

INTRODUZIONE AL FOCUSING: SEI PASSI

Introduzione

La maggior parte delle persone trova più facile imparare il focusing attraverso un training esperienziale piuttosto che leggendo. Il vero e proprio processo del focusing, sperimentato dall'interno, è fluido ed aperto, e lascia molto spazio alle differenze individuali ed a diversi modi di praticare. Tuttavia per introdurre i concetti una qualche struttura può essere utile. Qui di seguito offriamo un approccio costituito da sei passi che, è importante ricordarlo, benché possano aprire una finestra sul focusing non vanno considerati come "i" sei passi. Il focusing non possiede nessuna agenda rigida e fissa per il mondo interiore; molte sessioni di focusing somigliano davvero poco al processo meccanico che definiamo qui. Ciò nonostante ogni Trainer di focusing ha una profonda familiarità con questi sei passi e li usa a seconda della necessità durante la sessione. E sono molte le persone che sono riuscite ad entrare in contatto con l'essenza del processo solo seguendo queste semplici istruzioni.

Esistono altri modi per descrivere il processo del focusing. In effetti ogni Trainer ha un modo che gli è proprio per accostarsi ad esso.

Quindi, con l'avvertenza che quanto segue è una semplice struttura da usare finché è utile, per poi passare oltre, vi offriamo questi sei passi, un assaggio del processo del Focusing.

(Quello che segue è un estratto de "Il manuale di focusing", il quarto capitolo di "Focusing")

L'atto interiore del focusing può essere suddiviso in sei atti o movimenti principali. Col progredire della pratica non avremo più bisogno di pensarli come sei parti separate del processo. Considerarli movimenti separati può far sembrare il processo molto più meccanico di quello che è in realtà, o che sarà per voi in seguito. Ho suddiviso il processo in questo modo perché ho imparato, da anni di sperimentazioni, che questo è il metodo più efficace per insegnare il focusing a persone che non lo abbiano mai provato in precedenza.

Considerate quanto segue come un manuale di base. Man mano che progredirete nell'apprendimento del focusing, arricchirete queste istruzioni e troverete chiarimenti ed approcci da angolazioni diverse. Alla fine, forse non la prima volta che praticherete, farete l'esperienza di qualcosa che cambia dentro di voi.

Ecco, quindi, delle istruzioni molto sintetiche. Se volete provare a seguirle, fatelo con semplicità, gentilmente. Se incontrate qualche difficoltà in qualcuno dei passi, non sforzatevi, ma passate al successivo. Potrete tornare indietro in un secondo tempo.

1. Creare uno Spazio

Quello che vi chiederò ora è di far silenzio, di stare con voi stessi. Dedicate un minuto al rilassamento..., bene, ora vorrei che dirigeste l'attenzione all'interno, dentro al corpo, magari nella zona dello stomaco o del petto. Adesso cercate di osservare cosa succede lì, quando vi chiedete: "Come sta andando la mia vita? Cos'è più importante per me in questo momento?"

Ascoltate il corpo. Lasciate che la risposta provenga lentamente da questa percezione. Se avvertite il sopraggiungere di un disagio, NON LO ANALIZZATE. Mantenetevi distaccati e dite: "Sì, lì c'è qualcosa. Posso sentirlo". Lasciate un po' di spazio tra voi e la cosa – Quindi chiedetevi che cos'altro sentite. Aspettate ancora un po' e ascoltate. Di solito vengono fuori parecchie cose.

2. La Sensazione Sentita

Tra tutte le cose che vi arrivano, selezionate un problema personale sul quale fare focusing. Ma NON ANALIZZATELO. Non affrontatelo. Com'è naturale vi saranno molti elementi nella cosa a cui state

pensando: troppi per pensarli ognuno separatamente. Ma voi siete in grado di sentire tutte queste cose nella loro globalità. Prestate attenzione al punto esatto in cui avvertite tutte queste cose e lì avrete la percezione dell'intero problema. Imparate a captare quella sensazione indefinita di tutto ciò.

3. Simbolizzare

Che qualità ha questa vaga sensazione sentita? Fate in modo che dalla stessa sensazione sentita si generi una parola, una frase o un'immagine. Potrebbe essere un aggettivo, come "teso", "seccante", "spaventoso", "intricato", "pesante", "nervoso", oppure una frase o un'immagine. Continuate a percepire la qualità della sensazione sentita finché non troverete qualcosa che la descriva esattamente.

4. Risuonare

Continuate a fare la spola tra la sensazione sentita e la parola (oppure la frase o l'immagine) collegata. Verificate la loro reciproca risonanza. Controllate se vi è un piccolo segno fisico che vi rende palese la loro corrispondenza. Per far ciò dovrete ancora avere a disposizione sia la sensazione sentita sia la parola collegata.

Fate in modo che la sensazione sentita, così come la parola, sia libera di modificarsi, qualora sia necessario, fino a che non vi sia una perfetta coincidenza con la qualità stessa della sensazione sentita.

5. Porre Domande

Adesso chiedetevi: "Che cos'è che qualifica l'intero problema in quel modo (il modo che avete appena definito o descritto)?"

Accertatevi che la peculiarità della sensazione sentita sia ancora fresca, vivida (e non semplicemente un ricordo). Quando l'avrete di nuovo a portata di mano provate a sentirla, a toccarla, a seguirla domandandovi: "Cosa rende l'intero problema così.....?". Oppure: "Cosa c'è in questa sensazione?".

Se otterrete una risposta immediata senza che si modifichi la sensazione sentita, allora lasciate perdere tale risposta. Riportare l'attenzione al corpo e recuperare la sensazione sentita, interrogandola ancora una volta.

Rimanete con la sensazione sentita fino a che non sopraggiungerà un cambiamento, un leggero sollievo o rilassamento.

6. Accogliere

Accogliete positivamente qualunque cosa provochi un cambiamento. Soffermatevi un attimo, anche se si tratta soltanto di un leggero sollievo. In ogni caso, questo è solamente il primo cambiamento; ve ne saranno altri. Avrete tutto il tempo di continuare, ma per adesso soffermatevi un attimo.

SE DURANTE QUESTE ISTRUZIONI SIETE RIUSCITI, PER QUALCHE ATTIMO, A PERCEPIRE ED A STARE IN CONTATTO CON UNA VAGA E COMPLESSA SENSAZIONE FISICA LEGATA AL VOSTRO PROBLEMA, CIÒ SIGNIFICA CHE SIETE RIUSCITI A FARE "FOCUSING".

Che il cambiamento corporeo ci sia stato o no, non ha importanza. Verrà da sé. Non siamo noi che possiamo determinarlo.

dalla pagina web de "The Focusing Institute"