

È possibile focalizzare sull'enormità dei cambiamenti climatici?

di Fiona Parr

Articolo tratto dalla Newsletter della BFA (British Focusing Association), N. 15 - luglio 2019

Traduzione a cura di Roberto Tecchio robertotecchio@tiscali.it con la revisione di Laura Pappadà lpappada@yahoo.it

Come possiamo vivere con l'angoscia causata dal cambiamento climatico, la Brexit e altri avvenimenti mondiali di primaria importanza, con il cambiamento climatico come la sfida più grande per tutti noi?

Io e il mio partner di Focusing recentemente abbiamo tenuto una sessione sulle nostre risposte a ciò che sta accadendo su scala globale. La mia esperienza è di aver vissuto tutta la vita con un senso di ansia e di angoscia. Il più delle volte è sotto la superficie. Di tanto in tanto mi rivolgo a lui, e mi metto in ascolto.

La grande ecologista Joanna Macy, dice: *"Questo è un periodo oscuro, pieno di sofferenza e incertezza. In qualità di cellule viventi in un corpo più grande, è naturale sentire il trauma del nostro mondo. Quindi non temiamo l'angoscia o la rabbia o la paura che proviamo, perché queste risposte nascono dalla profondità della nostra premura e dall'autenticità della nostra interconnessione con tutti gli esseri."*

Ciò che emerge è tanta tristezza e dolore. Qualcosa in me lo trova insopportabile. E poi arrivano delle risposte; cosa sto facendo e cos'altro potrei fare?

Ho sentito quanto sono invischiata, che il modo in cui vivo è parte del problema, e ho pensato a cos'altro posso fare per mitigare il mio impatto negativo sul pianeta.

JM: *"Non devi fare tutto. Fai ciò che ti detta il cuore; le azioni efficaci provengono dall'amore. È inarrestabile, ed è sufficiente."*

Oltre alla disperazione, ho anche percepito e riconosciuto l'enorme speranza che provo; che c'è un enorme serbatoio di gentilezza, cura, amore e capacità di azione nell'umanità. Mi sono anche sentita radicata e intrecciata in questa capacità di amore e cura.

JM: *"Il dono più grande che puoi fare è essere totalmente presente. Preoccuparsi che ci siano speranze o che non ci siano, o se essere pessimista o ottimista, a che serve? La cosa più importante è che tu ci sia, che tu sia qui e che stia riuscendo ad amare ancora di più questo mondo, perché senza questo non potrà essere curato. Questo è ciò che può far sì che la nostra intelligenza, la nostra ingegnosità e la nostra solidarietà si sprigionino per curare il nostro mondo".*

Quindi sì, credo che il Focusing possa aiutarci a trovare un modo per stare con l'enormità dei cambiamenti climatici. Ci aiuta a essere presenti e ad ascoltare come lo viviamo, sperimentandolo nella nostra vita, anche se è sotto la superficie. Ci aiuta a essere compassionevoli con noi stessi e con gli altri. E da ciò possono derivare azioni efficaci, provenienti da una spinta autentica, piuttosto che da reazioni disperate o guidate dal senso di colpa.

JM: *"Rifiutarsi di sentire ha un alto costo. Oltre a portare un impoverimento della vita emotiva e sensoriale, rendendo i fiori più fiochi e meno profumati, gli amori meno estatici, l'intorpidimento psichico ostacola anche la nostra capacità di elaborare e rispondere alle informazioni. L'energia impiegata per reprimere la disperazione viene distolta da usi più creativi, esaurendo la capacità di resilienza e d'immaginazione, necessarie per favorire rinnovate visioni e strategie".*

È importante trovare un modo per stare con i sentimenti; anche solo contattarli per qualche istante è d'aiuto.

Se i sentimenti sono troppo forti da provare, si possono cercare modi per contattarli delicatamente, evitando di esserne sopraffatti. Con l'ascolto interiore ci sorprenderemo di quanto sia saggio il corpo, e di come ci mostri modi creativi per stare con sentimenti opprimenti.

JM: "Noi siamo in grado di soffrire insieme al nostro mondo; questo è il vero senso della compassione. Ci consente di riconoscere la nostra profonda interconnessione con tutti gli esseri. Non dobbiamo scusarci per il dolore, il dispiacere e la rabbia che proviamo. È una misura della nostra umanità e maturità. È una misura di un cuore aperto, e quando il cuore si apre si crea uno spazio per la cura del mondo. Questo è ciò che accade quando le persone affrontano con onestà le affezioni del nostro tempo "

Ciò che trovo enormemente incoraggiante nel messaggio di Macy è che io sono in grado di rispondere in modo appropriato a eventi mondiali importanti che sfuggono al mio controllo. Invece di farmi da parte, dicendo che non posso farci niente, faccio quello che posso, anche quando qualcosa in me dice che non è abbastanza. So che non posso fermare il cambiamento climatico. Tuttavia, invece di voltare le spalle con rabbia e paura posso rivolgermi a lui con gentilezza e compassione. E rivolgendomi a lui, abbraccio l'umanità e tutta la vita.

Le citazioni di Joanna Macy si trovano in https://www.azquotes.com/author/17779-Joanna_Macy

Le Newsletters della BFA sono liberamente scaricabili dal sito dell'associazione <http://www.focusing.org.uk/>

TESTO ORIGINALE

Is it Possible to Focus with the Enormity of Climate Change?

By Fiona Parr

How can we live with the distress caused by climate change, Brexit and other major world events; with climate change being the biggest challenge to us all?

My Focusing partner and I recently had a session on our responses to what's happening on a global scale. My experience is that I have lived with the anguish and distress all my life. It's under the surface much of the time. Periodically I turn towards it, and simply listen.

The deep ecologist Joanna Macy says: 'This is a dark time, filled with suffering and uncertainty. Like living cells in a larger body, it is natural that we feel the trauma of our world. So don't be afraid of the anguish you feel, or the anger or fear, because these responses arise from the depth of your caring and the truth of your interconnectedness with all beings.'

What comes is how much sadness and pain is there. Something in me finds it unbearable. And then the responses come; what am I doing, and what more can I do.

I sensed how enmeshed I am, and how I live is part of the problem, and I thought about what more I can do to mitigate the negative impact I am having on the planet.

JM: 'You don't need to do everything. Do what calls your heart; effective action comes from love. It is unstoppable, and it is enough.'

As well as hopelessness, I also sensed and recognised the enormous hopefulness I feel; that there is a huge well of kindness, care, love and resourcefulness in humanity. I also feel embedded and enmeshed in this capacity for love and care.

JM: 'The biggest gift you can give is to be absolutely present, and when you're worrying about whether you're hopeful, or hopeless, or pessimistic, or optimistic, who cares? The main thing is that you're showing up, that you're here and that you're finding ever more capacity to love this world because it will not be healed without that. That was what is going to unleash our intelligence and our ingenuity and our solidarity for the

healing of our world.’

So yes, I think Focusing can help us to find a way to be with the enormity of climate change. It helps you to be present and listen to how you are living with it, experiencing it in your life, even if it is underneath the surface. It helps you to be compassionate with yourself and with others. And this can drive effective action, which comes from genuine motivation, rather than being a guilt-driven or desperate response.

JM: ‘The refusal to feel takes a heavy toll. Not only is there an impoverishment of our emotional and sensory life – flowers are dimmer and less fragrant, our loves less ecstatic – but this psychic numbing also impedes our capacity to process and respond to information. The energy expended in pushing down despair is diverted from more creative uses, depleting the resilience and imagination needed for fresh visions and strategies.’

It’s important to find a way to be with the feelings; even touching into them for a few moments is helpful.

If the feelings are too big for you to feel, you can find ways to touch into them lightly, without getting overwhelmed. Listen inside, and you will be surprised how wise the body is, and how it shows you creative ways of being with overwhelming feelings.

JM: ‘We are capable of suffering with our world, and that is the true meaning of compassion. It enables us to recognise our profound interconnectedness with all beings. Don’t apologise for the sorrow, grief, and rage you feel. It is a measure of your humanity and your maturity. It is a measure of your open heart, and as your heart breaks open there will be room for the world to heal. That is what is happening as we see people honestly confronting the sorrows of our time.’

What I find enormously hopeful in Macy’s message is that I have the capacity to respond appropriately to major world events that are beyond my control. Rather than backing off, saying that I can’t do anything about it, I do what I can, even when something in me says it’s not enough. I know I can’t stop climate change. However I can turn towards it with kindness and compassion, instead of turning away in anger and fear. And in that turning towards, I am embracing humanity and all of life.

Here is a link to the page of quotes https://www.azquotes.com/author/17779-Joanna_Macy

Fiona Parr is a BFA Recognised Focusing Teacher and Mentor, Focusing Institute Trainer, FOT, and Certifying Coordinator. She teaches in Devon and online, and offers individual Focusing and Focusing-oriented Therapy sessions. She teaches the Focusing Skills Certificate course, and professional trainings to Practitioner and Teacher level. Fiona travels to India by invitation of the Just Being Centre, teaching Focusing and Thinking at the Edge (TAE) on their Presence oriented therapy training courses. Fiona hosts a monthly Focusing practice group at her home in Devon. She is an active member of BFA, and also the European Focusing Association (EFA), and she initiated a special interest group for Focusing teachers in Europe. She has produced a downloadable CD called Focusing for Everyday Life, with guided Focusing exercises to use at home.

www.fionaparr-focusing.co.uk

fiona@fionaparr-focusing.co.uk