

Focusing e Ascolto Esperienziale

ascoltare se stessi, ascoltare l'altro

I passi del Focusing facilitano il cambiamento e la soluzione creativa dei problemi attingendo a risorse personali e pensieri non ancora coscienti. Sviluppano l'abilità di prestare un'attenzione gentile e curiosa a ciò che ancora non è chiaro e non ha ancora parole, così come si presenta nell'esperienza somatica.

Sono psicologa in libera professione* con un training in psicoterapie a mediazione corporea (Istituto di Bioenergetica W. Reich) e un percorso personale e formativo di indirizzo umanistico e, successivamente, psicoanalitico (IIPG Istituto Italiano Psicoanalisi di Gruppo, Roma). Ho lavorato nel consultorio romano dell'ABA Associazione Bulimia Anoressia negli anni della fondazione (miei contributi in *La domanda impossibile* e *I gruppi ABA*, F. Angeli 1996 e 1997). Ho appreso il Focusing e la modalità di ascolto che occorre per accompagnare se stessi e gli altri in questo processo da Nicoletta Corsetti, che lo ha portato in Italia, e da Rob Foxcroft in Scozia, e sono membro del [International Focusing Institute](#). Di recente, sulla spinta dell'emergenza climatica ed ecologica e le sue ricadute sulla salute psichica, ho aderito a [Climate Psychology Alliance](#) acquisendo una formazione specifica e sviluppando [CircoloClima](#).

Dal 2002 insegno il Focusing e lo integro nella mia attività di consulenza e sostegno psicologico rivolto a individui adulti e gruppi; applico il metodo esperienziale anche in percorsi di supervisione o consulenza rivolti a chi esercita professioni d'aiuto o svolge attività di volontariato. Naturalmente continuo a praticarlo da sola o con altri nella mia vita privata.

Sono interessata alle basi teoriche del Focusing e alla [Filosofia dell'Implicito di E. T. Gendlin](#) e ho svolto attività di divulgazione e formazione a diversi livelli, attraverso presentazioni, seminari e traduzioni di suoi lavori (fra cui segnalo *Il Focusing in Psicoterapia*, Astrolabio 2010).

Nel corso degli anni la possibilità di pensare e lavorare con l'implicito o *felt sense* ha influenzato e reso più efficaci anche le mie attività legate all'ambito buddhista: dall'interpretazione dei testi classici e dei termini tecnici alla meditazione, all'insegnamento, allo scrivere e tradurre, al modo di condurre i ritiri e offrire sostegno agli altri praticanti.

In effetti, il mio primo contatto informale con il Focusing è avvenuto nei primi anni novanta nel monastero buddhista di Chithurst, in Inghilterra, dove ho vissuto per tre anni e dove alcuni membri della comunità mi hanno trasmesso con semplicità e con

l'esempio le qualità richieste per essere un buon ascoltatore. Sono sostanzialmente due: saper prestare attenzione in silenzio, e saper mettere da parte commenti, reazioni, giudizi, consigli, domande e interpretazioni. Dimenticare rapidamente quanto si è ascoltato è un'altra qualità molto apprezzata, ma può supplire la semplice discrezione. Queste capacità non sono molto comuni ma non dipendono dall'essere un professionista o dal conoscere una tecnica. Richiedono, invece, l'esercizio di una consapevole presenza e una sensibilità etica molto affini a quelle che si coltivano nella meditazione buddhista.

Sono abilità che spero di favorire anche in chi si rivolge a me per imparare a focalizzare e a essere un buon compagno per qualcuno che focalizza. Ovviamente, ciò non implica l'adesione a valori o pratiche di tipo religioso o spirituale, né la capacità di meditare. Implica invece un'accettazione, o almeno un interesse, verso la dimensione preconsua della mente e la capacità di tollerare l'emersione spontanea di significati, sensazioni e sentimenti senza la necessità impellente di 'fare qualcosa', controllarli, spiegarli o esprimerli esternamente in qualche modo.

Ciò che più apprezzo del Focusing e che mi motiva a integrarlo nel mio lavoro di consulenza e sostegno psicologico è l'equilibrio e la sinergia che aiuta a stabilire fra pensiero/parola/simbolo e il sentire; e la sua efficacia nell'aiutare le persone ad 'arrivare al punto', alla sostanza del problema o di quanto vogliono comunicare senza arenarsi nelle emozioni abituali, nell'autoanalisi o in giudizi stereotipati su di sé o sulla situazione che si sta esplorando.

Tuttavia, la mia priorità come professionista non è applicare un metodo o insegnare il Focusing, ma l'attenta valutazione della domanda e delle circostanze di chi si rivolge a me per poter rispondere nella maniera più appropriata, nei limiti delle mie competenze e nel rispetto del codice deontologico del mio Ordine professionale. Il colloquio personale è lo spazio più adatto per stabilire se vi siano le condizioni per un percorso di consulenza psicologica o una relazione formativa finalizzata all'apprendimento del Focusing e per discutere le modalità, gli obiettivi, i costi, considerare l'invio ad altro professionista competente, e via dicendo. Un primo contatto telefonico è sempre utile per fornire informazioni più dettagliate, prendere un appuntamento, organizzare una sessione (anche online su piattaforma Zoom).

*Iscritta all'Albo regionale del Lazio ex art. 32 nel 1990, trasferita all'Ordine Psicologhe e Psicologi del Veneto col num. 9541 nel 2014).