

Numero 1 • Giugno 2020

# QUADERNI di FOCUSING

Dalle Radici ai Frutti



DONAMORE

● Le origini del Focusing

● L'Accettazione Radicale di ogni cosa

● Il Linguaggio della Disidentificazione

# QUADERNI di FOCUSING

Un'idea in evoluzione

L'idea dei Quaderni di Focusing (QF) nasce dal desiderio di valorizzare il consistente materiale che il sito Focusing Italia ospita, fatto non solo di preziosi articoli tradotti, ma anche di elaborati originali che provengono dall'esperienza italiana.

I testi sono già disponibili sul sito: qual è dunque il valore aggiunto dell'operazione QF, che costa tempo ed energia?

I Quaderni potrebbero essere un modo per:

- valorizzare i contributi presenti nel sito raccogliendoli in un formato agile nella grafica e leggero nel peso (il Quaderno viene spedito via mail), e che connetta i testi in maniera ragionata;
- rendere più facilmente diffusibile e fruibile il materiale esistente, utile per la formazione e l'aggiornamento continui di focusers principianti ed esperti;
- stimolare la produzione di elaborati teorici e di traduzioni, la condivisione di esperienze e di strumenti pratici, e quant'altro possa essere utile ad accrescere la conoscenza del Focusing tra coloro che lo praticano e lo insegnano;
- favorire la conoscenza e il collegamento tra tutte/i coloro che formano la comunità italiana di Focusing, una comunità in continua crescita anche numerica.

Questo primo numero dei QF è stato curato da Bruna Blandino, Roberto Tecchio e Valerio Loda, che si sono autonomati 'gruppo redazionale temporaneo' per mostrare l'idea e raccogliere feedback su di essa. Il gruppo redazionale è ovviamente aperto e chi volesse farne parte basta che lo segnali a Valerio all'indirizzo email sotto riportato.

Il contenuto tematico del numero è frutto della selezione del gruppo redazionale.

L'illustrazione di copertina e la grafica è opera di Donatella Morelli.

L'editing è stato curato da Roberto e Valerio

I Quaderni di Focusing sono disponibili sul sito Focusing Italia e vengono inviati dal sito stesso all'indirizzario che si è formato in occasione dell'evento "Focusing Scambi 2019".

Per ricevere i Quaderni o per qualunque comunicazione sull'idea in generale e sul numero in particolare, scrivere a:

[\*quadernifocusing@gmail.com\*](mailto:quadernifocusing@gmail.com)

# Dalle Radici ai Frutti

Il titolo di questo Quaderno nasce da una Conversazione col Cuore fra Bruna e Valerio. In maniera simbolica vuole rappresentare il filo che unisce i tre articoli qui raccolti.

Le RADICI sono le solide basi che Gendlin ha posto sia in ambito filosofico che psicologico ed esperienziale con il suo lavoro di una vita, e l'articolo di Rosanna Camerlingo ne racconta la nascita e lo sviluppo.

I FRUTTI sono quei contributi che tutte/i noi focusers diamo all'evoluzione e alla diffusione del Focusing nel mondo e in Italia in particolare.

I frutti che abbiamo scelto parlano delle qualità fondamentali per focalizzare, ma anche di quell'atteggiamento, quel modo di essere che ogni focuser acquisisce e porta nella propria vita. In questo senso sono solo i primi 'frutti' che auspichiamo possano avere un rigoglioso seguito.

L'Albero che li unisce rappresenta, idealmente, la Comunità italiana di Focusing, che noi vediamo crescere e immaginiamo solida come il tronco e frondosa, ricca come i rami che, dal tronco, si estendono e si innalzano verso l'alto.

In questo numero:

- Pag. 4 • **Le origini del Focusing** • di Rosanna Camerlingo
- Pag. 9 • **La 'Presenza' nel Focusing** • di Ann Weiser  
(Traduzione di Bruna Blandino)
- Pag. 13 • **Il Linguaggio della Disidentificazione** • di Roberto Tecchio.

# Le origini del Focusing

di Rosanna Camerlingo



Eugene Gendlin, filosofo e psicologo ebreo-austriaco emigrato negli U.S.A a dodici anni a causa delle persecuzioni naziste, è colui che ha “scoperto” e strutturato il Focusing. Vissuto negli U.S.A, ha creato un movimento ancorato al Focusing Institute di New York per la diffusione del Focusing nel mondo. I suoi testi sono stati tradotti in sei lingue dallo spagnolo all’inglese, dal tedesco al giapponese, ma in Italia il suo testo base “Focusing” è andato in stampa solo nel 2001. Anche in Italia il movimento si va espandendo grazie alla coordinatrice italiana Nicoletta Corsetti e ai trainers che si sono formati in questi anni, tra cui chi scrive.

Ma com’è nato il Focusing, quali sono le sue origini?

Mi piace cominciare con un “C’era una volta” come nelle favole.

C’era una volta un ragazzino che a 12 anni è costretto a fuggire dall’Austria con la sua famiglia perché ebrei ed il nazismo ha ormai infettato l’Europa e la coscienza di tanti esseri umani. Quel ragazzino ha un padre che

*“confidava nelle sue sensazioni, le seguiva sempre ed io mi ero sempre chiesto che tipo di sensazioni fossero e cercavo di trovare in me una sensazione simile, senza alcun esito. Questa ricerca trovò i suoi frutti quarant’anni dopo, quando mi chiesero come abbia scoperto il Focusing. Allora ricordai quei momenti.”<sup>1</sup>*

Quel ragazzino, E. Gendlin è cresciuto con quelle domande dentro e ha cercato le sue risposte nella filosofia, si è nutrito di filosofia: W. Dilthey, Heidegger, Ortega y Gasset, ma anche Husserl e Merlau Ponty e Wittgenstein. È diventato un filosofo, un filosofo dell’esperienza e della psicologia. Ha cercato di comprendere la salute e la malattia, le forme del pensiero e della conoscenza, la relazione tra ragione ed emozione.

Attraverso la fenomenologia si è avvicinato al Centro di Counseling di Carl Rogers, e ha delle forti motivazioni: la ricerca e la voglia di aiutare gli altri. Rogers in psicologia sta trattando gli stessi temi - l’esperienza e il simbolo, le emozioni e l’empatia - e nel suo lavoro manca l’interpretazione presente nella psicoanalisi. È quello che cercava. L’interazione con Rogers sarà feconda per entrambi e durerà più di un decennio.

Gli anni ‘50 saranno molto intensi sia per quanto riguarda l’elaborazione teorica che per i lavori sperimentali nel Wisconsin. Gendlin è stato sempre consapevole della stretta relazione tra filosofia, teoria sociale e politica, psicologia e psicoterapia e ha promosso ricerche nel campo delle scienze sociali ancora in atto come i gruppi Changes e la ‘red de autoayuda’. E. Gendlin e R. Carkhuff sono stati i due allievi e collaboratori di Rogers più importanti. Entrambi sono partiti dalle condizioni indispensabili per il terapeuta, ovvero la considerazione positiva incondizionata, l’empatia e la congruenza. Carkhuff ha operativizzato l’empatia e ha creato un suo modello eclettico della relazione d’aiuto; Gendlin ha operativizzato la congruenza e ha creato un modello corporeo-esperienziale immerso nella visione filosofica.

In realtà Rogers negli anni ‘50 aveva sviluppato due linee di pensiero su ciò che è implicato in una psicoterapia (o un counselling) efficace. Quella più nota è quella riferita al terapeuta, per cui la terapia sarà efficace quando il terapeuta incarna le condizioni di onestà e genuinità, ovvero, congruenza, empatia e considerazione incondizionata. Ma Rogers era molto interessato anche a ciò che accade al cliente, e lo

dimostra la copia del discorso, mai pubblicato, che fece nel 1956 all'Accademia di Psicoterapia Americana sull'essenza della psicoterapia "Momenti di movimenti".

In *"On becoming a person"* Rogers individua il *referente diretto*, che in seguito Gendlin definirà *"felt sense"*.

La visione della terapia e del counseling che stavano emergendo negli anni '50 al Centro di Counseling dell'Università di Chicago può essere riassunta nell'idea che il cambiamento nel cliente avverrà quando il terapeuta o counselor potrà 'ricevere il cliente' nel clima di autenticità, empatia, congruenza e considerazione incondizionata, così il cliente potrà portare attenzione al proprio *"experiencing"* (l'esperienza del momento presente). Ciò porterà allo scioglimento delle strutture che sono fatte dei simboli emersi dall'*experiencing*. Questa visione del processo consentiva la verifica sperimentale. Fu così che furono organizzati una serie di test per stabilire:

- il grado e la presenza delle condizioni del terapeuta, ovvero empatia, congruenza e considerazione incondizionata
- il grado di *experiencing* del cliente
- il grado di efficacia della terapia

I membri del gruppo di Rogers organizzarono delle scale per la valutazione delle condizioni del terapeuta; Gendlin sviluppò una scala dell'*experiencing* per il cliente; e infine l'efficacia della terapia fu misurata da una varietà di indici, come il questionario sulla personalità MMPI, le valutazioni al termine dell'ospedalizzazione e il giudizio dei clinici. Era il 1967, la terapia centrata sul cliente era stata usata quasi esclusivamente con individui nevrotici, e si decise di centrare il processo con pazienti schizofrenici, in un ospedale psichiatrico. Nacque così il monumentale Progetto Wisconsin, una delle ricerche più grandi mai sviluppate per verificare una teoria in psicoterapia: coinvolse più di cento ricercatori, counselors ed assistenti, richieste cinque anni, dal 1958 al 1963 ed una spesa economica ingente per realizzarlo.

Rogers, pur mantenendo la responsabilità generale del progetto, ne passò la direzione a Gendlin, riconoscendogli *"le capacità ed attitudini che io non avevo"*, come sostenne in una lettera del 1966. Il Progetto fu assediato dalle difficoltà, dal lavorare in un'istituzione totale come un ospedale psichiatrico, dal furto di parte dei dati, ma fu comunque portato a termine, sebbene i suoi risultati, seppur interessanti siano stati scarsamente discussi. Rogers concluse che bisognava ripensare le connessioni causali tra le tre variabili: condizioni del terapeuta, livello del processo, risultati ed efficacia della terapia.

Intanto Rogers, seppur lieto che lo studio avesse portato a nuove scoperte, aveva raggiunto un sorprendente successo col suo nuovo libro *"On becoming a person"*. Cambiò il nome al suo approccio, da centrato sul cliente a centrato sulla persona, e spostò la sua ricerca ed i suoi scritti verso un nuovo promettente interesse: i gruppi. Rogers non mise mai in dubbio che empatia, accettazione ed autenticità fossero il fondamento delle relazioni umane, nonostante i risultati del progetto Wisconsin fossero stati deludenti relativamente alla sua teoria, che però aveva bisogno di essere integrata dalle altre scoperte emerse dalla ricerca.

Fu Gendlin che continuò il percorso. Tutti i terapeuti coinvolti nel progetto Wisconsin erano stati profondamente modificati da quell'esperienza. Gli schizofrenici erano persone isolate, disadattate, non orientati all'esplorazione personale, estranei al proprio processo ed al contatto con gli altri. *"Il paziente è malato, spaventato, ritratto. Lo sai, ma è ugualmente doloroso non essere capace di raggiungerlo per un periodo così lungo quando vorresti farlo."*<sup>2</sup>

Gendlin comprese che 'il rilassamento delle regole direttive' era fondamentale, ma lo spirito dell'approccio rogersiano, la non direttività, non veniva tradito, in quanto non si trattava di deviare il cliente dal proprio processo personale. Il terapeuta dirige il processo, ma consente al cliente di ri-stabilire la relazione con il proprio *experiencing* e

con l'altra persona. Quindi le condizioni terapeutiche di empatia, congruenza e considerazione incondizionata non provocano la crescita, ma i loro opposti, ovvero incomprensione, criticismo, incongruenza, non accettazione, ne ostacolano l'esito.

Da questa prospettiva le condizioni del terapeuta riguardano soprattutto il non bloccare il cliente e riuscire ad accompagnarlo ad entrare in contatto con la propria complessità esperienziale. Per Gendlin l'articolazione del nostro *experiencing* è centrale in psicoterapia e nel counseling. Questo corrisponde al rendere conscio il materiale psichico, come sosteneva Freud, ovvero quell'allargare l'area dell'Io che il padre della psicoanalisi ha sempre ritenuto centrale nella pratica clinica e nell'evoluzione di ogni essere umano e a portare il concetto dell'Io in congruenza con l'esperienza organismica di Rogers. Per Gendlin una psicoterapia o un counseling sono efficaci quando il processo che era bloccato riprende a fluire. Il processo consiste nel flusso naturale e continuo della nostra interazione esperienziale nel mondo. Gendlin vede le persone e gli altri organismi in un costante movimento verso stati futuri. Possiamo restare bloccati e non essere consapevoli di cosa sentiamo proprio adesso e, invece di rispondere alla situazione in tutta la sua complessità, rispondiamo in un modo legato alla struttura. Per esempio una persona potrebbe reagire al comportamento del proprio capo allo stesso modo in cui reagirebbe verso chiunque venga percepito come autorità e così fa esperienza del suo capo riferendosi a questa 'struttura bloccata' che non è legata all'*experiencing*, al processo. La persona circola sempre all'interno della propria struttura, non s'immerge nel *felt sense* della situazione e dunque non emerge nulla di nuovo. Per lasciar emergere qualcosa di nuovo bisogna tornare alla ricca complessità del proprio *experiencing* immediato e lasciare che qualche nuova struttura possa venir fuori. Essa potrà poi essere di nuovo modificata e rimpiazzata da ancora altro che corrisponderà ad un nuovo *experiencing*.

Di solito ci muoviamo lungo sentieri e percorsi fissi, governati da precedenti esperienze, da nozioni e idee generalizzate, da schemi e copioni congelati, ripetitivi, senza immediatezza, non calati nel presente. Così restiamo ancorati alle nostre strutture. Il nostro *experiencing* è implicito e, per essere 'portato avanti' verso qualcosa di esplicito, c'è bisogno di dare attenzione al *felt sense* del corpo - così la rabbia, ad es. diventa esplicita. Potrei aver bloccato la mia rabbia, potrei non averla vissuta, né espressa, quindi potrei aver bisogno di entrare in contatto con quel senso di disagio, di incompiutezza, potrei aver bisogno di chiedere a me stessa cosa sto sentendo ed esplorare varie articolazioni del sentire, potrebbe emergere la frase "forse sono un po' ferito o arrabbiato".

La persona ha bisogno di entrare in contatto, in relazione con il suo *experiencing* implicito e "portarlo avanti" verso qualcosa di esplicito. Potrei aver bisogno di esplorare la maggior parte delle espressioni possibili, continuare a stare in contatto, in relazione con quel *felt sense*, con quel senso di disagio e incompiutezza vaga finché non compare una parola o un'immagine che porta con sé un senso di liberazione "ah sono veramente arrabbiata con lui! ecco cos'era... era questo!"

C'è da dire che la presenza di un'altra persona fa la differenza, perché quella persona può rispondere alla nostra consapevolezza sentita. Gendlin scrive al riguardo: "Il cambiamento della personalità è la differenza fatta dalle tue risposte nel portare avanti il mio *experiencing* completo. Per essere me stesso ho bisogno delle tue risposte, nella misura in cui le mie proprie risposte non riescono a portare avanti il mio sentire. All'inizio, a questo riguardo, io sono me stesso solo quando sto con te. Per un certo tempo l'individuo può avere questo processo pieno, solo in questa relazione. Questa non è una dipendenza, non dovrebbe portare una persona indietro, ma a delle risposte più piene e profonde, tali da portare avanti l'*experiencing*, che al momento l'individuo dice di poter sentire."<sup>3</sup>

Nei tardi anni '60 sembrava chiaro a Gendlin ed ai suoi colleghi che un aspetto cruciale di una psicoterapia e di un counseling efficace era la capacità del cliente di dirigere la propria attenzione verso il proprio *experiencing*. Si dedicano così alla

ricerca di come ciò accada. Si tratta di un lavoro certosino che li impegna a studiare migliaia di ore di sessioni terapeutiche senza distinzioni, né di approccio né di orientamento, dalla psicoanalisi al comportamentismo.

Nel 1970 Gendlin scrisse: *“Negli ultimi anni abbiamo registrato su nastri diverse migliaia di sessioni terapeutiche, ci chiedevamo cos’è che i pazienti stanno facendo quando la terapia ha successo? Cos’è che non stanno facendo quando le sessioni non riescono ad aiutarli? Da una serie consistente di studi è venuta fuori una scoperta. Vi è una caratteristica nei pazienti che migliorano che non è condivisa da quelli che falliscono: i pazienti che migliorano sono in grado di lavorare con i ‘significati sentiti o felt sense’. Siamo al momento impegnati in esperimenti per verificare se il Focusing esperienziale possa essere insegnato. Poiché le ricerche indicano che la terapia fallirà se non è esperienziale, è possibile che i pazienti destinati al fallimento imparino questa procedura di Focusing? Se il nostro insegnamento risulterà efficace, allora si apriranno delle possibilità per l’insegnamento di procedure esperienziali a chiunque abbia la capacità di risolvere i problemi. Questo sarebbe un passo preventivo nella salute mentale, perché le persone potrebbero risolvere di più i loro problemi ed aiutare gli altri a fare lo stesso”.*

Gendlin è riuscito a rendere operativo ed altamente efficace il Focusing. Sempre più persone lo imparano attraverso i seminari ed i corsi, e spesso si avvicinano ad esso grazie al suo popolare testo base. In Italia manca la pubblicazione delle innumerevoli e fondamentali opere di Gendlin, tra tutte il famoso *“Focusing oriented psychotherapy”* [in seguito tradotto - NdR] e l’ultimo *“The process Model”*.

Dal Focusing Gendlin ha continuato la sua ricerca teorico-esperienziale strutturando il *TAE - Thinking at the edge*, ovvero **“Pensare ai margini”**. La sua ricerca continua a danzare tra conscio e inconscio, e continua ad arricchire tanti esseri umani. La sua creatura, il Focusing, continua a crescere ed è, per me, la dimostrazione di come unendo il modello scientifico all’intuizione sia possibile ottenere incredibili risultati, non solo per se stessi.

Credo profondamente che le domande interne fondamentali sono quelle che ci conducono lungo i sentieri della vita, se abbiamo la forza e il coraggio di perseguirle pervicacemente. Se il nostro *daimon interno*, come direbbe Hillman, è così potente e imprescindibile andremo a realizzare quelle domande, andremo a cercare gli echi di risposte che in ogni modo coinvolgeranno altri esseri umani. L’avventura di Gendlin è stata benefica per l’umanità intera, come per altri grandi della storia; ma la forza del *daimon* può essere anche ferocemente distruttiva per sé e per milioni di altri esseri umani, com’è stato per personaggi come Hitler o Stalin.

Attualmente l’umanità sta vivendo un momento molto difficile di crisi planetaria. Questa crisi interpretata con il modello fluttuante di Toynbee e poi di Sorokin, segnala la crisi della nostra civiltà, che raggiunto il culmine della vitalità sta perdendo energia culturale e si avvia al declino. *“La perdita di flessibilità è un elemento essenziale e si riscontra nelle strutture sociali e nei modelli di comportamento che diventano così rigidi, da impedire il mutamento, mentre nel contempo aumentano i fenomeni di discordia e di disgregazione sociale. Ma anche in periodi così critici la creatività, intesa come capacità di rispondere alle sfide, non è perduta del tutto; vi saranno minoranze creative che trasformeranno vecchi elementi in nuove configurazioni, le istituzioni sociali dominanti si rifiuteranno di cedere il ruolo di guida a queste nuove forze culturali, ma esse continueranno a declinare e a disgregarsi.”*<sup>4</sup>

F. Capra sostiene che il processo dell’evoluzione culturale continuerà, ma con protagonisti e modalità totalmente nuovi, e individua tre transizioni particolarmente fondanti per l’Occidente, per il nostro sistema sociale, economico e politico.

Brevemente le tre transizioni riguardano: a) il declino inevitabile del patriarcato, che ha influenzato l’idea stessa della natura dell’uomo e la sua relazione con l’Universo; b) la fine dell’era dei combustibili fossili che vanno esaurendosi e che hanno caratterizzato l’epoca industriale, spingendo l’umanità alla ricerca di nuove fonti energetiche; c) un fondamentale cambiamento di *“paradigma”*, un mutamento

profondo nelle idee, nelle percezioni e nei valori che formano una particolare visione della realtà, che comprende la fede nel metodo scientifico come unico approccio valido alla conoscenza, la visione dell'universo come sistema meccanico composto da parti materiali elementari, la vita nella società intesa come lotta competitiva e la fede in un progresso materiale e tecnologico basato sulla crescita illimitata.<sup>5</sup>

Gendlin partecipa attivamente alla formazione del nuovo paradigma, come già Rogers. E va ancora oltre la dicotomia tra paradigma meccanicistico versus paradigma olistico, intendendo il corpo come interazione continua con la complessità esperienziale, che consente di sentire, immaginare, percepire e pensare da un'altra profondità. Quella profondità è il nostro corpo. Come dice Gendlin: *"il corpo è l'inconscio"*.

Si tratta d'imparare a danzare tra conscio e inconscio, di scoprire la complessità esperienziale in ciascun essere umano che vuole essere ascoltata. C'è una saggezza organismica che può aiutarci a scegliere, a orientarci, a vivere meglio, questo è il grande contributo di Gendlin. Il Focusing ha trovato applicazioni in diversi campi e stanno nascendo nuove feconde esperienze oltre che nella psicoterapia, nel counseling e nell'educazione, anche in ambito sociale e politico, con i gruppi change, nella sanità, ma anche nelle arti, come la pittura e la scrittura e naturalmente in filosofia, nel pensiero creativo e infine nella spiritualità.

Concludo con le parole di Gendlin: *"La sensazione sentita olistica è più inclusiva della sola ragione. Essa include le ragioni della ragione, così come include tutto ciò che ha dato luogo alla sensazione e molto altro. Questa sensazione olistica può essere vissuta a fondo e possiede una direzione propria. Si tratta della sensazione d'insieme, incluso tutto ciò che sappiamo, che abbiamo pensato, che abbiamo imparato. Include anche quello che pensiamo che 'dovremmo fare' e quello che ancora non è stato risolto. Il pensiero e l'emotività, il dovere e il volere, ora non sono scissi in questa sensazione. Una persona mi disse 'Desidero sempre più quella sensazione interiore di conoscenza che adesso ho di tanto in tanto. Vorrei averla sempre'. Quello che percepiamo inizialmente in modo vago e olistico è più sostanziale dei pensieri, delle emozioni e delle azioni che sono preformati, confezionati negli schemi esistenti. Sta subentrando una società di creatori di modelli. Non potrà essere altro che una società in cui la gente è più sensibile e più intollerante verso le crudeltà e le oppressioni sociali, così come più disposta a modificarle."*<sup>6</sup>

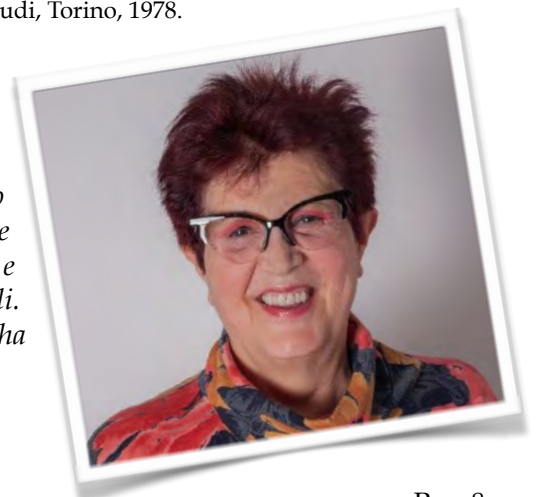
#### NOTE

- 1• C. Alemany **"Psicoterapia experiencial y Focusing. La aportación de E.T. Gendlin"** Ed. Desclèe De Brouwers, Madrid, 2003, pag.13.
- 2• Campbell Purton **"Person centred therapy the Focusing oriented approach"** Palgrave Mac Millan, New York, 2004, pag. 65.
- 3• Campbell Purton **"Person centred therapy the Focusing oriented approach"** Palgrave Mac Millan, New York, 2004, pag. 80.
- 4• F. Capra **"Il punto di svolta"** Feltrinelli, Milano, 1987, pag. 30.
- 5• Khunn **"La struttura delle rivoluzioni scientifiche"** Einaudi, Torino, 1978.
- 6• Gendlin **"Focusing"** Astrolabio Ubaldini, 2001.

**Rosanna Camerlingo**, vive a Napoli, laureata in sociologia e psicologia, dal 1983 si interessa di crescita personale e professionale nell'ambito dell'approccio olistico. Esperta di linguaggio e tecniche psicocorporee, è didatta counselor e focusing trainer e coordinator TIFI, tiene gruppi ed incontri individuali. Ha strutturato il sistema FOCUSING-UNIONE e ha fondato l'associazione culturale "In Ascolto...di te".

E-mail: [rosanna.camerlingo@libero.it](mailto:rosanna.camerlingo@libero.it)

Sito: [www.focusing-unione.it/](http://www.focusing-unione.it/)





# L'Accettazione Radicale di ogni cosa

di Ann Weisse Cornell

Brano tratto dal libro *"The Radical Acceptance of Everything"*,  
di Ann Weiser Cornell, pag. 38-42

Traduzione di **Bruna Blandino**

Nel 1994 scrissi un articolo intitolato **"L'Accettazione Radicale di ogni cosa"**. Avevo scelto quel titolo perché avevo realizzato che le modalità di sviluppo del mio lavoro con il Focusing si stavano indirizzando verso l'accettazione, la legittimazione e l'inclusione di un maggior numero di esperienze a cui dare quel tipo di attenzione propria del Focusing.

La parola chiave era inclusione piuttosto che esclusione.

Da allora in poi, mentre Barbara McGavin ed io eravamo intente a sviluppare il corpus del nostro lavoro *"Treasure Maps to the Soul"*, la frase "Accettazione Radicale di ogni cosa" ha preso un significato ancora più vasto della semplice inclusione dei sintomi fisici, delle sensazioni al di fuori della parte centrale del corpo, dei pensieri che distraggono, ecc. Ha iniziato a far da riferimento a tutta una filosofia dell'inclusione di aspetti del sé che altrimenti si sarebbero potuti ignorare, sminuire o esiliare.

La settimana scorsa stavo guidando un cliente nella sua prima sessione di Focusing. Come spesso accade, stava sentendo un *Felt Sense* nel corpo (qualcosa di triste), ma quando gli chiesi di trascorrere semplicemente un po' di tempo con esso, mi rispose "È dura. Sono impaziente nei suoi confronti."

Se non avessi usato la filosofia dell'Accettazione Radicale di ogni cosa, avrei potuto cercare di convincerlo ad essere più paziente con quel posto triste. "Vedi se è ok essere paziente con quel posto triste", in altre parole: "Non essere impaziente". Allora la sua impazienza, o come diremmo noi, qualcosa in lui che era impaziente, sarebbe stato spinto via, marginalizzato, giudicato. E questo non è quello che vogliamo (dirò di più sul perché non lo vogliamo un po' più avanti).

Invece lo invitai a prendere atto che "qualcosa in te si sente impaziente verso quel posto triste" e a volgersi verso quello con curiosità. In breve tempo la sua parte impaziente iniziò ad ammorbidirsi, e lasciò spazio ad una attenzione curiosa che si volse con tutto il cuore verso quella parte triste che aveva tanto bisogno di essere ascoltata.

Alla fine della sessione il cliente mi disse: "Wow, quella sì che era Accettazione Radicale di ogni cosa". Sorrisi. Certo che lo era. E perché era così importante? Per esaminarne i motivi, guardiamo prima di tutto all'essenza di un processo di Focusing.

Ciò che il Focusing favorisce è un processo che Eugene Gendlin chiama *"Carrying forward"* (portare avanti). Quando il "portare avanti" accade, qualcosa che mancava viene completato, qualcosa di cui avevamo bisogno ci viene fornito, qualcosa di bloccato viene liberato, e il processo desiderato si può realizzare. Il "portare avanti" viene sperimentato in continuazione nella nostra vita quotidiana, quando



viene sperimentato in continuazione nella nostra vita quotidiana, quando camminiamo, quando respiriamo, quando mangiamo.

Nel Focusing il “portare avanti” è implicito ad ogni livello di significato.

Quando percepiamo la totalità di come qualcosa si sente (*felt sensing*), ci può anche essere la giusta percezione del prossimo passo in avanti. Per esempio, un poeta ha un felt sense dell’intera poesia, non solo di ciò che ha già scritto, ma anche di quel qualcosa-in più-delle parole che non è ancora stato scritto. Il rigo successivo della poesia giunge proprio da questo suo sentire. Il Focusing si può usare in questo modo con qualsiasi prodotto artistico, con il pensiero e con la costruzione di teorie, per ridurre lo stress e per prendere decisioni. Il Focusing della Relazione Interiore (e l’Accettazione Radicale di ogni Cosa) si applica soprattutto al Focusing per la guarigione emozionale.

Nell’ambito del Focusing per la guarigione emozionale si verifica qualcosa di notevole. Il passo in avanti (*carrying forward*) si verifica quando qualcosa in noi viene ascoltato completamente. Quasi sempre, tutto ciò che la nostra interiorità desidera è essere ascoltata, da uno stato di Presenza, con tutto ciò che sta provando. Questo può voler dire ascoltare quello che vuole, o quello che non vuole, o quello che ha dovuto passare molto tempo fa. Non include trovare una soluzione o aggiustare una situazione o fare qualcosa.

Potremmo pensare di dover fare qualcosa, sistemare quello che non va, risolvere un problema. Ma non è così - infatti, fare qualcosa rallenta il verificarsi del “*carrying forward*”, del passo in avanti, perché il fare non viene dalla Presenza, ma da un’altra parte di noi. (È una parte di noi, non la Presenza, che ha il concetto di dover fare qualcosa, spesso spinta da un senso di urgenza interna. Dobbiamo riconoscerla, non agirli. Naturalmente, questo è un altro esempio di Accettazione Incondizionata di Ogni cosa).

Si noti che non siamo contrari all’azione! C’è un agire che viene dal Sé in Presenza, esso fluisce, è efficace, trasformativo. Il problema sorge quando una parte cerca di passare all’azione nei confronti di un’altra parte, spinta dalla paura di sentire ciò che altrimenti dovrebbe essere sentito. Quel tipo di azione porta ad una polarizzazione e ad una resistenza. Ciò che chiamiamo “blocco” interiore quasi sempre è l’interazione di due parti, una che cerca di far cambiare o far muovere l’altra, mentre questa seconda oppone resistenza.

Se ci identifichiamo con una delle parti siamo incastrati nella polarizzazione, bloccati in un conflitto interno. La parte opposta viene spinta via, esiliata. E nessuna ottiene l’attenzione di cui ha bisogno, come ne ha bisogno, in modo da permettere l’andare avanti (*carrying forward*).

E quindi eccovi seduti in un processo di Focusing. Sapete che il processo sarà grandemente facilitato se sarete pazienti, accettanti, accoglienti verso ciò che state sentendo, in modo che esso possa raccontare la sua storia, evolvere, andare avanti. Notate che non vi sentite pazienti, ma impazienti, proiettati verso un risultato. Cosa fate?

Perché non trasformare l’impazienza in pazienza? Perché non scambiare la critica e il giudizio con l’accettazione? Cosa c’è di sbagliato nel cercare di essere forti invece di deboli, gentili invece di crudeli, fiduciosi invece di spaventati? Tutto ciò risuona come una direzione positiva verso cui andare, ma il ‘come’ fa tutta la differenza. I risultati non sono la sola cosa che conta.

Immaginate di cercare di risolvere il problema dei senzatetto stipandoli in pullman e spedendoli in un’altra città, mettendoli poi tutti in prigione o perfino sparandogli! No, le strade ripulite non varrebbero il costo di vite umane. La stessa cosa vale per il mondo interiore. Quando aspetti del nostro sé vengono esiliati, non se ne vanno semplicemente e tranquillamente via. Diventano fastidiosi, sabotatori, bloccanti, rimangono invariati. E giustamente, perché non dovrebbero essere trattati in quel modo; anch’essi possono dare il loro contributo.

Gendlin scrive: *“Pensiamo di farci del bene non permettendoci di sentire i nostri aspetti negativi. Ma questo li mantiene semplicemente statici, gli stessi anno dopo anno” (Let your body interpret your dreams, p.178).* Ciò che non viene sentito non può evolvere e cambiare.

Per molti di noi incontrare la disapprovazione altrui durante il periodo della crescita ha significato cercare di sopprimere aspetti di noi stessi. I genitori di Amy si spaventavano quando lei aveva bisogno di loro. Si ritraevano dalle sue espressioni di bisogno, ed Amy l'aveva vissuto come disapprovazione e abbandono. Come risultato aveva cercato di non essere 'bisognosa'. Aveva cercato di staccarsi e liberarsi da ogni bisogno dei suoi genitori. Ma (fortunatamente) non possiamo liberarci delle nostre parti... tutto quello che possiamo fare è esiliarle, mandarle in cantina, lontane dalla nostra consapevolezza. Il risultato è che siamo meno completi, meno noi stessi - e quelle parti esiliate non possono 'andare avanti' (*carrying forward*) come dovrebbero.

Ed è questo il problema, esattamente questo. Gli aspetti esiliati non possono trasformarsi. Quando spingiamo via ciò che stiamo provando, anche con le migliori intenzioni (*“Voglio essere più paziente con me stesso”*), creiamo una situazione in cui qualcosa non può cambiare, perché è al di fuori della nostra consapevolezza.

Ma non stiamo semplicemente spostando la prescrizione su un livello superiore? Piuttosto che *“Sii paziente”* ecc. non stiamo forse dicendo *“Sii accettante?”* Sii Radicalmente Accettante! Tutto il tempo!

Capisco che potrebbe essere inteso in questo modo, ma no, non è affatto la stessa cosa. Perché l'Accettazione Radicale non è un sentire che dovete imporvi di sentire.

È un contenitore e un'azione. Il contenitore dice che qualsiasi cosa non sia la Presenza, è qualcosa che ha bisogno della Presenza. L'azione è volgersi verso qualsiasi cosa non sia la Presenza e riconoscerlo. Questo è possibile farlo indipendentemente da qualsiasi stato d'animo in cui vi troviate... quindi non è una ricetta per il modo giusto di sentire. È come girarsi verso qualcuno che vi sta tirando la manica. *“Ah, sento che qualcosa in me è impaziente. Lo saluto...”*

Più facciamo ciò, e più ripeteremo l'esperienza che non abbiamo bisogno di cercare di essere gentili, compassionevoli, forti, connessi, creativi, perché lo siamo già. Il Sé-in-Presenza ha queste qualità, e molte altre, senza cercare e senza sforzo. Quando vi voltate verso ciò che non è la Presenza, verso ciò di cui state facendo esperienza, ciò che voi siete, quella è la Presenza.

**Ann Weiser Cornell** è tra le più famose insegnanti di Focusing al mondo.

Il suo sito è: <https://focusingresources.com>

**Bruna Blandino**, nata a Rivoli (Torino), laureata in lingue e letterature Straniere Moderne, dopo una carriera nell'insegnamento e nel turismo, dal 2001 si occupa di crescita personale e ascolto empatico. Counselor ad indirizzo Psicosintetico, Coordinator di Focusing e Trainer di Wholebody Focusing Relazionale, certificata dal Focusing Institute di New York. Conduce gruppi didattici di Focusing e Wholebody Focusing Relazionale, accompagna individualmente in percorsi di crescita e autoconoscenza utilizzando l'approccio del Focusing, del Counseling e della Psicosintesi.

E-mail: [blandino.bruna@gmail.com](mailto:blandino.bruna@gmail.com)

Sito: [www.brunablandino.it/](http://www.brunablandino.it/)



# Il Linguaggio della Disidentificazione

di Roberto Tecchio

*Breve saggio sull'importanza del Linguaggio della Disidentificazione nella pratica e nell'insegnamento del Focusing.*

*"Focusing is this very deliberate thing where an 'I' is attending to an 'it'."*  
Eugene Gendlin

*"We disidentify in order to do focusing."*  
Ann Weiser Cornell

1. Il processo di disidentificazione, come afferma Weiser, è alla base del Focusing. Tutti i focusers impiegano modalità di vario tipo per favorire il processo di disidentificazione affinché, come afferma Gendlin, ci possa essere un 'Io' che si occupa di un 'esso'. Queste modalità si attuano tutte mediante forme di linguaggio che, nell'insieme, configurano una fondamentale tecnica di Focusing, chiamata da alcuni 'Linguaggio della Disidentificazione' (LD).

2. Analizzando i testi dove Gendlin spiega cos'è il Focusing, o nelle dimostrazioni in cui accompagna qualcuno, emerge il costante uso di espressioni che puntano a favorire da un lato la disidentificazione da un 'qualcosa' somaticamente percepito (vissuti, sensazioni fisiche, il *felt sense* ovviamente, o addirittura sé stessi nella propria totalità), e dall'altro lo stabilire con quel 'qualcosa' uno speciale rapporto di accoglienza non giudicante ed empatica amicizia.

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', Gendlin scrive che è possibile empatizzare con la 'cosa' sentita dall'interno, coglierne il significato, comprenderne gli intenti positivi, la bontà (qui sto riassumendo una frase a pag. 45 del testo *Il Focusing in psicoterapia - FP*).

Gendlin sembra 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).

3. Gendlin non ha dato un nome a questa forma d'intervento, a questa tecnica, l'ha semplicemente impiegata. Per quanto ne so, sono state Ann W. Cornell e Barbara McGavin a darle un nome, anche se al posto di LD loro di norma usano 'Linguaggio della Presenza', perché il concetto di Presenza è il cuore del loro approccio *Inner Relationship Focusing*. Io preferisco LD poiché per chi si avvicina al Focusing è più comprensibile di quello di Linguaggio della Presenza, e inoltre la disidentificazione pare essere un concetto ponte nel fecondo incontro tra pratiche meditative orientali e psicologia occidentale.

Infatti Disidentificazione e Presenza fondano anche altre pratiche di consapevolezza (forse tutte?), e nell'articolo **"Focusing e Mindfulness: un rapporto virtuoso"** l'argomento è ulteriormente sviluppato <https://www.focusinginsideout.it/focusing-e-mindfulness/>).

4. Dunque il LD, nelle sue molteplici varianti, è una tecnica indispensabile nel Focusing. O meglio, è semplicemente inevitabile. È ciò che in pratica facciamo ogni volta che invitiamo noi stessi quando focalizziamo (o qualcun altro quando accompagniamo o insegniamo) a 'riconoscere ed accogliere ciò che c'è così come è'.

Quest'ultima espressione (tipica della Mindfulness), permea ogni passo del processo di Focusing in tutti i modelli o stili con cui viene praticato e insegnato di cui sono a conoscenza (sulle differenze tra alcuni modelli segnalo il lavoro di Angela Hicks [http://www.focusing.org.uk/wp-content/uploads/2016/01/focusing\\_styles.pdf](http://www.focusing.org.uk/wp-content/uploads/2016/01/focusing_styles.pdf), che analizza tra gli altri l'approccio *Wholebody Focusing* di Kevin McEvenue e il *Domain Focusing* di Robert Lee, il quale a sua volta rimarca le differenze col modello *Inner Relationship Focusing* di Ann Weiser e Barbara McGavin <https://focusingnow.com/colliding-styles-focusing/>).

5. In effetti il fine della disidentificazione è favorire la connessione con la Presenza, cioè una sana consapevole identificazione con la 'parte di noi' in grado di riconoscere senza giudicare e di accogliere sinceramente il felt sense o il vissuto del momento. A questa misteriosa 'parte di noi' le diverse tradizioni culturali e approcci psicologici danno nomi diversi, ma le sue qualità incondizionatamente non giudicanti ed empaticamente accoglienti sono una costante. Ann e Barbara la chiamano *Sè-in-Presenza*. Io ho dato a questa 'parte' una forma che appartiene alla mia storia e la chiamo *Facilitatore/trice interiore*, una similitudine che risulta assai efficace per spiegare le sottili dinamiche interne con e tra le parti durante il processo di Focusing - ne parlo qui <https://www.focusinginsideout.it/risorse-inside-out/>

Tu questa 'parte', nella tua mappa interna, come la chiami quando ne parli? Come (te) la rappresenti?

6. C'è da dire che una volta disidentificati è possibile (per me è necessario) nel processo di focalizzazione tornare ad *identificarsi consapevolmente* con le diverse parti di sé al fine di poterle sentire meglio e lasciarle esprimere liberamente, pienamente. Io chiamo questa operazione *immedesimazione* per differenziarla dalla condizione di identificazione. In questi casi si torna ad impiegare, consapevolmente, l'usuale forma in prima persona: "non ne posso più di questa situazione, mi sta uccidendo, prenderei a picconate tutto... vorrei scomparire...". Il corpo riconosce ogni sfumatura di linguaggio, e parlare in prima persona permette di sentire meglio la qualità energetica, il vissuto della parte di sé con cui si è immedesimati. A tale operazione è necessario che segua sempre una nuova disidentificazione per potersi riconnettere col Sè-in-Presenza. Naturalmente la procedura è molto più ricca e dettagliata di quanto qui illustrato.

7. Mi sembra anche importante notare come il LD implichi una similitudine riassumibile con *'il felt sense è come una persona'*. Questa similitudine rimanda ad un'altra che io chiamo Inside/Out ("come fuori così dentro, come dentro così fuori"). Queste similitudini sono spesso metafore concettuali, e in quanto tali influenzano profondamente e in parte inconsapevolmente il modo di praticare e di insegnare il Focusing (per dare un'idea di cosa sia una metafora concettuale e di quanto essa influenzi la comprensione-costruzione della 'realtà', vedi estratto da "Metafora e vita quotidiana" allegato in fondo).

Per esempio Gendlin scrive <<Io mi rapporto a quella che definisco 'la persona là dentro'.... 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 là dentro.>> (FP pagg. 317, 318). In queste frasi, come nel suo famoso articolo "*Il cliente del cliente*", il concetto metaforico Inside/Out si manifesta chiaramente.

8. È ovvio che in noi 'ciò' che accoglie e 'ciò' che viene accolto siamo sempre 'noi'. Però, a parte il fatto che definire quel 'noi' è un'impresa senza fine, è esperienzialmente evidente che l'artificio linguistico introdotto col LD permette effettivamente ed efficacemente di rapportarsi in maniera non reattiva e inedita a 'qualcosa' in noi. E tale cambiamento innesca tangibili cambiamenti nel modo di pensare, sentire e agire.

9. Che poi a quel 'qualcosa' venga data una certa forma (come avviene in *Treasure Maps to the Soul* elaborato da Ann e Barbara, o nell'*Internal Family System* di Schwartz, o nel *Voice Dialogue* degli Stone, per citare approcci che hanno molto in comune col Focusing), o che invece resti volutamente senza forma chiamandolo genericamente 'qualcosa' come di solito fa Gendlin (ma naturalmente anche 'qualcosa' è una metafora del tipo Inside/Out), un 'qualcosa' a cui non di rado pure lui si rivolge esplicitamente come se fosse, a seconda dei casi, un bambino, un adulto, un genitore, o addirittura un petulante parente anziano arteriosclerotico - vedi FP pag. 284), è sì una questione rilevante sotto vari aspetti (perché la tecnica adoperata influenza sempre il processo di focalizzazione), tuttavia il fondamento rimane 'come ci si rapporta a quello che c'è'. Perché è quel modo speciale di rapportarsi, di dirigere l'attenzione, di ascoltare e interagire che provoca il cambiamento, che muove verso la misteriosa tendenza attualizzante, verso il "*carryng forward life and thouth*". Dopodiché, tra tutti i contenuti mentali e le rispettive versioni corporee, puntare a quel particolarissimo vissuto chiamato Felt Sense sembra la via più promettente ai fini del cambiamento. E questo è lo straordinario specifico del Focusing.

10. I concetti metaforici strutturano il modo in cui vediamo la realtà e ci rapportiamo ad essa (vedi allegato). Ora, se noi ci rapportiamo al felt sense (oppure al vissuto o al corpo 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 rapporto con gli altri e verso il mondo che abitiamo questa forma di relazione che coltiviamo verso noi stessi, verso il mondo-comunità-famiglia interiore che ci abita? Penso che ciò abbia molto a che fare con le rivoluzionarie ricadute sociali e politiche del Focusing, che per me sono un 'portare avanti' il lavoro di Carl Rogers descritto in "**Un modo di essere**" e "**Potere personale**".

11. Infine mi sembra importante ricordare che quando pratichiamo il Focusing, e specialmente quando ne parliamo e lo insegniamo, non possiamo prescindere dall'uso di concetti metaforici. Noi comunichiamo implicitamente agli altri le mappe (a proposito di metafore) che impieghiamo per orientarci nel mondo dell'esperienza, di Focusing e non solo. Confondere le mappe col territorio che si vuole descrivere sappiamo che è facilissimo e non è innocente - la tendenza ad imporre agli altri i nostri schemi, valori, visioni, sogni, opinioni è radicatissima. Perciò confrontare le metafore-mappe che impieghiamo come focusers, al fine di divenirne più consapevoli, mi sembra un bel gioco da giocare insieme.

#### ALLEGATO

(Brano tratto dal primo capitolo "*Metafora e vita quotidiana*", di G. Lakoff e M. Johnson).

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 È UNA GUERRA. Questa metafora è riflessa in una grande varietà di espressioni presenti nel nostro

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.

*Roberto Tecchio, vive tra la città di Roma e la campagna della provincia di Pesaro. Formatore professionista, Focusing Trainer e Coordinator TIFI, è fondatore e membro del Centro Studi Difesa Civile, organizzazione impegnata da trent'anni nella promozione di politiche di pace e cultura della nonviolenza, e di Tamburi di Pace, associazione che si occupa di educazione e che da vent'anni gestisce una copia della mostra interattiva Gli Altri Siamo Noi.*

E-mail: [robertotecchio@tiscali.it](mailto:robertotecchio@tiscali.it)  
Sito: [www.FocusingInsideOut.it](http://www.FocusingInsideOut.it)

