

# **The Glint of Light on Broken Glass Or: The Power of the MicroMoment**

## **Il bagliore della luce sul vetro rotto ovvero: il potere del micro momento**

**Journal of Solution Focused Practices**

Originally published as Journal of Solution Focused Practices Seo, K. J. (2021). **The Glint of Light on Broken Glass Or: The Power of the Micro-Moment**. *Journal of Solution Focused Practices*, 5(2), 6. <https://doi.org/10.59874/001c.75046>

### **ARTICOLO**

#### **Il Bagliore di Luce su un Pezzo di Vetro Rotto O: Il Potere del Micro-Momento**

**Katti Jisuk Seo**

Nell'agosto del 2020, ho partecipato alla BRIEF Online Summer School, ospitata da Chris Iveson ed Evan George di BRIEF a Londra, con la partecipazione dei loro colleghi internazionali, Elliott Connie e Adam Froerer ad Atlanta, in Georgia. Era la mia prima volta. Non sapevo ancora che questo viaggio mi avrebbe portato a una bottiglia rotta nella luce della luna.

Circa novanta partecipanti provenienti da cinque continenti diversi comparivano sugli schermi. Nelle finestre di sfondo, si poteva assistere all'alba in California e al crepuscolo in Nuova Zelanda. Alcuni partecipanti erano seduti nel calore dell'estate europea, altri nel freddo dell'inverno sudafricano. Io partecipavo dal cuore di Berlino, circondato dai suoni ambientali di cori e gruppi di Kung-Fu che entravano dalla mia finestra, costretti a praticare all'aperto a causa della pandemia.

Quando ho guardato le prime sessioni in diretta, devo ammettere di essere rimasto sbalordito. Non erano tanto le domande centrali in sé a sorprendermi, come la Best Hopes Question ('Quali sono le tue migliori speranze dal nostro parlare insieme?') o la Tomorrow Question ('Se ti svegliassi domani e avessi realizzato le tue migliori speranze, qual è la prima cosa che noteresti?'), ma la parte sorprendente era il modo in cui i praticanti procedevano. Tre cose mi

sono sembrate notevolmente diverse rispetto alla mia formazione e pratica. Innanzitutto, le domande di approfondimento mi sembravano stranamente ripetitive. Avevo l'impressione che il praticante chiedesse la Difference Question ('Che differenza farebbe?') e 'Come lo noteresti' ancora e ancora. Inoltre, le sessioni si concentravano principalmente su un momento o su una finestra temporale ristretta nel futuro desiderato e non si spingevano in altri luoghi come i momenti eccezionali del passato o qualche altro punto più avanti nel futuro. In terzo luogo, la conclusione delle sessioni mi sembrava molto brusca. Non c'era un riepilogo, nessun invito a sperimentare, nessun passo successivo per il cliente su come procedere da lì. Mi chiedevo se fossi al posto del cliente, potrei sentirmi smarrito. Prima questa immersione profonda nel mio futuro desiderato e ora cosa? Come ci arrivo effettivamente, potrei pensare. Queste tre cose, la ripetizione apparente, la focalizzazione su un breve periodo di tempo e la conclusione senza nessun ponte dalla realtà alla vita desiderata, mi perplessero. Ma più la Summer School andava avanti, più questo stile di pratica focalizzata sulla soluzione cresceva su di me. La rivelazione finale è stata la dimostrazione di coaching in cui ero il cliente.

Vivevo dei flashback traumatici all'epoca. Evan George era il praticante della mia sessione. Ecco come ricordo le parti più impattanti della sessione, approssimativamente e abbreviate:

Evan: Quali sono le tue migliori speranze dal nostro parlare insieme?

Io: Voglio separare il passato dal presente. Voglio vivere qui e ora senza che ricordi dolorosi mi attacchino.

Evan: Quindi, se ti svegliassi domani e riuscissi a separare il passato dal presente, qual sarebbe il primo segno che ti direbbe che stai vivendo qui e ora?

Io: Mi sveglierei ancora con alcune immagini dei miei sogni nella testa e negli occhi. Noterei la stanza. Invece di scorrere attraverso i ricordi di ieri, cercando cose da rimpiangere o da piangere, sentirei ogni parte del mio corpo svegliarsi. Sentirei le dita dei piedi, i piedi, le gambe, le ginocchia.

Evan: Quindi, quella mattina se hai ancora alcune immagini dei tuoi sogni nella testa e senti ogni parte del tuo corpo svegliarsi, se senti le dita dei piedi, i piedi, le gambe, le ginocchia, che differenza farebbe?

Io: La mia mente si sentirebbe così libera, avrei solo cielo blu nella testa.

Evan: Se hai cielo blu nella testa, cosa sarebbe diverso nel modo in cui ti alzi?

Io: Mi sentirei leggero come una piuma. Mi sentirei semplicemente leggero e libero. E apprezzerei quanto la mia vita sia indipendente. Posso preparare il mio caffè esattamente come mi piace perché lo faccio solo per me.

Evan: Quindi, come ti piace il tuo caffè?

Io: Non molto forte. Un caffè alla francese, un caffè molto gustoso.

Evan: Quando hai quel cielo blu nella tua mente, cosa sarebbe diverso nel modo in cui vai dal tuo letto al luogo in cui prepari il tuo delizioso caffè alla francese?

Io: Ci sono due percorsi dal mio letto alla cucina. Quel giorno, prenderei il percorso più soleggiato. Di solito prendo il percorso più breve e buio attraverso il corridoio, ma quel giorno prenderei il percorso più soleggiato.

Evan: Quando stai andando a prepararti un caffè molto gustoso, quando stai percorrendo la strada più soleggiata, fluttuando leggero come una piuma, con il cielo blu nella tua mente, come sapresti che quel giorno puoi separare il passato dal presente e vivere qui e ora?

Io: Sentirei i miei piedi nudi sul pavimento di legno. Penserei a quanto è bello avere un pavimento di legno. Vedrei il sole riflettersi su di esso e sentirei quanto è caldo.

Evan: E in quel momento in cui senti i tuoi piedi nudi sul pavimento di legno e vedi il sole riflettersi sul pavimento di legno, se dovesse sorgere un pensiero invadente, cosa potrebbe essere diverso nel modo in cui rispondi ad esso?

Io: Questa volta, noterei il pensiero prima che mi colpisca, e lo lascerei chiuso nella sua busta. Non lo aprirei. Non gli darei alcun punto di atterraggio. So già cosa c'è dentro comunque. Vedrei la busta nell'angolo del mio occhio destro e la manderei lontano all'orizzonte dove svanisce, invece di permetterle di colpirmi e rimuginarci su.

Evan: E se mandi la busta all'orizzonte, che differenza farebbe?

Io: Sentirei di essere in grado di proteggermi. Sarei in grado di prendermi cura di me stesso.

Condivido questa parte della sessione per mostrare i tre aspetti che rendono questo approccio così impattante per me: (a) tessitura, (b) ingrandimento (c) rimanere nel micro-momento.

Perché la tessitura? Questo è il termine che Adam Froerer ha usato per descrivere il modo di formulare domande orientate alla soluzione. Il praticante prenderebbe le parole del cliente e le intreccerebbe nella domanda successiva. E dalla risposta seguente, prenderebbero nuovamente alcune parole e le intreccerebbero nella domanda successiva, e così via. È così che il momento diventa sempre più ricco di tutti gli ingredienti che compongono il futuro desiderato. Ad esempio, Evan ha preso le mie "immagini dai miei sogni" e la sensazione "delle dita dei piedi, dei piedi, delle gambe, delle ginocchia" come il filo che ha intrecciato con la domanda "che differenza farebbe". Successivamente, avrebbe preso il mio "cielo blu nella mia mente" per intrecciarlo nella conversazione, chiedendo di nuovo cosa sarebbe diverso, e così via. Quello che sembrava a me come domande ripetitive all'inizio della Summer School, ora ha cominciato a avere senso. Ho capito che potrebbe essere la stessa Difference Question ogni volta, ma ogni volta sono riempite di nuovo materiale fornito dal cliente. Ciò che rende tutto ciò così potente? Non sono solo le parole che si intrecciano. Sono momenti e significati che diventano interconnessi tra loro. Nel periodo successivo alla sessione, mi è diventato impossibile non associare i riflessi luminosi sul mio pavimento di

legno a quel stato mentale di "cielo blu". Collego automaticamente le mie bellissime assi del pavimento alla mia capacità di proteggermi, di prendere cura di me stesso. Queste cose sono ora inseparabili.

Cosa intendo per ingrandimento? Rispetto alla maggior parte delle conversazioni orientate alla soluzione che avevo sperimentato fino a quel momento, compresa la mia pratica, le sessioni della Summer School si concentravano su un periodo di tempo notevolmente ristretto. Non parlavano delle prossime settimane, dei mesi, dei traguardi futuri, ma si concentravano solo su uno o due momenti, principalmente la mattina nel futuro desiderato, nemmeno l'intera mattina, ma i piccoli istanti, le frazioni di quei momenti. La conversazione con Evan mi ha fatto concentrare su quei pochi secondi tra la camera da letto e la cucina. In questo modo mi ha portato a sbloccare sensazioni corporee, pensieri, immagini che mi aspettano nel mio futuro desiderato e che non conoscevo prima. La mia fluttuazione leggera come una piuma, il mio percorso più soleggiato, la mia gratitudine per la mia vita indipendente, espressa nel caffè alla francese.

Il terzo aspetto che ho notato è rimanere nel micro-momento. Cosa rende ciò così importante? In una delle dimostrazioni dal vivo, Elliott Connie rimaneva instancabilmente nel microsecondo prima che il cliente lasciasse la camera da letto per fare il caffè, molto simile alla mia sessione con Evan. Ho chiesto a Elliott perché si fosse concentrato sul momento prima di lasciare la stanza anziché sulla preparazione effettiva del caffè o su qualsiasi momento successivo. Ha detto che c'è ricchezza in ogni momento. Quello che mi ha affascinato di tutte le sessioni che ho assistito alla Summer School è stata questa persistenza nel rimanere nel micro-momento, nel nanosecondo tra il passo precedente e il passo successivo. Per me, questo significa resistere alla tentazione di spostare l'attenzione, di passare a qualsiasi altro momento nel futuro. Ciò richiede un elevato livello di fiducia nel processo da parte del praticante. In primo luogo, devi credere che ci sia ancora di più da scoprire se mantieni il focus su questo punto nel tempo. In secondo luogo, devi veramente credere che un grande cambiamento possa nascere dai momenti più piccoli. Prendendo questo approccio, ti affidi alla convinzione che non è necessario ingrandire su periodi più estesi o saltare a diversi punti nel futuro per garantire un cambiamento significativo. Conti solo sulla potenza del micro-momento che potrebbe diffondersi ad altri momenti nella vita del cliente dopo la conversazione.

Ecco cosa ho vissuto nei mesi successivi alla Summer School: il cambiamento desiderato è stato infuso in ogni frazione del mio mattino, nel profumo di mobili freschi nella mia cucina, nel mio cuscino, nella mia biancheria, nei muscoli rilassati intorno agli occhi, nei suoni estivi di Berlino dall'esterno. E da lì in ogni cellula del mio sistema. Guardando indietro ora, posso

dire che il numero di attacchi dolorosi di memoria è passato da trenta al giorno a tre alla settimana prima e ora a zero al mese. Le conclusioni delle sessioni che mi sembravano così brusche all'inizio della Summer School, hanno tutto il senso in retrospettiva. Non chiederesti al cliente di definire passi pratici su come passare dalla realtà al futuro desiderato perché lasci semplicemente che la sessione si svolga nel suo seguito.

La mia prima sessione come coach dopo la Summer School è stata con una cliente che diceva di desiderare la sensazione di essere arrivata nella sua vita. Per tutta la sua vita, aveva avuto l'impressione di aspettare di arrivare. Ho applicato l'approccio della tessitura, dello zoom in e del rimanere nel micro-momento. Dopo il nostro viaggio nella sua mattina quando si sentirebbe come se fosse arrivata nella sua vita, mi ha detto qualcosa che mi ha affascinato. Ha detto che non aveva mai veramente creduto che questa sensazione di essere arrivata esistesse davvero. Aveva sempre pensato che fosse solo una strana teoria utopica sua, qualcosa di assolutamente fuori dalla portata, qualcosa che aveva inventato. E ora, durante la nostra sessione, ha vissuto questa sensazione con ogni fibra del suo sistema. Era come viaggiare nel tempo, e non solo nel senso che ti sposti in un momento diverso, ma anche che ti sposti nel corpo di quella versione di te stesso, con tutto ciò che ne consegue, la mente, le sensazioni corporee, le emozioni.

Rispetto alle dimostrazioni dal vivo della Summer School, le mie sessioni di coaching precedenti avevano una prospettiva di zoom out e si concentravano su passi pratici su come il cliente avrebbe potuto arrivare alla vita che desiderava, che fosse un cambiamento dentro o fuori o entrambi. Valuto ancora quell'approccio e il nuovo angolo che ho imparato non è una sostituzione, ma un'estensione della mia pratica di coaching.

La potenza del micro-momento nutre anche altri campi del mio lavoro. Oltre al coaching orientato alla soluzione, insegno a sceneggiatori e scrivo sceneggiature io stesso. Nell'arte della narrazione, la regola del "mostra, non dire" è cruciale. Questa dottrina è descritta graficamente dal drammaturgo russo Anton Chekhov, che nel 1886 scriveva al suo fratello, Alexander: *"Nelle descrizioni della natura bisogna cogliere piccoli dettagli, raggruppandoli in modo che quando il lettore chiude gli occhi si faccia un'immagine. Per esempio, avrai una notte di luna se scrivi che sulla diga del mulino un pezzo di vetro da una bottiglia rotta brillava come una piccola stella luminosa e che l'ombra nera di un cane o di un lupo rotolava via come una palla." Nel corso del tempo, le istruzioni di Chekhov sono state riformulate e compresse nella bellissima tagline "Non dirmi che c'è la luna; mostrami il bagliore di luce su un pezzo di vetro rotto."*

Lo stile di domande che ho imparato dalla Summer School ha arricchito il mio processo creativo nell'insegnamento e nella scrittura quando cerco di trovare quel "bagliore di luce su un pezzo di vetro rotto". Mi ispira a fare domande ai miei studenti e a me stesso come 'Qual sarà il primo segno che farà capire al pubblico che è una notte di luna anche prima di vedere effettivamente la luna?' E poi continuo a rimanere nel micro-momento per raccogliere dettagli vivaci chiedendo altri segni. Questo contribuisce a creare scene visive. Come scrittori, non vogliamo semplicemente informare il nostro pubblico dichiarando i fatti. Invece, vogliamo dipingere immagini nella mente del lettore, vogliamo portarli attraverso un'intera e inevitabile esperienza vivace. Ed è quello che l'approccio della tessitura, dello zoom in e del rimanere nel micro-momento permette.

#### Riferimenti

Yarmolinsky, A. (1954). *Il Chekhov sconosciuto: Storie e altri scritti finora non tradotti di Anton Chekhov*. Noonday Press.

Katti Jisuk Seo

Email: [mail@kattijisuk.com](mailto:mail@kattijisuk.com)

**Article translated by Jody Vagnoni**