



FARE SPAZIO

WWW.VALENTINASACCO.IT

FARE SPAZIO

Questo primo movimento **può essere eseguito da solo**, per la sua intrinseca utilità. Favorisce lo stato dell' **Osservatore**, a mettere un po' di **distanza** tra te e i problemi, non per azzittirli, ma proprio per poterli *vedere, riconoscere e ascoltare*. Questo ti darà anche la possibilità di renderti conto che "tu sei una cosa" e i problemi "sono altro da te", ti riguardano, è bene che te ne occupi, ma puoi farlo con uno alla volta.

Come FARE SPAZIO

- 1) Dopo la *sintonizzazione*, ci si domanda:
 - a. *"Cosa c'è tra me e il sentirmi veramente bene?"*
 - b. *"Cosa mi disturba in questo momento della mia vita?"*

Di tutto ciò che emerge, un ricordo, un pensiero, una situazione o un vissuto, prova a sentire come lo **"sente"** il corpo, portando un'attenzione particolare alla parte **anteriore** del corpo, dopo un po', se non dovessi sentire una corrispondenza nel corpo, mantieni, comunque, un atteggiamento **di accoglienza e gentilezza** e *poni fuori di te*, ciò che è emerso, accanto, in uno scaffale o in una cesta, l'idea è di creare un pò di **distanza** tra ciò che emerge e te.

- 2) Una volta finito, ci si chiede:
 - a. *"Come mi sento ora?"*
 - b. *"Sto bene o sento che c'è ancora qualcosa che si frappone tra me e il mio star bene?"*

Si attende, prestando attenzione anche alle piccole sensazioni, umori di fondo leggeri. Mettere tutto fuori, permette di arrivare ad uno **stato di Grazia** in cui ti diventa davvero chiaro cosa significhi **Esserci, Sentire di esistere**, percependo di essere "Altro" dai nostri problemi. Noi **non siamo il contenuto** dei nostri problemi, noi siamo Un **Centro** di Pura Autocoscienza, Quel **Nucleo** Profondo, capace di accorgersi che una parte di te vive un problema, una situazione, una emozione, pensa delle cose, ma non è **tutto** in quello.

Cosa fare dopo aver fatto spazio?

Si può stare con lo stato di **benessere** e Focalizzare con esso, procedendo con gli altri Passi del Processo per esplorarne tutte le qualità, oppure

Si va a sentire se una delle **situazioni** precedentemente sentite ha bisogno della nostra attenzione e si procede con essa.

A questo proposito è bene dire che se durante la check list delle situazioni, sensazioni ecc. **qualcosa** fa molta fatica a essere posta a distanza, anche dopo averle detto "mi prenderò cura di te dopo", è possibile ed auspicabile, prendersene cura subito procedendo con il resto dei Passi del Processo di Focusing e rimandare la pratica del Fare Spazio ad un altro momento.

Occorre rimanere in contatto con il "sentire" in modo empatico e valutare il momento in modo flessibile e adattabile.

L' esercizio del *fare spazio* è descritto da E.Gendlin nel suo libro Focusing, ed. Asdtrolabio, questa versione è quella che utilizzo io nei corsi tenuti da me.

www.valentinasacco.it