

Gendlin, E.T. (1991). On emotion in therapy. In J.D. Safran & L.S. Greenberg (Eds.), *Emotion, psychotherapy and change*, pp. 255-279. New York & London: Guilford.

## Sulle emozioni in terapia

**EUGENE T. GENDLIN**  
**Università di Chicago**

Traduzione di Nicoletta Corsetti

Le questioni che mi interessano sono tre:

- Nel focusing scopriamo che un senso corporeo può conoscere una grande quantità di cose sulle situazioni. Come è possibile che il corpo abbia tutte queste informazioni?
- Non troviamo solo vecchie informazioni. Focalizzare su un felt sense corporeo può portare a passi creativi di nuovo sviluppo e risoluzione. In che modo il corpo può portare a qualcosa di nuovo nella cultura e più intricato di quanto potremmo inventare deliberatamente? In altre parole, come sono possibili i passi che otteniamo focalizzando?
- In terzo luogo, in che modo le emozioni e il felt sense differiscono e come devono essere trattati per ottenere un cambiamento terapeutico?

Discuterò prima queste questioni dal punto di vista teorico, per poi passare alla pratica. Distinguo l'emozione dal "felt sense". Il felt sense è una sensazione fisica vaga, implicitamente complessa, che può formarsi nel corpo in relazione a qualsiasi situazione o aspetto della vita. Cercherò di mostrare perché in psicoterapia dobbiamo focalizzare sul felt sense. All'inizio questo sembra poco promettente. Un felt sense appare vago e anche molto meno intenso di un'emozione. Sicuramente durante la terapia dobbiamo accogliere tutte le emozioni, soprattutto quelle bloccate che non sono state provate. Ma il felt sense è necessario per raggiungere ciò che dà origine alle emozioni, oltre che per fare nuovi passi.

Questo capitolo è stato scritto in risposta al capitolo di Kathleen McGuire e poi rivisto e ampliato per includere ciò che ho compreso in successive conversazioni con lei.

## TEORIA

### La prima domanda: Come fa il corpo a sapere così tanto?

Corpo e ambiente costituiscono un unico processo interattivo. Il corpo è fatto di materiali dell'ambiente. Ogni corpo vivente contiene (implica, è con, è di, è in, è....) l'ambiente. Certo, le gambe sono fatte per camminare, ma anche gli organi sono disposti in tutto il corpo in modo che camminare sia possibile e implicito. Se si sta seduti troppo a lungo, si sviluppa in tutto il corpo il bisogno di camminare. Gli animali che si arrampicano sugli alberi hanno corpi costruiti in modo diverso, non solo arti diversi. Una creatura acquatica differisce da noi in ogni sua parte. Da un osso di un animale preistorico si può dedurre non solo l'intero corpo, ma anche l'intero ambiente e ciò che il suo corpo fa in esso. Il corpo concreto si sviluppa a partire da una cellula: è il prodotto di processi vitali. Questi sono tutte interazioni con un ambiente. Le informazioni interattive sull'ambiente sono quindi implicite nella struttura del corpo e in ogni processo corporeo.

Un corpo senziente non solo è, ma sente anche le sue interazioni con l'ambiente. Non dobbiamo pensare al sentire solo come emozioni. Le emozioni sono più ristrette e più specifiche. Ne parlerò più avanti. Esse si formano a volte, ma gli animali (compresi gli esseri umani) percepiscono continuamente la loro interazione con l'ambiente. Questa interazione percepita corporalmente contiene implicitamente le informazioni complesse di cui ho appena parlato. Una grande quantità di informazioni viene percepita non in aspetti separati, ma come una sensazione corporea globale.

Nella storia del pensiero, questa sensazione corporea è una dimensione cruciale dimenticata! Siamo stati abituati a pensare che solo i cinque sensi esterni ci diano informazioni sull'ambiente. Questi dati sensoriali sono poi presumibilmente organizzati attraverso l'associazione e il pensiero. Si è detto che i sentimenti fossero semplici "reazioni ai" fatti - dopo che i fatti sono stati forniti dai cinque sensi esterni e dalla ragione. Per due millenni si è detto che i sentimenti non contenevano alcuna informazione sulla realtà della situazione di una persona. Come si poteva credere a questo?

Quasi gli unici sentimenti presi in considerazione erano le emozioni, quel noto elenco di sentimenti riconoscibili e definibili come la rabbia, la paura, la tristezza, la gioia e il trionfo. Ma le emozioni godevano di una cattiva reputazione perché potevano ostacolare la gestione delle cose esterne. Questo ha dato al sentire una cattiva reputazione.

Esiste un sentire più elementare: il processo dei tessuti senzienti e il comportamento senziente. I corpi animali percepiscono il complesso ambiente con cui i loro tessuti interagiscono e in cui attuano il comportamento. Un corpo animale non si limita a reagire agli stimoli esterni. Prefigura e implica il proprio continuo processo di vita. Nasce con un insieme altamente strutturato di processi tissutali e comportamentali. In ogni momento prefigura e implica un passo

successivo di questi processi. Le sequenze comportamentali vengono ereditate insieme alla struttura corporea. Gli animali hanno ereditato le danze di accoppiamento, la costruzione del nido, la cura dei neonati e la complicata ricerca del cibo, tutti elementi che fanno parte dei loro processi corporei senzienti. E anche noi ereditiamo non solo i polmoni, ma anche il comportamento respiratorio, non solo gli organi sessuali, ma anche la sequenza dei rapporti sessuali. I neonati umani hanno bisogno di gattonare e lo fanno presto; non lo imparano dagli adulti che li circondano.

Naturalmente c'è anche una percezione nuova, ma si inserisce in (e modifica) un implicare corporeo [bodily implying], già altamente strutturato, di passi successivi del processo vitale.

Negli esseri umani questo implicare corporeo viene elaborato (non creato ex novo) dalla cultura e dall'apprendimento. Gran parte dell'espansione del cervello umano è avvenuta dopo che la cultura esisteva già. La cultura ha elaborato i nostri corpi e i nostri cervelli e ha reso l'interazione con l'ambiente ancora più complessa. Ma noi percepiamo questo ambiente elaborato fisicamente, con il nostro corpo.

La vostra situazione non è solo ciò che vi trasmettono i cinque sensi. Considerate: il senso di una situazione consiste forse in pezzi di colore, suono e odore, organizzati dai vostri pensieri? No, una situazione non consiste in pezzi di senso. Né consiste di pezzi separati di qualsiasi tipo. Potete pensare ad alcuni fattori speciali, ma non potete pensare tutte le parti di una situazione separatamente. Ma parlate e agite a partire da un senso dell'intera situazione. Questo senso guida il modo in cui agite e ciò che dite, pensate e i vostri bisogni, nella situazione. Senza questo senso corporeo della situazione sareste perduti.

Come ha fatto la psicologia a non accorgersene per così tanto tempo? Certo, si diceva che sentiamo il nostro corpo "cinestesicamente", ma questa parola indica il senso del moto quando ci muoviamo. Allo stesso modo, si diceva che il "senso propriocettivo" fosse il senso della nostra postura. Sembra che non si sapesse che abbiamo un senso corporeo di ogni situazione in cui viviamo e agiamo.

Come è stato possibile non accorgersene? Penso che sia perché questo senso corporeo non è di solito un dato diretto, interiore. Non ce ne accorgiamo, perché di solito non c'è nessun "ciò" che emerge dentro di noi, a meno che non prestiamo prima uno strano tipo di attenzione nel corpo. Solo allora arriva. Quando arriva come dato interno, percepito interiormente, abbiamo un nuovo termine per definirlo: un "felt sense".

Raramente le persone hanno un felt sense. Di solito agiamo e parliamo in modo senziente, ma senza fermarci per permettere che quella senzienza si manifesti come un dato di attenzione interiore. Ci occupiamo delle persone e delle cose. Dentro di noi ci sono emozioni, pensieri, immagini, ricordi, ma di solito non un felt sense.

In tutte le epoche le persone devono aver avuto questo tipo di senso corporeo, ma solo in rari momenti. Alcune persone, ad esempio i poeti, lo avevano più spesso. Tuttavia, ancora oggi non è molto conosciuto.

In rare occasioni, magari quando siamo in difficoltà, potremmo prestare attenzione diretta a come il corpo si sente in una situazione. Allora può prendere forma un senso corporeo unico di questa situazione, in risposta al prestare attenzione nel corpo. A volte è già presente, ma di solito non è così. Per la maggior parte delle persone è necessario un po' di addestramento per riuscire a permettere che un tale oggetto diretto dell'attenzione riflessiva arrivi nel loro corpo.

Da un felt sense possiamo ottenere informazioni molto maggiori e più complesse sulla situazione e su come la stiamo vivendo. La grande quantità di informazioni pre-separate, di cui ho parlato prima, è implicita nel felt sense. Ma all'inizio, quando arriva un felt sense, è un senso poco chiaro, torbido, e sembra molto poco promettente. Non si sa cosa si sente. Dedicare del tempo a questo senso concreto di qualcosa, senza sapere bene di cosa si tratta, è ciò che chiamiamo "focusing" (Gendlin, 1981).

Finora ho cercato di rispondere alla mia prima domanda, ovvero come i nostri corpi possano "sapere" così tanto delle nostre situazioni. È perché i corpi sono interazioni, perché molto di tutto quello è senziente e perché la senzienza può anche arrivare come un dato interiore, un felt sense.

## **La seconda domanda: Come sono possibili passi successivi nuovi e più complessi?**

Nel focusing non troviamo solo vecchie informazioni, ma anche nuovi passi. Prima di parlarne, dobbiamo capire che anche le vecchie informazioni non sono statiche, non sono uno stato. Piuttosto, sono sempre pezzi di un processo in corso, e il loro arrivo implica sempre pezzi di processo successivi. Lasciatemi chiarire questo punto:

La senzienza corporea implica sempre una mossa successiva. Non dovremmo dire che la senzienza è e basta; piuttosto, è-*per* una mossa successiva. Inspirare comporta un'implicita espirazione. Nutrirsi implica digerire e defecare. Solo nel momento in cui un elemento si verifica effettivamente, quello successivo diventa implicito. Non si tratta quindi di informazioni una accanto all'altra, come in un file. È necessario inspirare effettivamente per ottenere l'espirazione implicita.

Nel focusing spesso sembra che il passo successivo sia in contraddizione con il precedente. Mi sentivo annoiato e poi, focalizzando sull'intero felt sense, scopro di essere arrabbiato, e poi, focalizzando su quel felt sense modificato, scopro di avere proprio paura di non essere in grado di gestire la situazione, e poi ancora, che posso gestirla, ma che ho questa strana sensazione che non dovrei essere in grado di gestirla, e questo, a sua volta, è perché ... .. hm. Dopo altri passi del genere, forse ora posso gestirla. Questi passi non erano già lì, in attesa,

separati e uno accanto all'altro. Per ottenere l'ultimo, ho dovuto prima vivere in ognuno dei precedenti. L'arrivo effettivo di ciascuno di essi ha l'effetto di cambiare l'insieme, in modo che il passo successivo possa effettivamente formarsi e implicarne ulteriore.

Ogni pezzo di un processo vitale è sempre anche un implicare ulteriore. La senienza del corpo non è una mera percezione di come stanno le cose, come se il da farsi fosse una questione distinta. Non è come la relazione di una commissione, che ha una prima sezione sui fatti e una seconda sulle raccomandazioni. E anche questa distinzione non funziona: i membri della commissione litigano su come interpretare i fatti, proprio perché questo implica ciò che deve essere fatto. La senienza corporea è un implicare delle prossime mosse. Non si sente prima caldo e poi, successivamente, il desiderio di avere più fresco. Il senso di "caldo" è il desiderio di stare più freschi, e le mosse per rinfrescarsi sono implicite.

I valori non sono aggiunte esterne ai fatti. Né i significati vengono aggiunti, come se venissero appiccicati in un secondo momento. La senienza corporea ha un significato intricato, ma non è un significato statico. È piuttosto l'implicare di ulteriori eventi e mosse successive.

La fame non è semplicemente uno stato statico. Essa "significa" cibo, e il cibo significa qualcosa per un animale affamato. Ma il significato non è una relazione statica di una cosa che semplicemente ne rappresenta un'altra. Piuttosto, il cibo ha significato nel cambiare la fame in sazietà, riposo e bisogno di defecare. La senienza corporea significa il successivo evento corpo-ambiente.

Gli animali inferiori sono interamente impegnati nelle mosse necessarie alla vita. Gli animali superiori inoltre esplorano e giocano. Non si deve pensare che questo coinvolga meno il corpo. Rispetto ai processi vitali più essenziali, l'esplorazione e il gioco coinvolgono una senienza corporea più ampia, la senienza di un ambiente più vasto e molte più mosse successive possibili. Le situazioni umane oggi coinvolgono molto di ciò che un tempo era il risultato del gioco e dell'esplorazione.

La senienza corporea totalizza [totals] tutte le mosse possibili in un'unica ed effettiva mossa successiva. Come ho detto prima, vengono totalizzate [totaled] molte sfaccettature che non erano mai state separate in precedenza. A questo punto abbiamo bisogno del concetto di molteplicità pre-separata. Molto di ciò che può essere separato, non è mai stato separato. Non dobbiamo pensare che si tratti di tante sfaccettature separate che giacciono l'una accanto all'altra, percepite inconsciamente in modo separato. Piuttosto, il corpo è questa totalizzazione seniente [sentient totaling], senza che prima le sfaccettature siano separate.

Ad esempio: entro in una stanza piena di persone, ne saluto alcune e mi siedo su una sedia disponibile. In pochi istanti il mio volto ha interagito con diversi individui. Alcuni hanno ricevuto uno sguardo caloroso, altri un riconoscimento

diverso. Il mio viso fa così. Di solito non controllo il mio volto e, quando provo a farlo, non sono sicuro di riuscirci. Non ho bisogno di ricordare i miei sentimenti interni come cose separate riguardo a queste persone. Il mio corpo conosce implicitamente la mia storia con queste persone. Consciamente potrei pensare solo che vorrei non essere in ritardo.

Conosciamo tutti questa saggia senienza corporea *in-interazione*. È in grado di guidare l'auto, di svolgere gran parte del nostro lavoro e di agire in modo più o meno appropriato per la maggior parte della giornata, senza che prenda forma in cose distinte come un'emozione o un felt sense.

Dopo essermi seduto, se lo desidero, posso trovare cosa è stato, in me, che ha salutato ogni persona. Dovrei prestare attenzione nel mio corpo per lasciare che arrivi un distinto felt sense di ciascuno di loro. Questo non è già presente, eppure ciò che li ha salutati non era semplicemente inconscio in me. Posso percepire una continuità tra questo felt sense che è appena arrivato e ciò che il mio volto ha fatto con ciascuno di loro. Quello che ha fatto ora sembra abbastanza comprensibile, dato questo felt sense e tuttavia sia il mio felt sense che la mia espressione facciale erano nuovi. Non ho più visto questa persona dopo gli eventi della settimana scorsa e questi sono stati totalizzati [totalled] insieme alla storia passata. Quanta complessità c'è in un piccolo mezzo sorriso!

Passi successivi del tutto nuovi sono davvero comuni, non è vero? Eppure le nostre teorie fanno della novità un rompicapo. Partono dal presupposto che la spiegazione deve dimostrare che ciò che accade è solo una riorganizzazione dell'esperienza precedente. In realtà, la maggior parte dei momenti è una nuova totalizzazione [totaling], ed è più dell'esperienza passata. Il passato funziona in ogni presente, certamente. Ma avvertiamo che qualcosa non va quando otteniamo il passato in sé, piuttosto che il nuovo presente.

Quindi le teorie attuali non sono corrette nel ritenere che il passato funzioni come i numeri in un problema matematico, che rimangono gli stessi e vengono solo riordinati per produrre la risposta.

In particolare, è sbagliato considerare il corpo come un sistema fisso che può cambiare solo nel corso di millenni di evoluzione. Al contrario!

Il fatto che specie diverse si evolvano dimostra che il corpo vivente non è una cosa fissa. Ma non abbiamo detto che comportamenti come respirare e camminare sono legati alla struttura corporea dell'individuo? Il comportamento ereditato non è forse ben fissato? No, in un attimo una nuova totalizzazione [totaling] corporea può cambiarlo. Mettete una formica su un tappeto peloso: ora si muove in modo strano, un nuovo modo di avanzare più intricato che non ha mai fatto parte del suo repertorio. Ciò che accade è un'interazione con il tappeto. La formica non ha bisogno di imparare prima questo nuovo modo di muoversi: emerge nuovo e più intricato del suo solito modo. La capacità di comportamento di un corpo non consiste in unità di repertorio fisse. Quando il

corpo o l'ambiente cambiano, ciò implica e dà forma alla mossa successiva che può essere nuova e più complessa.

## **Le emozioni restringono il contesto senziente**

Il corpo del gatto percepisce tutto il tempo molte cose intorno a sé. Esplora ogni cosa e percepisce il minimo rumore. Ma a determinati segnali (ad esempio, un gatto sconosciuto nel suo territorio) il corpo del gatto si prepara improvvisamente a combattere. Si verifica un enorme cambiamento fisico: la coda diventa improvvisamente folta, il cuore batte forte e il gatto soffia. Tutto il suo corpo è teso. Ora ignora gran parte dell'ambiente circostante a cui di solito presta attenzione con tanta sensibilità. Solo con difficoltà la sua attenzione può essere distolta dall'altro gatto. L'ambito della sua attenzione è ristretto.

Le emozioni degli animali sono valide quanto le nostre. Gli animali inoltre sentono le nostre: quando qualcuno piange, il cane o il gatto si avvicinano e cercano di leccare il viso della persona. L'unica differenza è che gli animali provano i loro sentimenti solo in-azione, non come cose interiori in uno spazio interiore.

*In-azione*, gli animali superiori hanno sia la senzienza interattiva ampia che quella ristretta. Le cose interiori dell'uomo si formano da entrambe. Le emozioni interiori derivano dalla senzienza ristretta. Il felt sense deriva dalla senzienza onnicomprensiva.

Anche nella percezione ristretta, il gatto sa ancora *cos'è che lo ha fatto arrabbiare* e lo ha reso pronto a combattere. È stato l'altro gatto. Ma se vuole scoprire come ha fatto l'altro gatto a entrare, dovrà farlo più tardi, quando il nostro gatto sarà di nuovo calmo. Il gatto ricorderà allora il punto in cui ha visto per la prima volta l'altro gatto e lo cercherà più volte con sospetto. Cercherà anche in altri punti quando sarà di nuovo sensibile a ogni minima cosa. Ma in questo momento non può percepire tutto questo, perché il suo corpo ha subito un grande cambiamento; è diventato *pronto a combattere*. Diciamo che è arrabbiato. L'emozione del gatto è altrettanto valida, anche se il suo essere pronto alla lotta non si forma come un dato interiore, a cui prestare attenzione come qualcosa all'interno del corpo o in uno spazio interiore.

Per gli animali è adattivo che la loro senzienza si restringa e si concentri su ciò che è rilevante per la lotta, per la fuga o per qualsiasi interazione speciale improvvisamente implicata dal corpo. Gli animali combattono fisicamente. Per gli esseri umani, tale rabbia è ovviamente adattiva in una rissa o per i soldati di fanteria nelle cariche alla baionetta. Ma per gran parte della guerra moderna, per la boxe e per le nostre battaglie quotidiane, la rabbia non è sempre adattiva. Per lo più non combattiamo semplicemente fisicamente, ma attraverso le complessità del contesto umano. Quando siamo arrabbiati, ci sfugge parte di quel contesto. Quest'ultimo non è totalizzato [totalized] dall'essere pronti fisicamente alla lotta. Pertanto, possiamo combattere meglio quando ci siamo calmati. Eppure non vorremmo essere privi di rabbia. Senza di essa, potremmo

anche non riuscire a trovare un modo di procedere in una situazione. Spesso è la rabbia a doverlo fare per noi, interrompendo una situazione, cambiandola o fermando qualcuno (Gendlin, 1962, 1970, 1971).

Allo stesso modo, le nostre situazioni lavorative, di nutrizione e sessuali sono state tutte elaborate in modo che le nostre mosse successive debbano formarsi a partire dal più ampio senso di un più ampio ambiente, eppure abbiamo bisogno delle nostre emozioni e dei nostri appetiti per queste situazioni. Spesso è la loro mancanza nei momenti necessari che porta le persone in psicoterapia. Inoltre, alcuni degli aspetti più importanti della vita coinvolgono le emozioni. Dopotutto, è proprio a causa della loro importanza che la natura restringe l'interazione ad esse in modo così improvviso e intenso, quando questi aspetti della vita si presentano.

Non si tratta quindi di preferire il felt sense alle emozioni, o viceversa. È ovvio che dobbiamo capire le relazioni che hanno tra loro.

Finora abbiamo visto una relazione tra loro: le emozioni nascono da un contesto più ampio che poi il loro arrivo restringe. Questo aspetto non è stato ben compreso. Non si può recuperare l'origine di un'emozione percependo solo l'emozione stessa.

Né si può porre fine a un'emozione solo provandola più e più volte. Alcuni terapeuti ipotizzano una quantità finita di "spazzatura" passata nel corpo. Pensano che, se potesse uscire tutta, non ne rimarrebbe più, all'interno. Ma le emozioni non possono essere esaurite. Non sono cose che giacciono dentro di noi come se potessimo "tirarle fuori". Piuttosto, le emozioni sono generate di nuovo, ogni volta che emergono. Possiamo lasciare che un'emozione arrivi, più e più volte, semplicemente rievocando una situazione che ci ha fatto - e ci farà - provare quell'emozione. Una volta arrivata, non percepiamo più tutta la situazione che l'ha fatta nascere. Inoltre, prima che arrivasse, percepiamo il contesto più ampio solo in azione, non come felt sense. Lasciare che la percezione più ampia arrivi come felt sense può essere l'unico modo quindi per far emergere passi di cambiamento nel contesto più ampio che dà origine all'emozione.

Osserviamo più da vicino quando arrivano le emozioni: le emozioni arrivano in certi punti distinti di una storia di eventi. Solo alcune sequenze di eventi possono farvi arrabbiare o sentire in colpa. Allo stesso modo, la paura e la vergogna si manifestano solo in determinati punti di una storia di eventi. La cultura ha elaborato le nostre situazioni e questo determina in larga misura quando un essere umano proverà una determinata emozione. Si può fare ogni sorta di cose che un animale non sopporterebbe, senza arrabbiarsi: dipende dalla storia di eventi. Ci si sente offesi solo quando gli altri fanno o dicono determinate cose.

Le emozioni rientrano in un elenco breve. Ho citato la rabbia, la paura, il senso di colpa, la vergogna e, naturalmente, la gioia, il trionfo, il dolore, la gelosia e lo stupore. Non c'è accordo su quali altre debbano essere incluse, e si può capire

perché. Esiste una gamma molto ampia di "sentimenti" che non sono tutti chiamati emozioni. Alcuni di questi hanno un nome (ad esempio, speranza, delusione, impotenza, desiderio, depressione, essere sopraffatti, sentire la mancanza di qualcuno, imbarazzo, attesa di qualcosa, sensazione che qualcuno stia sempre per criticarci) - anche questi sono sentimenti. È sempre stato assurdo pensare che i sentimenti umani siano solo emozioni. Questi altri hanno almeno un nome, ma c'è una vasta gamma di altri sentimenti, che tutti conosciamo, ma che non hanno un nome. Per parlarne, dobbiamo inventare una nuova frase e a volte dobbiamo raccontare un'intera storia. La storia può essere costituita da eventi reali o una storia "come se": "Mi sento come se fossi in una prigione e come se dipendesse da quella persona se potrò mai uscirne".

Quelli che siamo portati a chiamare "sentimenti" hanno un contesto più ampio, anche se hanno un nome. Quelli che richiedono il racconto di un'intera storia hanno un contesto ancora più ampio. Lo vediamo quando focalizziamo su di essi. A volte la trama [texture]del contesto va avanti all'infinito, per esempio, "Mi sembra che qualsiasi cosa faccio sarà sbagliato e peggiorerà le cose; avrò rovinato tutto; se non l'avessi toccato sarebbe potuto essere meraviglioso, e non sarò in grado di sistemarlo perché non lo sono mai stato, che è tutta quella tristezza, che è ancora lì. E sempre, quello che faccio è. . . . e non funziona perché... . . . e questo mi fa arrabbiare [notare le diverse emozioni incorporate nella trama di un sentimento], whew, quanta rabbia, mm; in un certo senso mi protegge dal vedere, mm. . . . se vedessi, farei. . . e sarebbe un male perché... . . ." E così via.

Percepire tutta la trama in una volta sola sarebbe un felt sense, ma quella trama non è un fatto statico: l'intera trama cambia, la qualità delle parti cambia, il felt sense cambia, vira, man mano che ogni nuovo pezzo emerge.

I sentimenti comuni, che non hanno nome e che hanno bisogno di una storia, si avvicinano all'ampiezza della trama di un felt sense, e non è difficile arrivare a un felt sense partendo da essi.

Come abbiamo appena visto, un tale "sentimento" contiene, o meglio, può generare o rigenerare una quantità di emozioni nel momento in cui vi entriamo. Le emozioni sono incorporate in tale trama! Quindi semplicemente le emozioni sembrano avere meno contesto perché si presentano in alcuni punti riconoscibili di una storia molto regolare e breve (come l'altro gatto che invade il territorio di questo). In realtà l'emozione fa parte di due storie: quella breve e l'intero contesto.

Le persone molto tradizionali a volte frustrano il terapeuta. Se si chiede: "Perché ti sei arrabbiato?", raccontano solo l'evento. Ad un'ulteriore domanda rimangono perplessi: "Cosa mi sta chiedendo? Non si arrabbierebbe chiunque al mio posto?". In effetti, chiunque nella stessa cultura si sarebbe arrabbiato in quel momento, ma sappiamo dalla terapia, e soprattutto dal focusing, che il contesto più ampio è coinvolto anche nell'emergere delle emozioni. Quel contesto più ampio, apparentemente infinito, c'era e ha molto a che fare con il modo in cui è

emersa l'emozione, ma soltanto l'emozione si forma come dato interiore. Quindi il contesto manca, tranne quando si è di nuovo in azione. Per percepire l'intero contesto che ha dato origine all'emozione, bisognerebbe che questo emergesse come un felt sense.

Abbiamo visto, innanzitutto, che le emozioni non sono cose a sé stanti. Le emozioni sono solo parte di una storia, di solito una storia ristretta. Ma, in secondo luogo, abbiamo visto che questa storia ristretta è essa stessa solo parte della storia. Il contesto più ampio è stato coinvolto nel dare origine all'emozione, anche se poi l'emozione sembra essere arrivata solo nella sua storia ristretta. È arrivato un gatto sconosciuto, che deve essere combattuto. Semplicemente il dove e il come non fanno parte della lotta, ora.

## **PRATICA**

Abbiamo visto che gli esseri umani hanno due tipi di cose interiori. L'ampia senienza può diventare un dato interiore come felt sense. A differenza degli animali, il nostro concentrare tutta l'attenzione in modo ristretto può diventare un dato interiore, qualcosa che possiamo nascondere e portare avanti in auto risposta in uno spazio interiore: un'emozione. Ma ovviamente conserviamo anche la capacità dell'animale di essere senziente in azione, sia con la senienza ampia, sia con le emozioni in azione.

L'essere umano presenta sia l'espressione esteriore spontanea, sia la modalità di auto-risposta interiore. Se manca l'auto-risposta, molto di noi stessi lo sentiamo solo quando agiamo. Ma perdiamo anche veramente molto se ci manca l'espressione esteriore spontanea. Abbiamo bisogno di entrambe.

Vorrei prima parlare di ciò che le altre modalità di terapia, soprattutto quelle che aprono all'esterno, possono aggiungere al focusing, per poi passare ad analizzare in che modo il focusing porti qualcosa che a esse manca.

## **Cosa manca al focusing**

In concreto il focusing manca di tutti gli altri utili canali terapeutici. Deve essere combinato con tutti.

Il focusing è un ingresso in una modalità cruciale di sentire. Ogni altro metodo terapeutico funziona molto più efficacemente se si aggiunge il focusing. Ma non si può ottenere questo vantaggio se si usa solo il focusing e non gli altri metodi! Il focusing migliora gli altri metodi permettendogli di funzionare nel modo in cui sono stati concepiti. Per esempio, nessun psicoanalista dice mai: "Mi propongo che i miei pazienti abbiano solo intuizioni cognitive". Piuttosto, le interpretazioni si propongono di raggiungere un livello profondo. Con il focusing, i pazienti portano le interpretazioni a quel livello profondo; le provano lì, proprio come si propongono i terapeuti interpretativi. Allo stesso modo, il focusing permette ai clienti di fare i giochi di ruolo della Gestalt nel modo in cui lo intendevano i terapeuti della Gestalt, non come una rappresentazione che viene prima pensata

e poi recitata, ma che nasce direttamente dal sentire il corpo. E così è per tutti i metodi. Essi se lo propongono e lo desiderano, ma non hanno i passi specifici e differenziati per trovare il felt sense. Tutti i terapeuti intendono utilizzare i loro metodi al livello profondo che il felt sense rende possibile, e i loro clienti a volte lo fanno. Possono farlo più spesso, se a ogni metodo si aggiunge il focusing.

D'altra parte, se usiamo il focusing da solo, ci manca quasi tutto. Non ho mai proposto il focusing come metodo terapeutico di per sé. Perché perdere qualsiasi cosa sia utile? Può sembrare scoraggiante combinare centinaia di terapie, ma la maggior parte di esse non differiscono realmente, se non per le concezioni globali con cui vengono pubblicizzate. Dobbiamo cercare le differenze reali. Alcune di queste riguardano quella che io chiamo "il canale" in cui si svolge una terapia. Credo che vogliamo combinare tutti i canali.

Ad esempio, l'interazione interpersonale è uno dei canali principali della terapia. Il focusing deve essere inteso come un'attività che si svolge al meglio *all'interno* di un'interazione. Anche quando si sta in silenzio, il focusing è di solito più profondo in compagnia di un partner, piuttosto che da soli. Per risolvere delle cose è necessario avere una persona stabile all'altro capo del processo. Ma l'interazione è molto di più del contesto più ampio del focusing. Gli eventi dell'interazione stessa possono portare un cambiamento terapeutico.

Altri canali terapeutici sono i sogni, le immagini, i giochi di ruolo (come nella Gestalt), la danza-movimento, i passi d'azione durante la settimana e la catarsi. Può sembrare difficile mettere in relazione questi canali, ma essi sono già unificati in ogni essere umano, poiché ogni persona li possiede tutti. Perché dire a un cliente: "Lavoro solo con i tuoi sentimenti, non con i tuoi sogni", oppure "Qui andiamo solo dentro, ignoriamo la nostra interazione"? Perché escludere una qualsiasi dimensione umana importante?

È vero che alcuni canali si adattano *più facilmente* ad alcuni clienti che ad altri, ma è sbagliato limitare il lavoro con le persone solo a quelle dimensioni che hanno già sviluppato. Per esempio, il jogging va bene anche per le persone sedentarie, non solo per gli atleti. Un po' di quello che manca a una persona può fare molta differenza. Non dobbiamo imporre né precludere alcun canale terapeutico a un cliente.

Piuttosto che metterli in contrapposizione tra loro, cerchiamo di individuare i processi specifici che vengono effettivamente utilizzati in ciascun canale. Nella pratica, questi processi vanno molto bene insieme. Ognuno di essi ci rende sensibili a una serie di osservazioni e questa sensibilità ci rimane quando pratichiamo gli altri, migliorandoli.

Il focusing è come un motore. Alimenta tutti gli altri metodi come un motore alimenta l'automobile. Le ruote e il telaio non si muovono senza di esso. Ma chi può andare da qualche parte solo con un motore?

Questa analogia esagera la necessità di focalizzare. Nessuna modalità può essere l'unica per gli esseri umani. Esagera anche la necessità di altri metodi; si

può andare lontano solo con il focusing. Ma chiediamoci sempre: "Che cosa possiamo imparare da un altro metodo?" e "In che modo quel metodo funzionerebbe meglio con il focusing?".

## **Completare una sequenza espressiva**

Molti eventi, soprattutto nell'infanzia, generano forti emozioni e allo stesso tempo ne bloccano l'espressione. Se un bambino può piangere, agitarsi e urlare supera in fretta un evento doloroso. Ma, negli eventi negativi, ai bambini di solito viene anche proibito di esprimere qualsiasi cosa. Un significato di "completare" un'esperienza incompleta è quello di permettere che abbiano luogo queste sequenze espressive mancanti.

Un altro tipo di completamento riguarda l'interazione: cosa non si è potuto dire alle persone inizialmente, in che modo non si è potuto reagire. Le interazioni incomplete devono essere completate. Una grande quantità di vecchia rabbia a volte può essere completata al meglio se il cliente indirizza alla persona una singola frase che afferma la verità (Jackins, 1962). Ma in terapia occorre dare spazio e accoglienza alle lacrime non versate, ai singhiozzi, al tremore o ai movimenti per esprimere il vecchio dolore e la furia in modo più che verbale.

Non si tratta solo di completare vecchie espressioni bloccate, ma anche di sviluppare nuovi e più liberi modi di essere.

## **Accogliere, non fermare, qualsiasi espressione esteriore**

I terapeuti che usano il metodo della catarsi hanno ragione a dire agli altri terapeuti di non interrompere le scariche espressive, per quanto intense possano essere. Per i clienti è difficile fermare una scarica per alcuni minuti, finché non si completa. Cercare di fermarla dà ai terapeuti inesperti e ai clienti la sensazione spaventosa di essere fuori controllo. In questo caso, il cliente può rimanere inutilmente spaventato per anni per qualcosa non del tutto noto. Invece, rimanete accanto al cliente. Se il cliente sta sbattendo contro il muro, mettete in mezzo un cuscino. È tutto ciò che è necessario.

Il motivo per cui i terapeuti inesperti interrompono la catarsi è che può sembrare terribile. Questo perché siete al di fuori; le onde dell'espressione emotiva vi arrivano *addosso*. Se avete sperimentato la catarsi dall'interno, esprimendovi verso l'esterno, sapete che è una sensazione preziosa, che favorisce la vita, e non qualcosa da interrompere.

Il corpo di una persona può tremare, ci possono essere singhiozzi e nasi che colano, ma la sensazione è quella di sentirsi bene dall'interno. Un cuscino tra il muro e le mani, o i piedi, è tutto ciò di cui ci si deve preoccupare. Ho ammaccature sullo schedario e l'intonaco del muro rovinato. Sono soddisfatto di entrambi.

Accolgo la scarica quando è già arrivata.

La domanda successiva è se debba essere generata deliberatamente, e se sì, con chi e quando. Su questa questione l'accordo non è così facile e non sono altrettanto sicuro della strada che ho scelto.

## **Indicare che la catarsi è una possibilità aperta**

Il mio modo di procedere non è quello di decidere per qualcuno se la catarsi debba avvenire o meno. Ma indico che potrebbe arrivare e che, se arriva, sarà ben accetta. A un certo punto, presto, dico: "Sai, puoi urlare in uno di questi cuscini, se ti sembra giusto". Potrei anche dimostrarlo, se il cliente non crede che una cosa del genere sia possibile. Oppure, potrei dire: "Puoi rovesciare il materasso contro il muro e dargli dei calci", mostrando effettivamente come il materasso si rovescia e dimostrando i movimenti. "Potrebbe sembrarti giusto farlo, prima o poi, oppure no".

Questo apre molte possibilità. Dimostra che non è necessario stare sempre fermi seduti. Alcuni clienti conoscono altre modalità, per esempio la Gestalt o la terapia di movimento; ora sanno che possono alzarsi e muoversi, qui, se lo desiderano. Questo tende a liberare lo spazio per ciò che a un cliente potrebbe venire in mente di fare, come battere sul divano.

Credo che la catarsi debba essere una possibilità aperta, conosciuta e inclusa. Al di là di questo, non credo di doverla generare.

Attualmente, una cliente, dopo aver usato la catarsi in modo estensivo e, credo, utile, è passata a un processo molto più ampio e profondo in cui essa non è ricomparsa. Forse ne avrà di nuovo bisogno. La conosce bene e sa che la accolgo. Un'altra cliente la sta usando come una parte utile, ma piuttosto piccola, di un processo molto più ampio.

Sulla questione di spingere o non spingere, so qual è la mia posizione. Ma abbiamo bisogno di modi più specifici per praticare bene la catarsi.

## **Muoversi verso l'esterno**

Se la terapia si occupa solo dei dati interiori, siano essi emozioni o felt sense, si perde una dimensione cruciale del processo di cambiamento. La terapia non deve limitarsi a focalizzare sui dati interiori in uno spazio interiore riflessivo. È necessario anche un movimento verso l'esterno, nell'interazione. Il focusing in quanto tale non fornisce sufficientemente il movimento all'esterno.

Per esempio, la Gestalt fornisce la possibilità di esprimersi spontaneamente verso l'esterno. Ho già detto come il focusing aiuta a far emergere questo aspetto da una maggiore profondità, ma con il focusing da solo l'espressione esterna potrebbe non avvenire affatto.

Nella parte teorica di questo capitolo ho detto che gli animali hanno le emozioni e il sentire ampio, ma solo in-azione, non come cose interiori su cui riflettere. Non intendevo dire che gli esseri umani li hanno solo come cose interiori! Abbiamo le emozioni e il sentire ampio in entrambe le modalità, sia come dati interiori che in-azione.

Nelle modalità interiori ed esteriori, il contenuto può sembrare lo stesso, ma tutto il modo di essere vivi è diverso. Per cambiare in maniera significativa, sono necessarie entrambe le modalità. Per aggiungere questo al focusing, consiglio, non specificamente la catarsi, ma qualsiasi modalità di terapia che muova verso l'esterno. Più spesso consiglio la Gestalt, che ho incluso anche nel lavoro con i sogni ("Domanda 8", Gendlin, 1986a).

Questa dimensione è più generale della scarica, del gioco di ruolo o dei passi d'azione. È costantemente disponibile in ogni interazione. La conoscenza di questa dimensione consente ai terapeuti di accoglierla quando i clienti si muovono verso l'esterno, nell'interazione con noi.

La conoscenza di questa dimensione ci permette inoltre di portarla noi stessi nella seduta. Senza pensarci, ci ricorriamo. Per esempio, quando ho terapeuti in formazione molto timidi li istruisco a interrompere ogni cliente molto spesso per una o due settimane, finché non riescono a superare la timidezza e la paura abituali. A quel punto diventa facile e riescono a distinguere la loro reale sensibilità dalla semplice timidezza. Alcuni terapeuti esperti, pur non essendo timidi o paurosi, sono abitualmente così silenziosi e controllati che il cliente non riesce ad aprirsi all'esterno e incontrare una persona solida.

Con questo non si vuole tornare al pregiudizio popolare secondo cui il comportamento non riflessivo è più reale dello spazio interiore. Il processo interiore sviluppa e amplia la fonte interna dell'espressione esteriore, ma l'espressione esteriore deve avvenire. Questa dimensione della terapia può essere implicita in qualsiasi altro metodo, senza dovergli dedicare tempo a parte. L'espressione esteriore, l'uscire fuori, è una dimensione essenziale del cambiamento terapeutico che non è fornita dal processo interiore che si occupa solo dei dati interni.

## **In che modo i metodi espressivi potrebbero funzionare meglio con il Focusing? In che modo la catarsi manca del felt sense.**

La "scarica" diretta delle emozioni o "catarsi" è certamente preziosa, soprattutto quando certe emozioni sono state bloccate. L'espressione esteriore, senza riflessione, può essere un modo per trovare e liberare queste modalità bloccate del corpo. Ma è anche importante prestare attenzione all'interno per trovare l'emozione come un referente interno. I clienti esperti della Gestalt all'inizio sembrano non capire cosa intendo quando dico: "Ora che questa emozione è uscita, riesci a percepire il luogo interiore da cui proviene?" Dopo che qualcuno ha pianto, posso dire: "C'è un luogo del pianto lì: riesci a sentirlo dentro?"

Questa è una distinzione: muoversi dall'interno verso l'esterno non è la stessa cosa che muoversi verso l'interno e lasciare che si formino dati interni. Entrambe le cose sono importanti.

Sentire qualcosa come oggetto interiore è un cambiamento. Le persone che "agiscono esternamente" non hanno l'emozione, ma possono scoprirla interiormente. Farlo è un cambiamento, non solo una rappresentazione; sentire qualcosa lo fa cambiare. Diventa diverso da com'era quando lo si agiva.

Un'altra distinzione è quella tra un'emozione che abbiamo provato spesso e una che non è potuta emergere prima e che quindi sentiamo per la prima volta in tutta la sua profondità. Come abbiamo visto, ogni emozione è un cambiamento corporeo importante. Quelle che ci sono familiari producono in noi sempre lo stesso cambiamento. Ma un'emozione che non abbiamo mai provato pienamente prima, o che non abbiamo mai espresso in un'azione esteriore prima, porta a un cambiamento in ciò e in come siamo. Può essere necessario ripetere questo più volte per cambiare. Ma una volta che ciò è avvenuto, sentire e scaricare la stessa emozione non porta più alcun cambiamento.

Per la terapia, è necessario distinguere le emozioni che non sono mai state espresse o che non sono mai state sentite interiormente prima, dalle emozioni familiari che si ripetono più e più volte. Questo non vuol dire che si lascino da parte le emozioni che si conoscono da tempo. In terapia ci deve essere rispetto e spazio per tutto ciò che arriva e che può anche portare presto a qualcosa di nuovo. Ma sappiamo che non ci si può aspettare un ulteriore cambiamento terapeutico dal sentire ed esprimere semplicemente un'emozione di nuovo.

Alcuni terapeuti sembrano conoscere solo il fatto che sentire qualcosa pienamente, fino in fondo, porta al cambiamento. Quindi, se un'emozione difficile può ancora manifestarsi, presumono che non sia stata sentita abbastanza pienamente. Ma non è un mistero che l'emozione possa ancora arrivare. Questo non indica che c'è qualcosa che non va. Può essere rigenerata all'infinito entrando profondamente negli eventi passati che l'hanno generata.

Ma che si fa se l'emozione ancora si presenta anche in momenti difficili e impedisce una nuova esperienza del presente? E che si fa se c'è chiaramente ancora qualcosa che non va? Allora sostengo che scaricarla ancora e ancora non servirà a nulla. Abbiamo bisogno che si formi il felt sense del contesto più ampio, che porti a nuove emozioni che non si sono ancora formate, e abbiamo bisogno della serie di passi che possono derivare dal felt sense.

Come l'arrivo di un'emozione, l'arrivo di un felt sense è un grande cambiamento corporeo. Anche se non porta a ulteriori passi, il suo arrivo è un cambiamento in tutto il corpo. L'intera senienza, che prima era in-azione, si trasforma in un dato, così che ora c'è anche un "Io" che percepisce "questo". Tuttavia, il suo arrivo può sembrare un leggero cambiamento: ogni cosa è solo appena diversa. Il felt sense può sembrare solo un leggero filo. Senza una sensibilità allenata a sentire il corpo dall'interno, si può non accorgersene. Il fatto che il suo arrivo sia

stato un cambiamento è più evidente quando i piccoli passi del cambiamento iniziano a provenire dal felt sense. Questi possono essere molto intensi.

Da un felt sense possono emergere emozioni intense nuove e vecchie. È importante capire che anche le vecchie emozioni sono già in qualche modo cambiate quando si presentano nel contesto di un felt sense. I passi successivi mostrano presto questo cambiamento.

"Ah", si dice, "c'è quella vecchia tristezza..." come se non fosse diversa da quella di sempre. Eppure, si respira in modo diverso, la si percepisce come parte del suo intero contesto, e questo vecchio contesto è esso stesso parte del più ampio momento presente, ora. Presto possono arrivare piccoli passi del tutto nuovi.

Un felt sense è sempre nel tempo presente e nell'interazione presente. Molto del passato è presente in un felt sense, ma totalizzato [totalled] insieme alla situazione presente.

Naturalmente, l'interazione presente, la presenza di una persona amichevole, fa un'enorme differenza quando si sta solo rivivendo qualcosa del passato. Come possiamo chiarire questa distinzione? Siamo tutti d'accordo sul fatto che l'interazione presente è sempre importante e influisce sul modo in cui il passato viene sperimentato. Oltre a questo, sostengo che la formazione di un felt sense è ancora un altro modo in cui il presente può influenzare l'esperienza del passato. Questo perché un felt sense è sempre una totalizzazione [totaling] nuova e presente in cui le parti non conservano la loro vecchia qualità.

Quando le persone abituate alla catarsi provano un sentimento, passano immediatamente a una modalità più ristretta - e più intensa - in cui esiste solo il passato. E quale passato? Di solito un passato familiare. Allora si scaricano le stesse emozioni, ancora e ancora. Di solito non è questa l'intenzione del terapeuta o della persona. Il problema non è che i terapeuti dei metodi catartici non sanno che la ripetizione non aiuta dopo un po'. **[1]** Ma è necessario un nuovo addestramento per lasciare che un felt sense arrivi, per riconoscerlo quando arriva e per rimanere con esso, in modo che possano arrivare nuove emozioni e nuovi passi. Bisogna sapere che un felt sense è meno intenso di un'emozione. Se si cerca sempre l'intensità si perderà il felt sense, anche se è già presente. Il felt sense è spesso lieve, all'inizio, e viene facilmente ignorato, anche se si è già formato. E di solito, per farlo formare bisogna essere disposti a prestare attenzione in silenzio all'interno alla sensazione fisica per un po', quando ancora non c'è molto.

La maggior parte delle persone ha bisogno di alcune istruzioni speciali per far formare un felt sense. Si deve porre l'attenzione al centro del proprio corpo e percepire ciò che vi arriva in relazione a un problema, situazione o aspetto della vita. Il cliente può anche rivolgere all'interno alcune domande, come ad esempio: "Cosa produce tutta quella cosa .... lì, al centro del mio corpo?". A volte è utile fare finta, con ironia: "Tutta questa cosa va benissimo; è tutto

risolto. Non è vero?" Di solito il corpo risponde rapidamente con la qualità non-è-tutto-a-posto di quel problema: "Oh, eccolo qui, uh...".

A volte il felt sense arriva senza che il terapeuta si impegni deliberatamente e con sensibilità a facilitarlo. Di solito, però, il terapeuta deve conoscere il felt sense e operare per ottenerlo.

Il felt sense è una qualità fisica. Ma anche l'emozione intensa è fisica. Una differenza è che il felt sense non rientra in una categoria riconoscibile. Il suo tratto distintivo è che è poco chiaro, confuso, torbido. Eppure ha un carattere molto preciso, come si scopre se si cerca di dire cosa sia: resiste. Ha una vita propria. È già così, "simbolizzato" *in-interazione*, e non si muove a meno che non si trovino quelle rare parole, immagini o mosse che "si adattano". Ma l'adattarsi è un portare avanti, un leggero cambiamento che si può percepire. Le parole che esprimono qualità sono le più adatte, come ad esempio "pesante", "appiccicoso", "svolazzante", "nervoso", "stretto" o frasi strane. Un'immagine può fare ancora meglio. Ma le parole o le immagini sono importanti solo per aiutare a mantenere la presa sul felt sense. Indipendentemente dal fatto che qualcosa si adatti bene o meno, continuiamo a chiederci: "Che cosa c'è in quel problema che fa sentire il mio corpo in questo modo?".

Si è sviluppata tutta una conoscenza sulle piccole mosse per ottenere un felt sense e per generare i piccoli passi che possono derivare da esso (Gendlin, 1981, 1986b, 1987; Grindler, McGuire, & Gendlin, 1982-1983). Le istruzioni sono necessarie perché di solito non c'è un felt sense. Deve arrivare, come le emozioni, l'appetito, il sonno e altre manifestazioni corporee. Non possiamo controllare, ma sappiamo come facilitare, il suo arrivo e come rendere più probabili i passi di cambiamento che ne conseguono. Ogni volta ciò che arriva deve essere accolto, ma poi si lascia arrivare un felt sense nuovo. Dopo un passo ce n'è un altro, e da questo un altro passo diventa possibile.

Un'eccessiva didattica sottrae ai clienti lo spazio aperto della loro ora di terapia. Questo spazio è necessario per far emergere un processo terapeutico. Un processo terapeutico viene dal profondo, da sotto il contenuto cosciente del cliente; nulla di ciò che facciamo sostituisce questo processo. Se il terapeuta prende l'iniziativa troppo spesso o troppo a lungo, il processo non emerge (e se è emerso, si ferma). Poche istruzioni possono avere successo o meno, ma non fanno deragliare l'impulso del cliente. Queste possono essere inserite spesso.

## **Due esigenze per il presente**

A questo punto mi preoccupano due fraintendimenti:

1. Per elaborare il passato non è sufficiente semplicemente rivivere il passato così com'era. È necessario un nuovo esperire [experiencing] attuale per elaborare il passato.

2. L'elaborazione del passato non è l'unica cosa di cui abbiamo bisogno. È necessaria anche un'elaborazione della vita presente.

### *Elaborazione attuale del passato*

È davvero un'ipotesi strana che ripetere il passato lo cambierebbe. Perché dovrebbe? Da dove verrebbe il cambiamento? Eppure, spesso si parla di terapia in questo modo. Per esempio, Freud diceva che il transfert è il veicolo della psicoanalisi. Ma come può il transfert in sé essere il veicolo del cambiamento? Non può certo essere il transfert a portare alla "risoluzione del transfert". Cosa lo fa, allora? Nemmeno l'interpretazione cognitiva produce il cambiamento, come Freud ha sottolineato in *Al di là del principio del piacere* (Freud, 1940). Egli disse anche che l'"alleanza con l'analista" sposta l'equilibrio energetico a favore dell'Io. Questo è vero: si può fare di più quando si ha un alleato solidale. Ma cos'è che si fa di più quando si ha un alleato?

Naturalmente, nessuno pensa davvero che il semplice rivivere cambi qualcosa. Ma perché la terapia è spesso formulata in questi termini? Succede anche nelle descrizioni dettagliate della terapia. Si prende coscienza del rimosso, si scava nel passato, si scopre cosa è andato storto. E poi?

È chiaro che non è possibile che scavare e ripetere il passato porti al cambiamento. A questo punto manca sempre qualcosa. C'è qualcosa che riguarda il modo in cui questo scavare viene fatto, in modo che il passato cambi nel processo stesso di essere apparentemente solo "scavato". Cambia proprio nell'atto di essere tirato fuori. Ma sappiamo tutti che a volte cambia - e a volte no. Capire la psicoterapia significherebbe capire *come il processo attuale può cambiare il passato* e può cambiare i nostri problemi quando vengono fuori.

Cambiare il passato significa cambiare il modo in cui il passato ci influenza, come funziona nella nostra esperienza presente. Lavoriamo sul passato perché è implicito nella nostra esperienza presente e la sconvolge. Ma tutta l'esperienza presente contiene implicitamente ed è guidata dall'esperienza passata. Esaminate qualsiasi momento presente e troverete una grande quantità di passato implicito in esso. Quando "guida" e quando sconvolge? La differenza è: la maggior parte delle volte questo passato funziona senza problemi. Ciò significa che il passato non è presente nei vecchi pezzi. Il passato guida venendo modificato e inserito nel presente, in modo che in effetti si sperimenta il presente e non il passato. Ma, per alcuni aspetti, il passato non riesce a funzionare in questo modo positivo. Invece di diventare parte del nuovo presente, si sperimenta il passato così com'era. Esso si rifiuta di lasciarsi modificare per diventare parte di un presente.

La terapia può essere intesa come un'azione volta a far sì che il passato funzioni in modo diverso, non come il pezzo definito che era, ma come parte di un processo presente. Ovviamente, quindi, deve esserci un processo presente, e il passato dissotterrato deve essere reso parte di questo processo presente, in

modo che possa riuscire a funzionare come funzionano tutte le altre esperienze passate.

Ho sottolineato che il contesto probabilmente non è stato sperimentato in passato come un felt sense. Quindi il felt sense non può emergere solo dal ripetere il passato così com'era. Non solo il felt sense non c'è nel passato, manca anche il sentire più ampio che c'era appena prima degli eventi traumatici; questo perché una volta che arriva un'emozione si restringe il contesto. Per entrambi i motivi è necessario, a un certo punto, passare da un'emozione a quel contesto più ampio, il felt sense.

Ho già detto che un felt sense è sempre nel tempo presente e porta gli atteggiamenti attuali di entrambe le persone [cliente e terapeuta, ndt] nella totalizzazione [totaling], in modo da influenzare il passato direttamente, come esperienza. Al contrario, quando le emozioni passate vengono rivissute come tali, l'interazione presente fornisce solo un (molto importante) contorno esterno.

I terapeuti di ogni orientamento apprezzano i loro pazienti. Un'interazione stretta, gentile e di sostegno è sempre importante. Ma può rimanere separata se non viene generato un felt sense e il corpo del cliente viene lasciato all'esperienza passata in quanto tale. Invece, se il cliente inizia con il felt sense di un problema – un qualche aspetto della vita attuale - spesso emergerà anche il passato, ma come parte del vivere attuale. Ma molti terapeuti non sanno come aiutare il felt sense a emergere.

Naturalmente, si è adulti nel presente anche quando si fa di nuovo esperienza [re-experiencing] del bambino del passato. Ma se si rivivono fisicamente solo le emozioni intense del passato, l'adulto presente arriva solo dopo. Si pone allora il problema di "integrare" ciò che si è rivissuto, ma questa è una parola velleitaria. Qual è la procedura per l'integrazione? Non c'è un'unica procedura, piuttosto di solito le modalità tradizionali di terapia vengono citate per l'integrazione alla fine. Il focusing fornisce l'integrazione man mano che si procede.

Almeno a volte, il passato ha bisogno di far parte di un felt sense, se si vuole che cambi. Non è sufficiente rivivere il passato così com'era, per poi tornare al tempo presente alla fine di una seduta. Il rivivere il passato deve emergere da un felt sense e, pochi istanti dopo, essere di nuovo parte di un felt sense modificato, attraverso molti passaggi di questo tipo. È così che il presente cambia il passato.

Perché un felt sense è sempre nel tempo presente? È così? Sembra di sì. È il mio senso complessivo, ora, di tutto ciò che è accaduto molto tempo fa e in seguito, e di come tutto ciò mi tocca ora. È una nuova totalizzazione [totaling] fatta dal corpo presente. Il passato esiste in esso e può essere ritrovato in ogni felt sense. Ma è il modo in cui quel passato viene portato, ora, nel più ampio corpo presente. Se quella totalità presente implica i passi successivi, questi saranno diversi da quello che emergerebbe se il passato venisse segmentato e vissuto come tale.

## *Elaborazione presente della vita presente: nuovi passi*

Bisogna sperimentare non solo come si era, ma anche come si deve diventare, come non si è mai stati!

Non si deve sempre andare nel passato a partire dal felt sense. Il passato sarà sempre lì, ancora implicito in ogni esperienza presente. Ma se il terapeuta insiste nel tornare sempre al passato, allora alcuni nuovi passi cruciali non possono emergere. Naturalmente, l'elaborazione del passato ha risultati indiretti nella vita presente, ma c'è anche un'elaborazione della vita presente con il felt sense. In effetti, questo deve essere il contesto generale anche quando si rielabora il passato, come ho sostenuto in precedenza. Ma sicuramente dobbiamo essere in grado di elaborare anche le questioni del presente!

Si è sviluppata un'intera popolazione di pazienti esperti nell'elaborazione profonda del passato, ma incapaci di elaborare gli eventi presenti. A partire da qualsiasi difficoltà presente, essi vanno immediatamente all'infanzia e elaborano quella.

Andare sempre al passato implica ipotesi che non accetteremmo mai se le vedessimo scritte. È come se nulla nel presente potesse essere difficile, come se rielaborare il passato ci fornisse automaticamente lo sviluppo che ci è mancato nel corso degli anni, come se non avessimo mai voluto o avuto bisogno di nuovi e ulteriori sviluppi per noi stessi, come se nuovi passi non fossero costantemente necessari.

Se lo permettiamo, il processo terapeutico porterà qualcosa di nuovo, che modificherà il modo in cui il passato viene sperimentato. Ad esempio, una cliente sente qualcosa di molto doloroso dal passato e una forte spinta a morire. Dice di avere un gran bisogno di riposo, ma riposare è impossibile, perché qualcosa in lei non vuole riposare.

(silenzio) Questo ha bisogno di riposare e non può farlo. Se si lascia andare e si riposa, morirà.  
(silenzio)

Ora, improvvisamente, sembra una casa su palafitte. È stata sollevata da questo punto dolente. Ora il punto dolente è come un strato e può respirare. Hai presente quei pali d'acciaio che si piantano nel terreno per sostenere un edificio? Queste palafitte sono così. (silenzio)

Ora quel luogo dolente può respirare.

In seguito ha raccontato: "Quando ero piccola, giocavo molto con i trampoli. Andavo tra i fili della corrente su di essi. Era pericoloso, ma era divertente! Trampoli! Sono anni che non ci penso più. Gioco e pericolo. Come fa questo processo a fare questo? Usa tutte queste cose per creare qualcosa che prima non c'era".

Spesso trovo cose così nei sogni delle persone. Per esempio, una persona stava toccando qualcosa che non poteva sopportare. Il solo toccarlo faceva svanire tutto. Prima aveva raccontato un sogno in cui c'erano altri bambini. Ne sapevo

abbastanza per dire: "Portiamoli con noi. I bambini sono sicuri. Sono sempre una cosa buona. Potrebbero aiutarci". Questo ha fatto un buon effetto. Presto disse: "Credo che ci fossero *molti* bambini". Poi disse: "*Oh, sì, un intero esercito di bambini!*". Ora poteva toccare ciò che prima era intoccabile. [2]

## Lacrime

Vorrei illustrare alcuni aspetti presentati sopra parlando delle lacrime e dei diversi tipi di pianto.

Innanzitutto, l'importanza delle lacrime non risiede solo nelle lacrime in sé. Se le lacrime vengono represses, anche tutto ciò che ne deriverebbe potrebbe venire trattenuto.

Ogni volta che mi accorgo che i clienti trattengono le lacrime, faccio in modo che il pianto sia ben accetto. Se ciò non è possibile, chiedo di sentire cosa ostacola il pianto. E ripropongo la questione periodicamente, se vedo che le lacrime sono ricacciate indietro. Dico che credo che le lacrime debbano essere accolte. Chiedo al cliente di decidere se accogliere le lacrime quando si ripresentano. Vorrei che il cliente inviasse un messaggio interiore alle lacrime, dicendo che sono le benvenute - o che non lo sono - senza bloccarle o forzarle.

Penso che il messaggio e l'atteggiamento di permesso interiore (lo stesso del focusing in generale) sia un contributo del focusing. Lasciare che accada è meglio che forzare. La nuova forzatura (*devo piangere*) è la stessa oppressione del vecchio ricacciare indietro. Ma non cerco solo la liberazione del pianto. Cerco anche nuovi passi di altro tipo. Quando il pianto sul passato è implicito, non è necessario andarci sempre, ancora e ancora. Per certi eventi passati è sempre possibile piangere. Il fatto che si possa ancora piangere negli stessi luoghi non significa che si debba continuare a tornarci. Né l'elaborazione di tutto il passato viene prima di nuovi passi di crescita nel presente. Ogni passo può contribuire a rendere possibile l'altro. Spesso la persona attuale deve diventare molto più forte, prima che alcuni eventi passati possano emergere e guarire. Cerco passi di crescita nel presente fin dall'inizio. A volte anche i passi attuali possono portare le lacrime.

Le lacrime possono riguardare la vita attuale, e non solo quando questa è triste. Un certo tipo di lacrime si manifesta con il risveglio del bisogno di vivere *ora*.

Ci sono anche lacrime silenziose e dolci. Le lacrime più profonde non sono sempre un singhiozzare incontrollabile. Lacrime molto delicate possono essere ancora più profonde. Possono arrivare quando le persone sono profondamente commosse, o quando toccano una parte profonda di loro stesse. Le lacrime possono arrivare quando qualcosa di nuovo emerge e prende vita per un momento.

Accolgo tutti i tipi di pianto, ma mi sembra importante sottolineare questo tipo, che facilmente ci sfugge: quando qualcosa di *nuovo* si muove, può portare

lacrime silenziose. Allora sarebbe sciocco cercare di convertirlo in qualcosa di vecchio. Se il passato fosse sempre più profondo, la vita sarebbe quasi finita.

Questo pianto silenzioso attuale può *riguardare* anche il passato. Per esempio: "Mi sono sforzato tanto..." (*arrivano lacrime silenziose*) La persona è toccata interiormente; qualcosa si muove, sente e si prende cura di sé in modo nuovo.

Questo pianto accompagna anche passi di vita presente. Per esempio, una persona a lungo etichettata come "pazza" dice: "Quando ti sento ripetermi questo, mi sembra quasi che io *abbia* un senso" (*lacrime*).

Oppure, una persona che sta sviluppando un nuovo modo di prendersi cura di sé dice: "Oh ... .. ho rinunciato alla mia parte di programma perché non sentivo che c'era tempo (*lacrime*) ... .. per me".

Un altro esempio, in risposta a qualcosa che ho detto, un cliente affermò: "No, questo è sbagliato". (*Lungo silenzio*) Proprio quando ti ho respinto, ho sentito me stesso! C'è un me, dietro tutte quelle cose!".

Questi nuovi passi di vita possono avvenire con o senza piangere. Questo non indica la loro profondità. Il pianto può non accompagnare una nuova energia che porta avanti, ma quell'energia può essere un passo di vita presente.

Quando si permette ai passi di arrivare liberamente, possono riguardare il passato o il presente. Il passato è sempre implicito, ma il passo può riguardare la vita presente. Tali passi sono spesso più complessi del vocabolario comune e forniscono nuove alternative che non si sarebbero potute prevedere o inventare.

La terapia non consiste solo dell'esperienza presente [present experiencing] del passato. Essa include l'esperienza presente del presente.

A partire dal felt sense bisogna chiedersi non solo "Cosa c'è di sbagliato?", ma anche "Cosa deve accadere? In quale direzione è lo sviluppo? Come ho bisogno di essere? Come si sentirebbe un passo giusto?". Potrebbe essere un'energia che porta avanti, o una giocosità, o un nuovo modo necessario che non ha nome.

Se ci si aspettano sempre lacrime o qualche altra manifestazione emotiva, e se ci si prepara a lavorare sempre con il passato, si rischia di non riconoscere i nuovi passi e di non riuscire nemmeno a generarli. Allora si elabora solo ciò che è stato sbagliato e non ciò che non è ancora mai stato e che deve svilupparsi.

Tutti dobbiamo rielaborare il passato. Ma quando una nuova vita che avanza si risveglia nel cliente, non è il momento di riaffermare il passato.

Quando arriva un nuovo passo, riceverlo non richiede abilità particolari. Ma ha bisogno della compagnia e dell'accoglienza del terapeuta, in modo che il nuovo passo abbia il tempo di formarsi ed essere pienamente.

I terapeuti hanno l'abitudine di cercare sempre ciò che non va. Ma quando arriva un nuovo passo, è al nuovo passo che bisogna rispondere. Bisogna rispondere a qualsiasi novità che possa essere migliore, più promettente, più viva, più assertiva, più libera, più dolce, qualsiasi nuova mossa. Non è necessario cercare sempre qualcosa di sbagliato in essa. C'è tempo per farlo in seguito, se si rivelerà necessario.

Allo stesso modo, spero che sia ovvio che quando un passo porta un nuovo stato il terapeuta non voglia spingere il cliente a tornare a uno stato passato. Nel nostro esempio precedente, la cliente in un momento cruciale, in relazione al desiderio di morire, ha ottenuto un passo del tutto nuovo. Ha sentito il suo sé abituale sollevato, come se fosse su trampoli, in modo che uno strato profondo sottostante potesse respirare. Di certo non vorremmo rispondere con: "Lo senti precario?" o "Quando mai hai usato i trampoli?". In quel momento, quando è viva in un modo nuovo, non vorremmo riportarla a una modalità vecchia.

La cliente giocava con i trampoli da bambina. In un gioco pericoloso, spesso li calcava tra i fili della corrente elettrica vicino a casa sua. Era chiaro quindi che questa esperienza passata faceva parte del suo nuovo passo attuale. Conteneva il senso di muoversi in un luogo pericoloso. Ma guardate come questo passato è stato appena rielaborato in un passo a partire da questo felt sense, ora - un passo che non aveva mai avuto prima. Le vecchie modalità rimangono possibili; lei potrebbe facilmente tornare a percorrerle. Si potrebbe chiederle del dolore passato che le ha fatto tentare la morte. Io lo farei più tardi, se lei non l'avesse già sentito spesso. Ma un nuovo passo si perde facilmente; si ricade facilmente in un vecchio stato. Nessun terapeuta lo vorrebbe.

## CONCLUSIONE

Quando due metodi si integrano nel corpo di un terapeuta, le sensibilità sviluppate grazie a ciascun metodo diventano implicitamente presenti nel modo in cui egli pratica l'altro. Allora le parole abituali non hanno più lo stesso significato. Kathleen McGuire (vedi capitolo 9 di questo volume) possiede le sensibilità di entrambi i metodi. Perciò molte delle mie critiche ai metodi "catartici" sono rivolte ad altri, non al suo capitolo, dove la catarsi ha ora un significato più specifico e consapevole. Per esempio, l'autrice dice di "non lasciare quasi mai che le persone sbattano per molto tempo". Spesso interrompe "un'espressione esteriore vuota" e fa in modo che la persona focalizzi, in modo che arrivi qualcosa di "più fondamentale". Quando vede le lacrime negli occhi dei clienti, chiede loro di far emergere un felt sense in quel luogo. Il focusing è quindi implicito nel modo in cui pratica la "catarsi". Distingue tra "ripetizioni del passato" e "elaborazione profonda" (termine suo). È chiaro che quest'ultima non è più solo quella che sopra ho chiamato catarsi.

Naturalmente lei pratica anche il focusing in sé. Utilizza il focusing quando le scariche emotive diventano ripetitive. Enfatizza il felt sense presente rispetto al passato. Accoglie ciò che arriva, quindi non rimanda continuamente i clienti al

passato, quando è emerso un passo presente. Forse tutto ciò che dovevo aggiungere è una pari enfasi su questi passi del felt sense della vita presente.

In ogni metodo si può dare spazio a emozione e felt sense.

## NOTE

**[1]** In una recensione di *Focusing*, Keith Borden (1988) sottolinea che:

In *Primal Man* (1975) e *Prisoners of Pain* (1980), Janov mette in guardia da ciò che chiama "abreazione"... con grande intensità ma senza una connessione profonda. Inoltre... Janov avverte che anche un genuino urlo primario ... può non portare da nessuna parte perché viene usato come difesa dal sentir muovere dolori superficiali. (Infine) è possibile crogiolarsi nel dolore di un evento più e più volte senza ottenere nulla di più che l'indulgenza masochistica di immergersi nel dolore.

Un altro modo per caratterizzare ... questi errori terapeutici è dire che mancano due elementi chiave del ... focusing: discernere il messaggio del corpo a un livello profondo del sentire e lasciare che questo discernimento porti a un cambiamento corporeo, un cambiamento nella posizione interiore dell'organismo verso una situazione o verso se stessi. . . . Quando si verificano le "false urla primarie", è il focusing che manca.

Evidentemente, queste insidie del rivivere sono note da tempo e il recensore esperto qui citato ritiene che il focusing sia l'elemento mancante.

Nella stessa recensione Borden scrive anche: "Tuttavia ... i focalizzatori non fanno l'urlo primario. Gendlin . . . consiglia di . . . mantenere una certa distanza dai sentimenti che emergono. I sentimenti profondi vengono riconosciuti, interrogati e ascoltati, ma non ci si entra".

Spero che questo capitolo chiarisca questa impressione. Se un'emozione è stata provata più e più volte, potremmo fare qualcosa di simile a quanto descritto per evitare di ricadere ancora una volta nello stesso punto. Di solito, accogliamo e rispondiamo pienamente a un'emozione con l'intensità con cui è arrivata. Ma non lavoriamo certo per intensificarla artificialmente. La accogliamo al suo livello di intensità e certamente "entriamo" in essa.

Sì, spesso consigliamo di trovare la "giusta distanza", da cui si può sentire "l'intera cosa", perché è lì che arriva un felt sense. Forse il focusing può essere usato per evitare l'immediatezza e l'intensità emotiva. Se è così, ciò che dice Borden deve essere citato e meditato. Ma è importante enfatizzare che si deve fare un passo indietro per lasciare che il felt sense arrivi. Se questo viene sempre inteso come un evitamento, e se ogni tonalità emotiva familiare viene sempre accentuata, allora si ripeteranno necessariamente le stesse emozioni più e più volte.

Borden sa per esperienza che il focusing crea una connessione profonda e che quindi si verifica un cambiamento corporeo. Ma non riconosce che il focusing non è solo più profondo, ma anche *più ampio*. A differenza di un'emozione, un felt sense *si forma a partire da una parte più ampia del corpo presente*, e questo è probabilmente il motivo per cui si verifica una modificazione sentita [felt shift].

**[2]** Peter Levine (1991, 1990-1991) ha sviluppato un nuovo metodo, partendo da fonti neurologiche. Scrive:

Così come l'automobilista che si sta godendo il paesaggio, quando un'altra auto viene rapidamente verso di lui sullo stesso lato della strada, restringe il suo campo visivo e diventa inconsapevole degli eventi nella sua periferia visiva, così l'individuo che sperimenta l'ansia perde il contatto con il mare delle sue sensazioni e la consapevolezza del suo corpo.

Il metodo terapeutico di Levine si basa sulla teoria neurologica secondo cui

"se una persona che si prepara a fuggire da una situazione minacciosa correndo, avrà, se questo tentativo viene ostacolato, queste risposte ... ridotte in situazioni future. . . L'individuo può

soffrire di un deficit pervasivo in un'intera classe di comportamenti difensivi. In questo senso... (questo) è profondamente disincarnante [disembodying].”

.. la rievocazione... conduce a un buco apparentemente senza fondo . . di disperata ripetizione dell'episodio traumatico originale. . . . Si sospetta che i livelli di endorfina aumentino al momento della ri-esposizione traumatica e che quindi i pazienti possano provare sollievo. . .

Levine lavora con gli eventi che hanno portato al trauma, ma non prima di aver approntato una serie di modi per *ristrutturare* la sequenza neurologica degli eventi in modo che questa si presenti come sarebbe dovuta essere, piuttosto che come è stata.

Per evitare la ri-traumatizzazione, la rielaborazione deve avvenire .... gradualmente . . . dalla periferia degli eventi sequenziali che circondano il trauma verso il suo centro.

Inoltre:

Poiché il più delle volte è utile affrontare gli eventi traumatici "perifericamente" con aspetti positivi, chiedo (al paziente) di parlarmi di più dei pantaloni (che nell'esempio gli hanno dato) piacere, orgoglio ed eccitazione.

Il metodo di Levine richiede una formazione. Lo cito qui perché illustra alcune delle considerazioni che ho citato, ma in termini abbastanza diversi.

David Grove (1989), che lavora con adulti che hanno subito abusi da bambini, in modo simile mette in guardia dalla ritraumatizzazione. Il suo prezioso metodo può essere appreso dalle audiocassette disponibili. Anche lui lavora delicatamente dalla periferia verso l'interno ed enfatizza anche alcuni aspetti positivi che possono emergere ex novo nell'immaginario corporeo sentito. Ad esempio, qualcosa appare all'improvviso e si avvolge in modo protettivo intorno al cliente-bambino.

## RIFERIMENTI

- Borden, K. (1988). [Review of *Focusing*]. *Aesthema*, No.8, June.
- Freud, S. (1940). *Beyond the pleasure principle*. London: Imago.
- Gendlin, E. T. (1962, 1970). *Experiencing and the creation of meaning*. New York: Free Press-Macmillan.
- Gendlin, E. T. (1971). A phenomenology of emotions: Anger. In D. Carr & E. Casey (Eds.), *Explorations in phenomenology*. The Hague: Nijhoff.
- Gendlin, E. T. (1981). *Focusing*. New York: Bantam Books.
- Gendlin, E. T. (1986). *Let your body interpret your dreams*. Wilmette, IL: Chiron.
- Gendlin, E. T. (1986b). What comes after traditional psychotherapy research? *American Psychologist*, 41 (2), 131-136.
- Gendlin, E. T. (1989). A philosophic critique of the concept of narcissism. In D. M. Levin (Ed.), *Pathologies of the modern self*. New York: New York University Press.
- Grindler, D., McGuire M., & Gendlin, E. T. (1982-1983). Clearing a space. *The Focusing Folio*, 2(1).
- Grove, D. (1989). *Healing the wounded child within* (Eight tapes). (Available from the author, 20 Kettle River Drive, Edwardsville, IL 62025)
- Jackins, H. (1962). *Fundamentals of co-counseling* (manual). Seattle: Rational Island Press.
- Levine, P. (1990-1991). The body as healer: Revisioning of trauma and anxiety. *Somatics*, 8(1).
- Levine, P. (1991). Revisioning anxiety and trauma: The body as healer. In M. Sheets-Johnstone (Ed.), *Giving the body its due*. Albany, NY: SUNY Press.