



# Focusing

CRISTINA FERINA



## BREVE STORIA DEL FOCUSING

Il Focusing è nato in America tra gli anni Sessanta e Settanta del secolo scorso grazie all'intuizione di un filosofo e psicoterapeuta di nome Eugene Gendlin.

Tre sono le qualità fondamentali che distinguono il Focusing da tanti altri metodi di ricerca interiore e crescita personale.

La prima si chiama felt sense. Il processo del Focusing implica l'andare dentro al corpo e lì trovare una sensazione speciale chiamata felt sense. Eugene Gendlin è stato il primo ad identificarlo, anche se i felt sense esistono da quando esiste l'uomo. Un felt sense è una sensazione corporea portatrice di un significato. Ognuno di noi è stato più o meno consapevole di percepire un felt sense almeno una volta nella vita. Il felt sense non è un'emozione o un sintomo in senso stretto ma è come una scatola che, insieme ad altre caratteristiche, li contiene entrambi.

Proviamo a pensare ad una situazione che ci disturba oppure ad una persona che abbiamo appena sentito al telefono e che non vediamo da tanto e lasciamoci avvolgere da tutto quello che emerge dalla nostra parte più profonda. Ecco, quello che si prova è il felt sense.

La seconda è una speciale attenzione e accettazione di ciò che accade dentro di noi. Nel processo di Focusing, dopo aver identificato il felt sense, si porta una particolare attenzione, una curiosità interessata. Come se ci trovassimo in un bosco e improvvisamente scorgessimo un animalletto selvatico dietro ad un cespuglio ed iniziassimo ad osservarlo con curiosità e amichevole pazienza perchè in realtà lo vorremmo avvicinare. Noi con il nostro felt sense dobbiamo comportarci così.

La terza è la cosiddetta filosofia radicale che facilita il cambiamento. Come possiamo cambiare? Come tutti, anche noi, abbiamo qualche area della nostra vita nella quale ci sentiamo bloccati e c'è qualcosa che vorremmo cambiare. Per fare questo, entrati in relazione con il felt sense, dobbiamo semplicemente essere presenti e consapevoli. "Essere" e permettere che qualcosa accada e quel qualcosa è il cambiamento, o felt shift.

Per entrare un po' nel vivo del lavoro, di seguito ho riportato alcune esercitazioni che puoi svolgere anche in autonomia.





## **PRESENZA RADICATA E CONSAPEVOLE**

Puoi iniziare stirando i tuoi arti,  
muovendo i tuoi alluci,  
scrollando il tuo corpo.  
Dopodichè, trova una posizione  
comoda e diventa  
semplicemente consapevole del  
tuo corpo. Percepisci la sua  
posizione, il suo peso e lo spazio  
interiore.

Dopo un po', porta l'attenzione alla sua base, il supporto sul  
quale sei seduto.

Senti come è pesante il tuo corpo e come si radica in terra.  
Affidati alla solidità della terra, lascia che il tuo corpo si  
assesti e si senta a proprio agio. Apprezza la semplicità di  
essere semplicemente presente con il corpo, qui e ora.  
Sussurra dolcemente a te stesso la parola RADICATO.

Adesso, porta la tua attenzione alla zona della testa. Chiudi i  
tuoi occhi o socchiudi le palpebre. Concentra la tua  
consapevolezza sul senso dell'ascolto. Sii aperto e sensibile  
ad ogni rumore che proviene dall'ambiente, specialmente a  
quelli di sottofondo di cui non ci rendiamo ormai nemmeno più  
conto.

Cerca di non entrare in un dialogo mentale; allo stesso tempo, prova a notare la qualità più estesa del silenzio tra un rumore e l'altro. Percepisci l'intero spazio intorno a te, anche oltre le pareti e ciò che puoi vedere da dove sei seduto. Sperimenta l'ampia e panoramica qualità della consapevolezza. Sussurra dolcemente a te stesso la parola CONSAPEVOLE.

Adesso sposta la tua attenzione al centro del tuo petto, posa delicatamente una mano su tuo Cuore e sperimenta la natura della tua presenza. Sei semplicemente qui, vivo, che respiri, che provi sensazioni, sperimenti la tua autenticità. Sta accadendo adesso, in questo momento. Ripeti gentilmente e te stesso la parola PRESENTE.

Alla fine, lascia che la tua attenzione consapevole attraversi interamente il tuo corpo e ripeti a te stesso, RADICATO, CONSAPEVOLE e PRESENTE. Riposa per qualche istante.

Apri dolcemente gli occhi, alza lo sguardo e espandi la tua presenza consapevole e radicata fino ad includere l'ambiente intorno a te.



## ATTENDERE AMICHEVOLMENTE

Porta l'attenzione alla tua sedia, senti il peso del tuo corpo, ripeti piano a te stesso la parola RADICATO.



Porta l'attenzione alla tua testa, percepisci lo spazio sopra ed intorno a te, sintonizzati con i piccoli rumori dell'ambiente; pronuncia piano a te stesso la parola CONSAPEVOLE. Porta l'attenzione al tuo petto e sussurra dolcemente a te stesso la parola PRESENTE. Percepisci il tuo cuore; nel momento in cui fai questo puoi mettere la tua mano destra sopra, con la base del polso che riposa al centro del petto.

Adesso immagina di camminare in una foresta; all'improvviso percepisci qualcosa che guarda verso di te ed è dietro agli alberi.

Dopo poco realizzi che si tratta di un cerbiatto; è per lo più nascosto ma tu puoi percepire i suoi occhi lucidi e le sue orecchie dritte. Sai che se farai qualche movimento improvviso, lui scapperà; rimani fermo proprio dove sei, alleggerisci il tuo sguardo e il tuo intero corpo. Stai invitando il cerbiatto ad essere presente. Forse dopo un po' verrà più vicino a te e mostrerà un po' di più di se stesso. Sai che non potrai fare ogni cosa, l'importante è che comunichi le tue intenzioni amichevoli. Sii semplicemente presente per il cerbiatto senza aspettare che accada altro. Questo è lo stato di attesa amichevole.

(Puoi ripetere l'esercizio scegliendo un animale diverso, un gatto, un cane, un uccello, un bambino... qualsiasi essere che abbia una connotazione autentica, istintiva e "selvatica")

Quando lavori per trovare un felt sense, hai a che fare con la parte animale dentro di te; inizialmente, si può provare un senso di fastidio ma questa parte più "bestiale" è indubbiamente quella che ha più da insegnarti. Sono parti di te stesso che sono state nascoste; ciò che vogliono di più è essere viste e accettate. Praticando l'esercizio dell'attesa amichevole permetti loro di mostrarsi come sono.

Quando accetti te stesso puoi cambiare, quando accetti le cose così come sono allora puoi trovare dei modi per fare le cose meglio.

Con il supporto della presenza radicata e consapevole e con l'attesa amichevole, sei preparato per incontrare il felt sense stesso.

Da una parte, il felt sense denota qualcosa di vago, sottile e poco chiaro nella nostra esperienza individuale; dall'altra parte non è solamente una sensazione vaga che possiamo avere. E' piuttosto un particolare tipo di esperienza che si vive portando l'attenzione ad una specifica zona del corpo (generalmente è quella viscerale ma nessuno vieta di percepire un felt sense anche in altre aree del corpo)



La presenza radicata e consapevole e l'attesa amichevole sono le abilità interiori che ti forniscono l'accesso a questa zona speciale.

Ma una volta arrivati lì, che cosa cerchi esattamente? Perché la verità è che sei alla ricerca di qualcosa...



## NOTARE QUALCOSA

Inizia semplicemente chiedendo a te stesso: "Come sto?" Di qualsiasi cosa ti venga in mente: bene, sono felice, sono triste, sono eccitato...

Adesso chiedi a te stesso: "Ma come sto realmente?" Questa volta non considerare ciò che emerge velocemente.

Invece, tieni a mente la domanda "Come sto realmente?", lascia passare un piccolo intervallo di tempo e semplicemente percepisci una sensazione nel tuo corpo con un'attitudine di attesa amichevole.

Non stai rispondendo alla domanda a partire dalla tua testa ma stai cercando una risposta nel tuo corpo.

Stai cercando la sensazione di "qualcosa".



Procedi lentamente e ricorda che tutto ciò che puoi fare è essere presente e un testimone amichevole di tutto ciò che emerge–anche se non dovesse emergere niente. In particolare, all’inizio, i felt sense sembrano essere quasi timidi; come il cerbiatto nel bosco, non sono abituati ad essere visti e hanno bisogno di tempo per sentirsi al sicuro per mostrare loro stessi.

Quando percepisci un felt sense, o qualcosa che potrebbe essere un felt sense, accoglilo semplicemente e stai con lui, senza cercare che qualcosa di altro accada. Dopo un po’, chiediti ancora “Come sto?” e nota se i felt sense si alterano, diventano più definiti o spariscono.

In qualsiasi momento durante il processo, puoi sperimentare una freschezza interna, qualcosa di inaspettato o un accesso inaspettato ai piani più profondi di te.

Queste sensazioni si mostrano con freschezza, come un senso di leggerezza, di qualcosa che adesso, finalmente, si vede. A questo punto le parole sono le benvenute; è importante che siano semplici.

Prova a non addentrarti in una catena di pensieri sulle nuove sensazioni per evitare di influenzarti e di influenzarne l’autenticità.

## **LA PORTA DI ACCESSO AL FELT SENSE**

I felt sense sono paradossali. Per un verso, ci sono sempre ma quando (raramente) li notiamo, non ci sono più.

Quando porti attenzione nel corpo e cerchi di percepire qualcosa puoi non percepirlo affatto.

Per trovare un felt sense devi imparare a distinguerlo dalle sensazioni fisiche, dai pensieri e dalle emozioni.

La buona notizia è che tutti e tre possono essere considerati porte di accesso ai felt sense.

I felt sense sono diversi tra loro; non sono risposte a specifici stimoli fisici; sono connessi a situazioni, attività e relazioni. In questo modo, sono piuttosto delle sensazioni, differenti dalle emozioni conosciute.

## **DALLA SENSAZIONE AL FELT SENSE**

Porta la tua attenzione al corpo. Inizia notando le sensazioni fisiche che il tuo corpo prova al contatto con la terra, come percepisci le tue natiche sulla sedia, i tuoi piedi sul pavimento, le tue mani appoggiate.

Nota quali sono i punti di contatto tra le aree del tuo corpo; adesso sposta la tua consapevolezza intorno al tuo corpo e ad ogni tipo di sensazione fisica: dolore, tensione, stanchezza... Includi le sensazioni neutre, positive e negative. Prenditi il tempo per sperimentarle una per una.

Adesso, porta gradualmente la tua consapevolezza dentro il tuo torace, l'intera area che va dalla tua gola fino ai glutei. Prima di tutto, senti se c'è qualche sensazione fisica pura in alcuni punti di questa zona

Prova ad "affinare" la tua consapevolezza e senti se è presente qualche sensazione più sottile e meno ovvia. Potrebbe non essere proprio fisica ma può essere presente in qualche modo e può essere sentita nel corpo. Potrà essere localizzata da qualche parte, avere una forma, una consistenza, un movimento o un'altra qualità tangibile anche se poco chiara; potrebbe essere a livello del torace, della pancia oppure intorno al cuore. I felt sense possono emergere in infinite varietà e spesso possono non essere descritti con le parole.

Se non emerge niente o non sei sicuro di ciò che senti, non ti preoccupare. A questo punto ciò che è importante è l'attitudine di "sentire nel corpo", attendendo amichevolmente. Se ti senti confuso, frustrato o impaziente, controlla se c'è una sensazione nel corpo che può essere associata a questa emozione.

*-Un felt sense è un'esperienza fresca, immediata, nel qui e ora, e affonda le radici in una situazione personale che stiamo vivendo.*

*Un felt sense si manifesta perchè siamo noi ad invitarlo. Ci chiediamo, con genuina curiosità: "Come sto adesso?" e, con amichevole pazienza, attendiamo la risposta-*

*Ann Weiser Cornell*



**Cristina Ferina**  
**Bodytelling, Craniosacrale, Focusing,**  
**Reflessologia Plantare Sistemica**  
**cell. 393 110 86 17**

**cristina.ferina@gmail.com**  
**www.biodinamicamente.com**  
**www.scuoladiformazioneenso.eu**  
**@bodytelling**  
**@biodinamicamente**

