



Collana di  
Psicologia

Ann Weiser Cornell



# Focusing

*Il potere della focalizzazione  
nella vita e nella pratica terapeutica*



Edizioni

Crisalide

ANN WEISER CORNELL

## INDICE

# FOCUSING

Il potere della focalizzazione  
nella vita e nella pratica terapeutica



	Prefazione	9
1	Cos'è il Focusing	13
2	Un esempio di Focusing	26
3	Focusing in sicurezza e fiducia	32
4	Iniziamo a focalizzare	45
5	Più in profondità	58
6	Ricevere i doni	72
7	Usi specifici del Focusing	78
8	Risolviamo le difficoltà	96
9	Focalizzare con un amico	116
10	Per i terapeuti	131
11	Se siete in terapia	152

## PREFAZIONE

A Bryan,  
che vuole sapere la verità

Ho incontrato il Focusing per la prima volta nel 1972 quando studiavo linguistica all'università di Chicago. Alcuni mesi prima, la brusca fine di una relazione mi aveva fatto capire che, al di sotto del livello cosciente, c'era in me tutto un mondo che non conoscevo. Decisi quindi di trovare il modo per esplorare questa mia parte più profonda.

Alcuni amici mi avevano detto che, ogni domenica sera in un centro sociale, un certo Gene Gendlin insegnava una disciplina chiamata 'Focusing'. Mi recai a uno di quegli incontri e ne uscii affascinata e frustrata allo stesso tempo. Affascinata perché mi resi conto che avevo dinanzi proprio quello che stavo cercando: un modo semplice e potente per riuscire a conoscere quello che sentivo e volevo veramente. Frustrata perché questo metodo mi risultava difficile da imparare. Non capivo cosa mi si chiedeva di fare e quando provavo a fare quello che pensavo mi chiedessero non accadeva nulla.

Infine, con l'aiuto di alcuni amici dotati di grande pazienza riuscii a capire cosa fosse veramente il Focusing, che da quel momento divenne il compagno fedele di molti cambiamenti della mia esistenza. Nel 1980, mentre cercavo un altro lavoro dopo aver lasciato l'insegnamento della linguistica, Gene Gendlin mi invitò a insegnare Focusing con lui. Nel 1983, dopo aver assistito Gene in molti seminari a Chicago, mi trasferii in California e iniziai a insegnare Focusing per conto mio.



Non ho mai dimenticato le difficoltà incontrate nell'apprendimento iniziale del Focusing, che mi spinsero a trovare il modo di migliorarne l'insegnamento per dare a chiunque la possibilità di impararlo. Il mio background di linguista aveva sviluppato in me una sensibilità particolare verso il linguaggio e capii che proprio un linguaggio preciso, utilizzato nell'insegnamento del Focusing, poteva influire enormemente sul processo, favorendolo o al contrario ostacolando. Scrissi due manuali, uno per gli studenti e uno per le guide, in modo che anche altri insegnanti potessero avvalersi di queste mie intuizioni.

Alla fine del 1994 accadde due cose. In primo luogo, grazie all'ispirazione di Carol Bellin e Carol Ladue, feci un altro grande passo in avanti nell'insegnamento e trovai un modo ancora più efficace di presentare il Focusing. In secondo luogo, la New Harbinger mi chiese di scrivere questo libro. La prima metà del 1995 fu un'esplosione di creatività: collaudavo il nuovo linguaggio che avevo scoperto durante i seminari in California, in Australia e nel Maryland, e intanto scrivevo. L'insegnamento scivolava via facilmente insieme alla stesura del libro. Ora il libro è finito ed è diventato il mio nuovo manuale di Focusing, costruito sulla base dell'esperienza acquisita nelle centinaia di seminari tenuti negli ultimi quindici anni.

Amo il Focusing. È un processo meraviglioso, sottile, ricco, che ormai fa parte del tessuto stesso della mia vita. Non posso dire di praticare semplicemente il Focusing, ma piuttosto di viverlo. Tra i tanti doni che questo metodo mi ha portato c'è anche un'apertura spirituale che non mi sarei mai aspettata.

Sono convinta che i tempi in cui viviamo richiedono che ciascuno di noi abbia il coraggio di essere pienamente chi è davvero. Il Focusing è il modo più veloce che conosco

per giungere a toccare la verità di noi stessi, e viverla. Insegnare Focusing è più di una professione per me, è una passione.

Non esiste libro che sia frutto del lavoro di una sola persona. Desidero quindi ringraziare in special modo Barbara McGavin, che ha trascorso giornate intere a leggere e a rileggere le prime bozze; molte delle sue parole si sono ritagliate uno spazio e sono presenti nella veste definitiva del libro. La vivacità interiore e la dedizione all'insegnamento del Focusing di Barbara sono un dono per noi tutti.

Vorrei ringraziare Gene Gendlin, il mio insegnante, senza il quale non sarei stata in grado di vedere e comprendere cos'è il Focusing, e ancor meno di insegnarlo.

Un ringraziamento va anche a Neil Friedman, un terapeuta che ha scritto molto sul Focusing e che a suo modo è stato l'angelo che ha reso possibile questo libro.

Voglio anche esprimere il mio apprezzamento nei confronti di altri miei colleghi e insegnanti che hanno fatto parte dello sviluppo del Focusing fino a rendere possibile parlarne in questo modo: Carol Bellin, Reva Bernstein, Les Brunswick, Lakme Elijor, Elfie Hinterkopf, Bebe Simon e molti altri.

Per aver letto le bozze di questo libro e avermi dato alcuni suggerimenti utili vorrei ringraziare Helene G. Brenner, Marilyn Skelton Jellison, Larry Letich, Judy Levy, Judith Ann Perlin, Roger Pritchard, Bebe Simon, Martha Sloss e John Swinburne.

Ringrazio inoltre i cari amici che mi hanno permesso di scrivere nelle loro case e di far parte delle loro famiglie mentre ero in viaggio, in particolare Sebastiaan e Kate e Larry ed Helene.

E, più di quanto non riesca a dire, ringrazio tutti i miei studenti, che mi hanno permesso di sperimentare nella pratica il materiale qui raccolto e mi hanno insegnato tanto.

Infine, un ringraziamento speciale ai meravigliosi amici della New Harbinger: troppo buoni per essere solo editori, piuttosto angeli in incognito.

# 1

## COS'È IL FOCUSING

Tutte le volte che doveva parlare di sé, Jenny avvertiva una sensazione di soffocamento in gola. Quanto più la situazione era importante per lei, tanto più questa sensazione si faceva intensa. I colloqui di lavoro e le esposizioni in classe le risultavano penose, quasi impossibili. Aveva consultato vari terapeuti e provato molte tecniche per cercare di liberarsi di questo problema, ma senza ottenere alcun risultato. Alla fine aveva fatto una diagnosi di sé come di una “disfattista, masochista, in perpetuo auto-sabotaggio”.

Un giorno Jenny sentì parlare del Focusing, descritto come un modo di ascoltare il corpo con attenzione e gentilezza, senza preconcetti, che aveva permesso a molte persone di sperimentare cambiamenti profondi e duraturi. All'inizio era dubbiosa. Le sembrava tutto troppo semplice. Eppure sentiva di volerci provare, visto che era disperatamente in cerca di qualcosa che funzionasse.

In particolare Jenny fu incuriosita dalla definizione di Focusing come un'abilità, e non come una tecnica terapeutica. Benché molti terapeuti includano il Focusing nel loro lavoro, Jenny avrebbe potuto impararlo senza dover entrare in terapia. Le piaceva l'idea di apprendere un'abilità che avrebbe potuto usare non solo per la sensazione di soffocamento, ma per qualsiasi altra problematica, per proprio conto e senza dover pagare nessuno.

Quando Jenny venne alla sua prima lezione di Focusing e mi espose il suo problema percepì subito chiaramente che il Focusing avrebbe potuto aiutarla. Ho insegnato Focusing a centinaia di persone nel corso degli anni e la situazione di Jenny era quella più comune. Il suo corpo le stava già parlando, era necessario soltanto che lei imparasse ad ascoltarne il messaggio.

Le chiesi se in quel momento stesse percependo la sensazione di soffocamento.

“Sì, posso sentirla. È qui proprio ora, perché sto imparando una cosa nuova con te e sento che devo essere brava”.

Le chiesi di descrivere a cosa assomigliasse quella sensazione. Un po' sorpresa mi rispose: “Soffocamento, ovviamente!”. Le chiesi di ritornare alla sensazione e di verificare la parola ‘soffocamento’ per essere sicura che fosse proprio quella giusta per descrivere ciò che sentiva.

Sembrò pensierosa. “In effetti”, disse lentamente, “è più simile a un senso di costrizione”.

Ora Jenny aveva gli occhi chiusi e si stava concentrando su se stessa. Le chiesi di dare il benvenuto al senso di costrizione, dicendogli: “Sì, so che ci sei”.

Si trattava di un atteggiamento del tutto nuovo per lei. “Non ho mai provato a guardarla dritto negli occhi prima. Mi limitavo a cercare di liberarmene”. Così, ci volle un po' perché questo nuovo atteggiamento venisse individuato, ma quando Jenny lo ebbe trovato provò un chiaro senso di sollievo corporeo: “È ancora qui, ma non è più dolorosa. È come se, ora che ha ottenuto la mia attenzione, non avesse più bisogno di farmi male”.

Quindi chiesi a Jenny di immaginare di essere seduta accanto alla sensazione come avrebbe fatto con un amico, con empatia e interesse per come si stava sentendo.

Jenny rimase in silenzio per alcuni minuti, a occhi chiusi, in ascolto. Quindi aprì gli occhi, stupefatta. “Wow, non avrei mai immaginato che mi avrebbe detto una cosa del genere. È davvero stupefacente”.

Aspettai, sapendo che mi avrebbe raccontato il resto secondo i suoi tempi.

Un momento dopo, riprese a parlare. “Dice... dice che si prende cura di me! Dice che sta solo cercando di impedirmi di fare errori!”.

“E come percepisci la sensazione ora?”, le chiesi.

“La sensazione di soffocamento o costrizione se n'è andata completamente. La gola è libera e rilassata. C'è una piacevole sensazione di tepore che si diffonde in tutto il corpo. È davvero stupefacente. Non avrei mai pensato che potesse cambiare così!”.

### COS'È IL FOCUSING?

Il Focusing è un processo incentrato sul corpo che porta alla consapevolezza e alla guarigione emotiva. Consiste semplicemente nel rivolgere la nostra attenzione a come ci sentiamo e nell'intrattenere una conversazione con i nostri sentimenti e le nostre sensazioni, in cui noi per la maggior parte ci limitiamo ad ascoltare. Il Focusing inizia con un'esperienza piuttosto comune, quella di sentire nel corpo una reazione a quanto accade nella nostra vita. Quando sentite stringersi la bocca dello stomaco se vi alzate per parlare o quando percepite un senso di oppressione nel petto prima di fare una telefonata importante, state sperimentando quello che chiamiamo ‘messaggio sentito’, una sensazione corporea carica di significato.

Cosa fate quando provate una sensazione di nervosismo o di oppressione o di soffocamento? Nella maggior parte dei casi, cercate di liberarvene, magari dopo aver imprecato: “Perché mai questa stupida sensazione deve presentarsi adesso, proprio quando avrei bisogno di essere al massimo della forma?”. Oppure, può darsi che tendiate a buttarvi un po’ giù: “Se fossi una persona migliore, non mi bloccherei così”. O magari fate degli esercizi di respirazione profonda, bevete un drink o fumate una sigaretta.

Quello che di certo non fate, a meno che non conosciate il Focusing, è ascoltare la sensazione, lasciare che sia lei a parlarvi.

Lasciando che la sensazione vi parli, permettete a voi stessi di essere aperti alla profondità e alla ricchezza dell’intero vostro sé. Inoltre, se vi concentrate nell’ascoltare la sensazione, è molto più probabile che riusciate a rilassarvi, ad allentare la tensione e a progredire in quello che state facendo, in modo chiaro e centrato. Potrete perfino fare dei passi avanti in quell’ambito specifico della vostra vita, in un modo che vi sorprenderà piacevolmente.

Il Focusing è quel processo durante il quale ascoltiamo il nostro corpo in modo gentile e disponibile e percepiamo i messaggi che il sé interiore invia. È un processo in cui onoriamo la saggezza che è in noi, divenendo consapevoli del sottile livello di conoscenza che ci parla attraverso il corpo.

I risultati che nascono dall’ascoltare il nostro corpo sono una nuova intuitività, un senso fisico di liberazione e un positivo cambiamento delle condizioni della nostra vita. Ci comprendiamo meglio, ci sentiamo meglio e agiamo in modi che sono molto più consoni al conseguimento della vita che vogliamo.

## LA SCOPERTA DEL FOCUSING

Nei primi anni Sessanta, il professor Eugene Gendlin della University of Chicago iniziò a svolgere una ricerca che verteva sulla domanda: “Perché la psicoterapia riesce ad aiutare alcune persone ma non altre?”. Insieme ai suoi colleghi studiò le registrazioni di centinaia di sedute di terapia. Venne preso in considerazione tutto lo svolgimento di una terapia, dalla prima all’ultima seduta, con molti terapeuti e molti clienti diversi. Quindi, fu chiesto sia ai terapeuti che ai clienti di valutare se la terapia avesse avuto successo e, per mezzo di alcuni test psicologici, furono rilevati eventuali cambiamenti positivi. Se tutti e tre erano in accordo – terapeuti, clienti e test indipendenti – allora lo svolgimento di quella terapia veniva usato nello studio. Il risultato furono due gruppi di nastri: psicoterapia efficace contro psicoterapia inefficace.

I ricercatori quindi confrontarono i nastri per tentare di determinare cosa facesse la differenza tra successo e fallimento. Dapprima ascoltarono le registrazioni del terapeuta. Il senso comune suggeriva che doveva esserci qualcosa nel suo comportamento che determinava l’efficacia o meno della terapia. Sicuramente nelle terapie efficaci i terapeuti dovevano essere in qualche modo più empatici o più congruenti o più accettanti o più brillanti... ma, in effetti, non vi era nessuna differenza significativa nel comportamento del terapeuta. In entrambi i gruppi di nastri gli interventi dei terapeuti erano sostanzialmente simili. I terapeuti operavano sempre al meglio delle loro capacità eppure alcuni clienti miglioravano, altri no.

Allora i ricercatori ascoltarono i clienti sui nastri e fu in questa fase che fecero una scoperta importante e affascinante: esisteva una differenza tra clienti di una terapia efficace e clienti di una terapia inefficace. Ed era una differenza che

poteva essere individuata nei clienti già nella prima o nella seconda seduta. Quindi, qualunque cosa fosse, i clienti non la apprendevano dalla terapia, ma la conoscevano già, la facevano già quando varcavano la soglia dello studio per la prima volta.

Gendlin e gli altri ricercatori si resero conto con stupore che erano in grado di prevedere il successo della terapia ascoltando i nastri delle prime due sedute di qualunque cliente.

Cos'era quindi che faceva la differenza tra il successo e l'insuccesso di una terapia? Cos'era ciò che i ricercatori potevano ascoltare sui nastri e che permetteva loro di prevedere se la terapia avrebbe avuto un risultato positivo?

Si trattava di questo: a un certo punto della seduta, i clienti delle terapie di successo rallentavano il loro abituale modo di parlare, diventavano meno chiari nell'esposizione e iniziavano a brancolare in cerca delle parole per descrivere quel qualcosa che percepivano in quel momento. Ascoltando i nastri, si potevano sentire espressioni quali: "Hmmm... Come descriverlo? È proprio qui. È... uh... è... non è proprio rabbia... hmmm". Spesso i clienti descrivevano questa sensazione con frasi come: "È proprio qui nel petto", oppure "Provo questa buffa sensazione allo stomaco".

Quindi, i clienti delle terapie efficaci avevano una consapevolezza corporea vaga, difficile da descrivere, che percepivano direttamente durante la seduta. Al contrario, i clienti delle terapie inefficaci continuavano a esprimersi chiaramente durante tutta la seduta: stavano 'in alto, nella testa', non percepivano nel corpo e non sentivano mai direttamente qualcosa che all'inizio era difficile da descrivere. Non importava quanto analizzassero i loro problemi, o li spiegassero, o ci pensassero oppure se ne lamentassero. In ogni caso, la loro terapia non funzionava.

Eugene Gendlin decise di trovare il modo di insegnare quell'abilità che faceva la differenza tra terapia efficace e terapia inefficace. In quanto terapeuta egli stesso, non voleva limitarsi a restare seduto a guardare alcuni dei suoi clienti migliorare e altri no. Voleva aiutarli tutti.

Gendlin trovò il modo di insegnare questa abilità potente ed efficace di guarigione emotiva e la chiamò 'Focusing'. Agli inizi pensò che il Focusing fosse utile solo per migliorare la psicoterapia. Ma in seguito le persone iniziarono a chiedergli di insegnar loro il Focusing per altri scopi, come abilità di auto-aiuto da usare al posto della terapia, per prendere decisioni, per contribuire a progetti creativi. Nel 1978 pubblicò un libro, *Focusing*, di cui furono vendute centinaia di migliaia di copie. L'interesse per il Focusing era così grande che Gendlin iniziò a condurre seminari e diede vita al Focusing Institute per sostenere la sempre crescente rete mondiale di persone che usano il Focusing.

Il Focusing dunque è una risorsa naturale che è stata scoperta, non inventata. Fu l'osservazione di ciò che le persone fanno quando cambiano in modo efficace che portò a questa scoperta. L'abilità del Focusing è un diritto di tutti: siamo nati tutti con la capacità di conoscere cosa sentiamo di momento in momento. Ma la maggior parte di noi, a causa delle esperienze dolorose e alienanti fatte nell'infanzia e che derivano dalla nostra cultura, ha perso fiducia nel proprio corpo e nei propri sentimenti. Abbiamo tutti bisogno di re-imparare il Focusing.

#### **CHI TRAE BENEFICIO DAL FOCUSING?**

Il Focusing è un'abilità finalizzata a un ampio spettro di obiettivi. Non è concepito per uno scopo solo, ma per mol-



ti. La cosa meravigliosa è che si può imparare il Focusing e usarlo ogni volta che se ne ha bisogno per il resto della vita. La storia di Jenny raccontata all'inizio del capitolo è un esempio di come si possa usare il Focusing per comprendere e modificare un segnale corporeo invadente come una sensazione di soffocamento. Ecco alcuni degli altri modi per trarre beneficio dal Focusing.

### *Se vi sentite bloccati in terapia*

Spesso le persone che sono in psicoterapia ma si sentono bloccate decidono di imparare il Focusing per farla progredire nuovamente. Sentono che per un certo periodo la loro terapia ha fatto progressi, ma poi si è impantanata. "Continuo a dire le stesse cose, ad avere le stesse intuizioni", riferiva una donna. "So che c'è qualcosa a cui non riesco ad arrivare, ma non so cosa sia".

Alcuni terapeuti includono il Focusing nella loro terapia, altri consigliano ai loro clienti di apprendere questa abilità e di metterla in pratica tra una seduta e l'altra. Se ora siete in terapia e vi piacerebbe che il vostro terapeuta usasse il Focusing, consultate il capitolo undici, Se siete in terapia.

### *Se volete conoscere meglio cosa sentite e cosa volete*

Molte persone non sono in contatto con le proprie emozioni e con i propri desideri. Spesso gli uomini vengono abituati a ignorare e mettere da parte le emozioni, in special modo quelle più 'deboli' come la paura e la tristezza. "Le persone mi chiedono come mi sento e io non so che dire. È come se lì non ci fosse niente". In particolare, noi donne spesso veniamo educate a essere accondiscendenti, a mettere da parte i nostri sentimenti antepo-  
nendo loro quelli degli altri. Di conseguenza, non sappiamo neanche

quello che sentiamo e vogliamo. Siamo tagliate fuori dal nostro corpo, dalla fonte della conoscenza delle nostre emozioni. Il Focusing ci riporta nel corpo e ci rimette in contatto con ciò che è reale per noi, i nostri sentimenti, i nostri desideri e i nostri bisogni.

### *Se volete trovare un modo per gestire le emozioni che vi travolgono*

A volte sentimenti intensi come tristezza, paura o rabbia possono sopraffarci, travolgerci come le onde dell'oceano, scuoterci come una bufera di vento. Di fronte alla loro potenza, noi possiamo sentirci completamente indifesi. Ma se le emozioni sono così forti vi è un buon motivo. Esse hanno una storia importante da raccontarci, ci riportano a una parte fondamentale della totalità del nostro essere. Il Focusing offre l'opportunità di ascoltare questa storia e di ricevere i doni di queste emozioni intense senza esserne travolti. Con il Focusing si impara ad avere una relazione serena con i sentimenti forti, a riconoscerli e ad ascoltarli, invece di esserne sommersi.

### *Se volete liberare i blocchi o le dipendenze*

Un blocco si verifica nella vostra vita ogni volta che sentite di voler fare una cosa, ma non riuscite a farla. I blocchi più comuni sono quelli organizzativi (come ad esempio non avere mai la scrivania in ordine) e quello dello scrittore. Il blocco che comprende in sé tutti gli altri consiste nel rimandare. Se potete riempire lo spazio vuoto in questa frase: "Voglio \_\_\_\_\_, ma non lo faccio", allora è la vostra capacità di agire ad essere bloccata.

Le dipendenze funzionano come i blocchi, ma nel senso contrario. Chi soffre di una dipendenza dirà: "Voglio smettere di \_\_\_\_\_, ma non lo faccio".

Il Focusing vi aiuta a superare i blocchi o le dipendenze mettendovi nelle condizioni di riuscire ad ascoltare empaticamente la parte di voi che ne è responsabile e di ottenerne la collaborazione.

***Se volete liberarvi dall'autocritica e aumentare l'amore e l'accettazione per voi stessi***

“Hai sbagliato di nuovo. Sbagli sempre, faresti meglio a lasciar perdere”.

“C'è qualcosa di profondamente sbagliato in te. Sei sbagliato in una maniera irrecuperabile”.

“Sei proprio strano. Meglio per te che nessuno si accorga di quanto sei strano o nessuno vorrà esserti amico”.

Chi vi dice queste cose tremende? Quasi sempre siete voi stessi a dirvele. In genere si è molto più duri e crudeli con se stessi che con chiunque altro. Il Focusing possiede strumenti potenti che permettono di liberarsi dall'autocritica, oltre che da altre forme di sabotaggio interiore. Imparerete a trasformare il vostro Critico interno in un alleato e a far crescere l'amore e l'accettazione per tutte le parti di voi. Questa autoaccettazione a sua volta permette un cambiamento più profondo e rapido nelle aree della vostra vita che ne hanno bisogno.

***Se volete prendere decisioni chiare e centrate***

Tutti devono prendere decisioni, ogni giorno. Alcune sono piccole, come “Cosa mangio stasera?”, altre sono importanti, come “Cosa farò del resto della mia vita?”. Se prendere decisioni non vi risulta facile, allora ogni giornata può trasformarsi in un campo minato. Confusione, sfiducia in se stessi, dubbio e ansia sono solo alcuni dei compagni di un processo decisionale difficile.

“Voglio imparare il Focusing”, mi disse un uomo, “perché mi rendo conto che nel prendere decisioni penso sempre a ciò che dovrei fare, secondo altre persone o secondo la società. E io non voglio questo”.

Per prendere una decisione la tecnica più comune a cui si ricorre consiste nel tracciare una linea nel mezzo di un foglio di carta ed elencare tutti i pro da una parte e tutti i contro dall'altra. Vi è mai capitato di farlo e di trovarvi alla fine più indecisi che mai? La difficoltà sta nel fatto che questo è un modo puramente logico di prendere una decisione e la logica mette in gioco solo una parte di noi. Nel prendere decisioni, soprattutto quelle più importanti, abbiamo invece bisogno di partire da tutto il nostro sé. Il Focusing rappresenta un importante strumento per prendere decisioni, in quanto vi aiuta a sentire la giustezza della scelta che state facendo, a un livello che va oltre l'analisi logica. Sarete in grado di fare una scelta che è giusta per voi in senso olistico, vale a dire accogliendo e integrando tutti i fattori in un insieme armonioso.

## **LA SAGGEZZA DEL CORPO**

Ormai tutti sanno che possiamo rivolgerci al nostro corpo per sapere cosa ci fa bene mangiare e di quanto esercizio fisico abbiamo bisogno. Molte persone ora capiscono che il corpo ‘sa’ in cosa consiste il benessere fisico e che può mostrarci come trovare le condizioni fisiche ottimali, se è questo che desideriamo. Ma considerare l'ambito della saggezza corporea come esclusivamente fisico porterebbe a una visuale ristretta. In realtà c'è molto di più.

La verità è che il nostro corpo è saggio in molti modi a stento riconosciuti dalla nostra cultura nel corso del tempo.

Il corpo sa come stiamo vivendo la nostra vita, cosa ci serve per essere più pienamente noi stessi, cosa ha valore per noi e in cosa crediamo, cosa ci ha ferito emotivamente e come possiamo guarire. Il nostro corpo sa quali tra le persone che ci circondano sono quelle che tirano fuori il meglio di noi e quali invece ci derubano della nostra autostima. Il nostro corpo sa qual è il passo giusto da fare per avere una vita più appagante e gratificante.

La mente da sola non conosce tutte queste cose: può ricordare il passato, ripetere quello che altri ci hanno detto, inventare ogni futuro possibile per il quale illuderci o essere ansiosi, ma il passato e il futuro, domini primari della mente, non sono il luogo in cui può avvenire il cambiamento. Il cambiamento avviene nel presente. Il dono che il corpo possiede in sé è di essere sempre nel momento presente, sempre qui. Per accedere alla parte di voi che ha il potere di trasformare la vostra vita, tutto quello che dovete fare è portare la vostra consapevolezza nel corpo.

Il Focusing è la via per entrare in questo vasto reame di conoscenza e di entusiasmati possibilità di cambiamento. Il Focusing vi permette di creare una relazione di fiducia con il corpo così da poter iniziare a sentire la saggezza di quella vasta parte di voi accessibile attraverso la consapevolezza corporea. Il Focusing vi permette di udire i bisbigli del corpo prima che esso sia costretto a gridare. Il Focusing è la chiave per cambiare la vostra vita nel modo a voi più congeniale.

Nel prossimo capitolo, faremo un piccolo viaggio nel processo del Focusing, in modo che possiate farvi un'idea di cosa significhi fare Focusing. Nel capitolo tre, poi, imposteremo la scena del vostro Focusing, mostrandovi come creare un clima interiore di sicurezza e di fiducia. Nei capitoli quattro e cinque, spiegheremo come fare Focusing da soli.

Nel capitolo sei, mostreremo come accogliere i doni – i sentimenti positivi – che nascono dal Focusing. Il capitolo sette contiene alcune storie di persone che hanno usato il Focusing per scopi particolari, come prendere decisioni o gestire emozioni travolgenti. Nel capitolo otto, presenteremo le strategie per affrontare eventuali difficoltà e vi aiuteremo con alcuni dei problemi e delle domande più ricorrenti. Nei capitoli nove, dieci e undici, infine, affronteremo l'esperienza del fare Focusing con un amico, con i vostri clienti se siete dei terapeuti e con il vostro terapeuta se siete in terapia.