo di studi ed esperienze il Focusing ha maturato un suo specifico e ricco bagaglio di conoscenze che pongono al centro dell'attenzione tanto il felt sense, quanto quello stato mentale - o atteggiamento o postura o disposizione interiore. Tale condizione interiore è chiamata da autori diversi in modi diversi (per esempio *Sè-in-Presenza* da Ann W. Cornell e Barbara McGavin; *Self-Empathy* da Robert Lee; *'Radicata Consapevole Presenza'* da David Rome, per citare alcuni dei nomi da noi più conosciuti).

3. Quella condizione interiore o stato mentale, nel quale si sperimenta una certa genuina apertura, curiosità, rispetto, amicizia, accoglienza, empatia, fiducia verso 'qualcosa' di percepito in noi, si fonda sulla facoltà di “prestare attenzione in modo particolare: intenzionalmente, in maniera non giudicante, allo scorrere dell'esperienza nel presente momento dopo momento” (J. Kabat-Zinn, *'Dovunque tu vada ci sei già. Una guida alla meditazione'* pag. 16). Ebbene, in base alla mia esperienza di praticante di meditazione di consapevolezza (Vipassana) e a quel po' di letteratura scientifica che conosco sull'argomento, lo stato mentale prodotto dall'esercizio di quella facoltà 'non giudicante' corrisponde alla Mindfulness per come oggi viene presentata in occidente, sia negli ambiti che tradizionalmente si ispirano al buddhismo (Thich Naht Hanh, Achan Sumedho, Corrado Pensa per citarne alcuni tra i più conosciuti), sia in quelli a vocazione scientifica (mi riferisco soprattutto al lavoro di Kabat-Zinn, specialmente “Vivere momento per momento”, e a quello di Daniel Siegel, mirabilmente esposto in “Mappe per la mente”).

4. Il 'non-giudizio' è dunque il fattore essenziale che ritroviamo nelle suddette modalità di rapportarsi al felt sense (o a qualcosa che viene direttamente sperimentato). Si potrebbe dire che da solo questo fattore non basta, ma credo sia impossibile sostenere che questo ingrediente dell'intrattenersi con qualcosa senza giudicarlo possa essere considerato opzionale nel processo di focusing - e non solo. L'esistenza del fattore 'non-giudicante', caratteristica centrale della mindfulness, mi pare necessariamente sempre implicato nel processo (corretto) di focalizzazione. In

sua assenza il processo rimane bloccato. Ovviamente ciò vale non solo per il focusing, ma anche per altre pratiche di consapevolezza, o per la stessa psicoterapia - terreno di nascita e di coltura del focusing - ma vale 'anche' per il focusing. Pertanto presentare il focusing (anche) come una pratica centrata sulla mindfulness orientata al felt sense, mi pare corretto. E ha delle conseguenze.

5. Il primo passo di focusing è sostanzialmente una forma o pratica di mindfulness. Quanto sia prioritario e importante questo movimento è confermato dal fatto che Gene gli dedichi un capitolo intero del manuale. Inoltre, al pari dell'uso clinico della mindfulness, è stata elaborata una versione speciale del 'primo passo' (Clearing a Space - CAS) per la gestione dello stress. In proposito, oltre al classico articolo di Gendlin che si trova a pagamento sul sito TIFI, segnalo il lavoro di Joan Klagsbrun https://www.focusing.org/folio/Vol21No12008/18_FindingSanctuTRIB.pdf e di Joan Klagsbrun e altri <https://www.focusing.org/medicine/effect-of-clearing-a-space.pdf>, entrambi preziosi lavori dove è riportato per intero il protocollo CAS, in versioni simili ma con finalità applicative molto diverse, nonché la ricerca più completa sulle applicazioni di CAS svolta da Doralee Katonah http://www.focusing.org/folio/Vol23No12012/11_Katonah_FocusingResearch.pdf. Tali lavori sono stati una delle basi teoriche dei corsi di focusing realizzati presso l'Azienda Ospedaliera-Universitaria S. Andrea di Roma, il cui sottotitolo è "l'ascolto empatico di sé per imparare a fronteggiare lo stress". Anche David Rome accosta il primo passo alla mindfulness (vedi <https://tricycle.org/magazine/focusing-and-meditating/>).

6. Affermare che lo stato di Mindfulness è sempre implicato nel processo di Focusing, e che viene pragmaticamente prima del Felt Sense, non significa dire che le pratiche di Mindfulness siano superiori alle pratiche di Focusing (voglio ribadire che è necessario non far coincidere lo stato mentale mindfulness con le numerose pratiche o tecniche tese ad ottenere e sviluppare tale stato, così come non bisogna confondere i diversi modi di praticare e insegnare il Focusing, a volte in esplicita collisione tra loro, col processo di focusing). Anzi, il Focusing per me rappresenta un potenziamento delle pratiche di Mindfulness, per non dire un'evoluzione, e auspico che possa godere nei prossimi anni della stessa attenzione scientifica e sociale di cui quest'ultima oggi giustamente gode. Questa è anche una delle ragioni per cui m'interessa agganciare con cura il Focusing alla Mindfulness (i corsi di Focusing realizzati presso il S. Andrea sono stati impostati su questo assunto teorico, e i positivi risultati verranno pubblicati in inglese su una rivista medica).

7. Da questa prospettiva direi che i pazienti studiati tanti anni fa da Gene e colleghi, in cui la terapia aveva successo, non erano tanto quelli capaci di contattare il felt sense, o referente diretto, bensì quelli dotati di 'capacità mindfulness', perché era tale innata capacità che li metteva anzitutto in condizione di rapportarsi in un certo modo al loro vissuto. Insomma, oltre che "natural focusers", come li chiamarono a quel tempo, a me quei pazienti sembrano essere anzitutto soggetti naturalmente portati alla mindfulness.

8. Io penso che agli inizi Gene si concentrò giustamente sul divulgare la vera rivoluzione, la scoperta del felt sense, e nel suo insegnamento non si dedicò più di tanto alla cura 'tecnica' di questo fattore determinante, che tuttavia richiama costantemente sotto forma di inviti a coltivare un atteggiamento amichevole, di calda accoglienza, ecc, verso il felt sense o il vissuto in generale. E in effetti è vero che puntare direttamente al felt sense (a volte) basta! Infatti la pratica corretta del focusing (dedicare tempo a qualcosa che si avverte fisicamente, ma è indistinto, coltivando un atteggiamento di calda accoglienza finché non si mette a fuoco) implica l'inconsapevole attuazione di una pratica di mindfulness. Secondo me Robert Lee lo nota nel suo splendido articolo sull'auto-empatia https://focusingnow.com/wpcontent/uploads/2016/05/Essential_Role_of_Self_Empathy.pdf quando dice che se per un verso la capacità di self-empathy è determinante per il formarsi del felt

sense, è pure vero che 'puntare direttamente' al felt sense rinforza la capacità implicita di Self-Empathy - e quindi, dico io, la capacità implicita di Mindfulness.

9. Non mi risulta che Gene nei suoi scritti accenni mai alla mindfulness, nemmeno in bibliografia. Inoltre, quando parla genericamente di meditazione mi sembra che lo faccia solo per rimarcare alcuni limiti, che senza dubbio esistono e che conosco bene sulla mia pelle, perdendo però l'occasione di evidenziare l'importanza 'delle pratiche di mindfulness' nel preparare e sostenere l'atteggiamento giusto per il processo di focusing, come per esempio fa David Rome (oltre a quello sopra, segnalo anche questo suo articolo <https://tricycle.org/magazine/focusing-2/>). Forse Gene non conosceva il lavoro di Kabat-Zinn e quello del gruppo di scienziati riuniti attorno al Dalai Lama che negli anni 80' fondarono l'Istituto Mind & Life per confrontarsi su mente, pratiche contemplative e neuroscienze? (Conosco assai poco la lunga storia del Focusing, quante domande...). Tale Istituto ha una rete di contatti con prestigiose università di tutto il mondo ed è un peccato che Gene e il TIFI non abbiano potuto incrociare e contaminare il Focusing con quelle conoscenze; finalmente ci ha pensato l'anno scorso Donata Schoeller, guidando sessioni di "Thinking at the Edge" durante la European Summer Research Institute 2017, la branca europea dell'Istituto Mind & Life https://blog.mindandlife-europe.org/2017/08/27/thinking-edge-opens-new-perspectives-amazing-fabric-meaning/#_ftnref1.

10. Ann e Barbara hanno sviluppato un approccio al Focusing (che apprezzo e impiego molto), nel quale sembrano differenziare il particolare 'stato dell'essere', che chiamano Sè-in-Presenza, dallo stato mentale Mindfulness, della quale non parlano mai e nemmeno fanno cenno nelle loro bibliografie. Tuttavia in alcuni loro passaggi raccomandano esplicitamente la pratica della mindfulness per coltivare il Sé-in-Presenza, fattore che considerano primario e fondamentale del processo di focusing (vedi http://www.focusing.org/folio/Vol21No12008/03_InnerRelatTRIB.pdf), avendo tra l'altro sperimentato su di loro i "limiti del focusing tradizionale" (vedi Treasure Maps of the soul, https://www.focusing.org/folio/Vol21No12008/05_TreasureMapsTRIB.pdf). Riguardo a questa loro terminologia, a me sembra che lo 'stato dell'essere' cui si riferiscono implichi necessariamente lo stato mentale mindfulness; anzi, direi che in linea teorica non c'è differenza tra stato mentale e stato dell'essere ('mente', 'essere', termini dai margini oggettivamente indefinibili), perché le caratteristiche prese come segni dello stato dell'essere 'Sè-in-Presenza' e quelle prese come segni dello stato mentale Mindfulness sono assai coincidenti o assai differenti a seconda degli autori che studiano il fenomeno (in proposito, oltre all'articolo di Astrid Schillings <http://www.focusing.org/fot/stillness.htm> segnalo l'intervista a Graziano Graziani <https://www.spiweb.it/ricerca/ricerca-empirica/graziani-g-2014-intervista-sulla-mindfulness-pratica-di-meditazione-e-studi-empirici/>, e un'approfondita tesi di dottorato, in italiano, http://paduaresearch.cab.unipd.it/7685/1/Veneziani_Chiera_Annunciata_Tesi.pdf, il cui estratto sulla mindfulness è stato pubblicato su una rivista scientifica internazionale – vedi pag 61).

11. Nel suo approccio Domain Focusing, Robert Lee usa il concetto di Self-Empathy per descrivere l'atteggiamento interiore su cui si fonda il processo di focusing. Per me Self-in-Presence e Self-empathy indicano il medesimo stato mentale, che implica la mindfulness. Sono rimasto piacevolmente colpito quando ho scoperto che adopero la stessa terminologia di Robert, anche se io il concetto l'ho preso da Marshall Rosenberg. Di norma uso il concetto di Self-Empathy per presentare il focusing o i percorsi di focusing. Per esempio i suddetti corsi per gestire lo stress li abbiamo presentati e operativamente svolti come corsi sull'ascolto empatico di sé attraverso il Focusing. Il testo di Robert su Self-Empathy (vedi pdf sopra segnalato) è teoricamente interessantissimo e offre una miniera di spunti su pratica e insegnamento del focusing (geniali per esempio i suoi tentativi di suscitare auto-empatia provando ad "odiare empaticamente" qualcosa che

si rifiuta assolutamente). Comunque anche lui nei suoi scritti, per quanto ne so, non fa alcun cenno alla mindfulness.

12. Anche Rob Foxcroft fonda il 'suo' focusing sull'empatia, che considera “l'essenza della nostra umanità” (vedi <http://www.meditativelistening.com/>); e anche lui parla della necessità, del bisogno che tutti abbiamo di auto-empatia. Il suo approccio al Focusing, poetico e massimamente attento a non strutturare troppo la relazione con l'altro, si ritrova pienamente e rigorosamente in quello centrato sulla persona - come tiene a rimarcare - e il suo “meditative listening” già fa capire quanto sia vicino alle pratiche di consapevolezza per coltivare lo stato interiore dal quale ascoltare gli altri e sé stessi. Tuttavia, per quel che ho letto, della mindfulness non mi risulta faccia mai alcuna menzione.

13. L'unico autore a mia conoscenza che associa chiaramente la mindfulness al focusing è David Rome, figura di primo piano nel mondo del focusing. Il suo libro “La risposta è nel corpo” è scritto davvero bene e mostra un grande spessore conoscitivo delle due materie. In pratica mi riconosco in pieno (anche) nel suo approccio - che sorpresa trovare nel libro tanti punti di contatto, in alcuni casi addirittura esempi simili, come l'uso degli stereogrammi per insegnare il focusing.

14. Navigando in rete, nel vasto mondo del focusing si trovano altri espliciti e fecondi incroci con la mindfulness. Ho iniziato da poco questo genere di ricerca e per ora segnalo gli articoli di Salvador Moreno-Lopez http://www.focusing.org/folio/Vol25No12014/SalvadorMoreno-Lopez_2014.pdf, e di Akira Ikemi, http://www.focusing.org/folio/Vol26No12015/00_FOLIO2015_All.pdf.

15. In conclusione: come ti suona definire il Focusing come (anche) una pratica fondata sulla mindfulness orientata al felt sense? A prescindere dall'essere d'accordo o meno, a me sembra che il rapporto tra mindfulness e focusing costituisca una promettente area di ricerca. Per me è un dato di fatto che chi pratica e insegna Focusing sta implicitamente, automaticamente diffondendo anche una pratica di consapevolezza-Mindfulness (e che pratica!) anche se di quest'ultima non conosce nemmeno l'esistenza – cosa che comunque valuto come un fatto positivo, socialmente benefico. Purtroppo però non è vero il contrario: chi insegna pratiche di mindfulness e non conosce l'esistenza del felt sense (cioè, credo, la gran parte degli insegnanti di meditazione e di Mindfulness), non può diffondere il Focusing. Un vero peccato, perché la pratica stessa della Mindfulness e della meditazione in generale viene straordinariamente potenziata da questo incontro – e ovviamente vale anche il contrario. Ma la feconda unione tra le due pratiche mi pare inevitabile, e confido nel futuro - il vero ostacolo, semmai, è e sarà rappresentato più da interessi di 'mercato' che da incompatibili premesse teoriche.

AREA II) Il processo di disidentificazione è alla base del focusing (“We disidentify in order to do focusing” - Ann W. Cornell). Tutti i trainers che conosco impiegano modalità di vario tipo per favorire intenzionalmente il processo di disidentificazione affinché ci possa essere un 'Io' che si intrattiene con un 'esso' (“Focusing is this very deliberate thing where an ‘I’ is attending to an ‘it’” - Gendlin). Tutte queste modalità si attuano mediante forme di linguaggio che nell'insieme configurano una vera e propria tecnica di Focusing, a mio parere la principale, che chiamo 'Linguaggio della Disidentificazione' (LD). Tale linguaggio implica un concetto di natura metaforica riassumibile con 'il felt sense è come una persona', che rimanda ad un'altra più fondamentale metafora che chiamo 'Inside/Out' (“come fuori così dentro, come dentro così fuori”). Queste metafore influenzano profondamente e in parte inconsapevolmente il modo di praticare e di insegnare il focusing.

1. Analizzando i testi dove Gendlin spiega cos'è il Focusing, o nelle dimostrazioni in cui accompagna qualcuno, emerge il costante uso di espressioni in seconda o terza persona singolare che puntano a favorire da un lato la disidentificazione da un 'qualcosa' di somaticamente percepito (vissuti, sensazioni fisiche, il felt sense ovviamente, o addirittura sé stessi nella propria totalità), e dall'altro lo stabilire con quel 'qualcosa' lo speciale rapporto di amicizia di cui si parlava prima. Per esempio, riferendosi al primo passo di focusing <<In questo movimento dovete sorridere a voi stessi, dovete tendervi una mano: “Ciao”, dovete dirvi, “come ti senti in questo momento?”>> (Gendlin, pag 93 del manuale). Oppure, parlando in termini di 'parti', scrive Gene, è possibile empatizzare con la 'cosa' sentita dall'interno, coglierne il significato, comprenderne gli intenti positivi, la bontà (riassumendo un periodo a pag. 45 di FP). Gene è molto interessato a questo aspetto del processo: “Ci interessa sapere cosa dobbiamo fare, esattamente, per permettere un passo come questo. ... La cliente si è permessa di sentire direttamente la 'cosa' che bloccava dall'interno. La mossa cruciale è stata darle spazio, lasciarla parlare e muovere. Il mio approccio è 'dare la parola all'opposizione'. Potrà sembrare strano attribuire parola e movimento a 'qualcosa'. Magari, preferite dirlo in un altro modo. L'importante è che capiate a cosa mi riferisco esattamente.” (FP pag 47).

2. Gene non ha mai dato un nome a questa forma d'intervento basata su uno strano linguaggio, che è chiaramente una tecnica, l'ha semplicemente massivamente impiegata. Per quanto ne so, sono state Ann e Barbara a darle un nome specifico: 'Linguaggio della Presenza'. Anche a me piace molto questa definizione, tuttavia preferisco LD perché il concetto di disidentificazione ha assunto valore centrale nelle ricerche sulla salute mentale e pare essere uno dei concetti ponte nell'importante incontro tra pratiche meditative orientali e psicologia occidentale, oltre ad essere per i neofiti un concetto assai più comprensibile di quello di 'Presenza'. (Per inciso, ormai uso da anni l'espressione LD e l'ho talmente fatta mia che non ricordo più dove e da chi l'ho presa...).

3. Dunque il LD, nelle sue molteplici varianti, sembra essere una tecnica indispensabile nel focusing: “We disidentify in order to do focusing” (l'affermazione di Ann si trova in rete come titolo di un suo video). È ciò che in pratica facciamo ogni volta che invitiamo noi stessi quando focalizziamo (o quando accompagniamo o insegniamo), 'a riconoscere ed accogliere ciò che c'è così come è', espressione che riassume il cuore della mindfulness e permea ogni passo del processo di focusing nei vari modelli o stili (che conosco) con cui viene insegnato (sulle differenze tra alcuni stili di focusing segnalo il bel lavoro di Angela Hicks http://www.focusing.org.uk/wp-content/uploads/2016/01/focusing_styles.pdf, che analizza anche Wholebody Focusing, e quello di Robert Lee, che sottolinea le differenze tra il suo approccio e quello di Ann e Barbara <https://focusingnow.com/colliding-styles-focusing/>). A me il LD risulta essere adoperato da tutte/i trainers di focusing che conosco (puoi facilmente verificare se rientri nella 'famiglia' oppure no), pertanto credo si possa dire che è una delle principali tecniche del focusing – per me la principale –

anche se non è certo una tecnica specifica del Focusing (per esempio il LD viene impiegato moltissimo nell'Internal Family Sistem e nel Voice Dialogue).

4. Il LD implica l'uso del concetto metaforico 'il Felt Sense è come una persona' (*sull'importanza della metafora e dei concetti di natura metaforica ai fini della comprensione della 'realtà' rimando all'opera di G. Lakoff e M. Johnson, e per dare un'idea allego in fondo una pagina tratta da "Metafora e vita quotidiana"*). Tale metafora rimanda secondo me ad un'altra, più fondamentale, che chiamo Inside/Out, formula che richiama l'antica legge ermetica "come fuori così dentro, come dentro così fuori". In FP, Gene scrive <<[Nel mio lavoro...] *Io mi rapporto* a quella che definisco 'la persona là dentro'>>; a ancora <<Il quadro di riferimento interattivo in cui colloco il mio lavoro di terapeuta consiste nel non mettere niente in mezzo, e *intrattenermi* con la persona lì dentro.>> (pagg. 317 e 318). In queste frasi, come nel famoso articolo "Il cliente del cliente", il concetto metaforico 'il felt sense (o 'qualcosa') è come una persona' si manifesta chiaramente.

5. È chiaro che in noi quel soggetto non esiste in quanto tale; e si potrebbe dire che 'ciò' che risponde dentro noi siamo sempre 'noi'. Però, a parte il fatto che definire quel 'noi' è un'impresa senza fine, è altrettanto evidente che quello strano artificio linguistico, che non può prescindere dall'uso di metafore (si può fare a meno delle metafore per descrivere il mondo interiore?), coglie 'qualcosa' che sembra esistere. Che poi a quel 'qualcosa' venga data una certa forma (come avviene in 'Treasure Maps of the soul' elaborato da Ann e Barbara, o nell'Internal Family Sistem e nel Voice Dialogue), o che invece resti volutamente senza forma chiamandolo 'qualcosa' (naturalmente anche questa è una metafora, del genere Inside/Out), come di solito fa Gene (anche lui però non di rado si rivolge al 'qualcosa' trattandolo esplicitamente, a seconda dei casi, come fosse un bambino, un adulto, un genitore, o addirittura un petulante parente anziano arteriosclerotico, come suggerisce di fare per gestire gli attacchi del super io - vedi FP pag. 284), è sì una questione molto importante sotto vari aspetti (perché la tecnica adoperata influenza sempre il processo), tuttavia il fondamento di tutto rimane *'come ci si rapporta a quello che c'è'*. Perché è quel modo speciale di rapportarsi (Auto-empatia, Mindfulness, Presenza, 'atteggiamento amichevole', ecc) che provoca il cambiamento, che muove verso la misteriosa tendenza attualizzante, verso il "carring forward life and thought". Dopodiché, va rimarcato, tra tutti i 'contenuti mentali e le rispettive versioni corporee, il Felt Sense ha un posto di assoluto rilievo ai fini del cambiamento.

6. I concetti metaforici si formano inconsapevolmente e strutturano il modo in cui profondamente vediamo la realtà e ci rapportiamo-reagiamo ad essa. Ora, se noi ci rapportiamo al felt sense (o al 'sentito' in genere) come se fosse una persona o una creatura vivente degna di sincero rispetto e fiducia, di positivo e incondizionato apprezzamento a prescindere dalla sua forma o dal suo carattere, che cosa stiamo 'costruendo' al nostro interno? Quali effetti ha nel sociale che abitiamo la forma di relazione che coltiviamo nel mondo-comunità-famiglia interiore che ci abita? Questo ha che fare con le rivoluzionarie ricadute sociali e politiche del Focusing, che sono pari e forse maggiori di quelle già descritte tanti anni fa da Carl Rogers nel suo "Un modo di essere" e "Potere personale"?

7. Quando parliamo di focusing, specialmente quando lo insegniamo, non possiamo prescindere dall'uso di concetti di natura metaforica. Noi comunichiamo implicitamente agli altri le mappe che impieghiamo per orientarci nel mondo dell'esperienza, e confondere le (nostre) mappe col territorio sappiamo che è assai facile e che non è innocuo. Confrontare le nostre metafore-mappe di trainers per divenirne più consapevoli potrebbe essere un bel gioco da giocare tra noi focusers?

AREA III) Il Setting dello Scambio alla Pari di Focusing (SaP) è stata un'invenzione socialmente rivoluzionaria quanto l'invenzione del 'Modello dei sei passi' di Gendlin per insegnare il Focusing. I tratti che caratterizzano e differenziano il Focusing da altre pratiche di auto-aiuto e di auto-mutuo-aiuto (ancor meglio, pratiche di auto-conoscenza e di auto-mutua-conoscenza) sono il Felt Sense e il Setting dello SaP. Il Setting dello SaP funziona perché riproduce essenzialmente la forma del setting della relazione d'aiuto professionale sviluppata nell'Approccio Centrato sulla Persona (in particolare secondo la visione che ne ha Gendlin). Il Setting dello SaP rappresenta una metafora Inside/Out, ovvero struttura sia la relazione interpersonale di auto-mutuo-aiuto (tramite le regole che 'esplicitamente' informano la pratica dello SaP), sia la relazione intrapersonale di auto-aiuto (tramite le regole che 'implicitamente' informano la pratica del focusing da soli – più precisamente, quando focalizziamo da soli si struttura al nostro interno un setting più vicino a quello della relazione d'aiuto tipica dell'approccio centrato sulla persona). Esplorare il rapporto tra pratica (o meno) del focusing da soli e pratica (o meno) dello SaP (in forma di partnership) fornisce informazioni sul grado di comprensione del focusing da parte di un focuser (noi stessi o i nostri discenti), nonché sui limiti e sulle potenzialità di sviluppo della pratica in generale (la propria e quella altrui).

1. Secondo me ciò che caratterizza e differenzia il Focusing da altre pratiche simili, non sta tanto (come scrive Ann nel suo vecchio articolo “Tre aspetti chiave del Focusing”) nella “filosofia radicale dei fattori che facilitano il cambiamento”, che troviamo in pieno nelle antiche filosofie orientali, peraltro ormai profondamente entrate nella cultura occidentale; e non sta nemmeno nell'esercitare “una particolare modalità di attenzione deliberata e accettante rivolta all'interno” - vedi tutto il discorso sulla mindfulness. A me sembra che i tratti davvero peculiari del Focusing siano due: il primo, ovviamente, è il Felt Sense; il secondo, non meno importante, è il setting dello SaP, che con le sue evoluzioni in 'partnership' e in altre forme d'interazione gruppale tipo 'changes' ha straordinari effetti positivi sulla salute degli individui e della società.

2. Sulle potenzialità dello SaP e delle pratiche di ascolto esperienziale, segnalo lo stimolante e approfondito lavoro di Robert Lee <https://focusingnow.com/wp-content/uploads/2016/05/Listening-in-Focusing-Partnership.pdf>, che risulta più comprensibile e arricchente se si conosce il suo modello Domain Focusing, ma offre comunque molti spunti teorico-pratici, nonché quello già citato di Rob Foxcroft, <http://www.meditativelistening.com/>, a cui fa da specchio un articolo di Kay Hoffman <http://www.focusing.org.uk/solo-focusing>, che si concentra sulla pratica del 'Focusing da soli' con osservazioni altrettanto stimolanti sui rapporti tra le due pratiche (da soli e con partner).

ALLEGATO

“L’essenza della metafora è comprendere e vivere un tipo di cosa in termini di un altro.”¹

La metafora è da molti considerata come uno strumento dell’immaginazione poetica, un artificio retorico.... Per questa ragione molti pensano di poter fare benissimo a meno della metafora. Noi abbiamo invece trovato che la metafora è diffusa ovunque nel linguaggio quotidiano, e non solo nel linguaggio, ma anche nel pensiero e nell’azione: **il nostro comune sistema concettuale, in base al quale pensiamo e agiamo, è essenzialmente di natura metaforica.**

I concetti che regolano il nostro pensiero non riguardano solo il nostro intelletto, ma regolano anche le nostre attività quotidiane, fino nei minimi particolari; **essi strutturano ciò che noi percepiamo, il modo in cui ci muoviamo nel mondo e in cui ci rapportiamo agli altri.**

Per dare un’idea di che cosa significa dire che un concetto è metaforico, e che esso struttura una nostra attività quotidiana, consideriamo l’esempio del concetto “discussione” e della metafora concettuale LA DISCUSSIONE E’ UNA GUERRA. Questa metafora è riflessa in una grande varietà di espressioni presenti nel nostro linguaggio quotidiano:

- le tue richieste sono *indifendibili*
- egli ha *attaccato* ogni punto debole della mia argomentazione
- le sue critiche *hanno colpito nel segno*
- se usi questa *strategia*, lui *ti fa fuori* in un minuto
- ha *distrutto* tutti i miei argomenti
-

Ciò che è importante sottolineare è che noi non soltanto parliamo delle discussioni in termini di guerra, ma effettivamente vinciamo o perdiamo nelle discussioni: noi vediamo la persona con cui stiamo discutendo come un nemico, attacchiamo le sue posizioni e difendiamo le nostre, guadagniamo o perdiamo terreno, facciamo piani e usiamo strategie... **In questo senso la metafora “la discussione è una guerra” è una di quelle metafore con cui viviamo in questa cultura: essa struttura le azioni che noi compiamo quando discutiamo.**

L’essenza della metafora è comprendere e vivere un tipo di cosa in termini di un altro. Le discussioni non sono sottospecie di guerre. Le discussioni e le guerre sono cose diverse... Ma una discussione è parzialmente strutturata, compresa, eseguita e definita in termini di guerra.

Inoltre questo è il modo *consueto* di avere una discussione e di parlarne: normalmente, se parliamo di attaccare la posizione di un altro usiamo precisamente le parole “attaccare la posizione”. **Il nostro modo convenzionale di parlare delle discussioni presuppone una metafora di cui non siamo quasi mai consapevoli; tale metafora non è soltanto nelle parole che usiamo, ma nel concetto stesso di discussione. Il linguaggio con cui definiamo la discussione non è né poetico, né fantasioso, né retorico; è letterale: ne parliamo in quel modo perché la concepiamo in quel modo, e ci comportiamo secondo le concezioni che abbiamo delle cose.**

Provate a immaginare una cultura in cui le discussioni non siano viste in termini di guerra, dove nessuno vinca o perda, dove non ci sia il senso di attaccare o difendere... Una cultura in cui una discussione è vista come una danza, i partecipanti come attori, e lo scopo è una rappresentazione equilibrata ed esteticamente piacevole. In una tale cultura la gente vedrà le discussioni in modo diverso, le vivrà in modo diverso, le condurrà in modo diverso e ne parlerà in modo diverso... Forse il modo più neutro per descrivere questa differenza fra la nostra cultura e la loro, sarebbe il dire che noi abbiamo una forma di discorso strutturata in termini di combattimento mentre loro ne hanno una strutturata in termini di danza.

¹ Il testo è tratto dal primo capitolo dell’opera “Metafora e vita quotidiana”, di G. Lakoff e M. Johnson, ed. Bompiani. Grassetti e sottolineature sono mie.