

Gendlin, E. T. (1984). Il cliente del cliente: il margine della coscienza. In R.L. Levant & J.M. Shlien (Eds.). *La Terapia Centrata sul Cliente e l'Approccio Centrato sulla Persona. Nuove indicazioni sulla teoria, la ricerca e la pratica*. New York: Praeger.

IL CLIENTE DEL CLIENTE: IL MARGINE DELLA COSCIENZA

Eugene T. Gendlin, PhD

University of Chicago

traduzione di Emmy Parisi (sezione I), Nicoletta Corsetti (sezione II)

Negli ultimi dieci anni abbiamo imparato molto sul lato del cliente nel processo terapeutico. Abbiamo sviluppato una conoscenza molto specifica e una pratica, chiamata *focusing*. Negli ultimi anni ci sono stati molti sviluppi.

Teoria e specificità esperienziale possono sembrare molto distanti. Non è così! La teoria più basilare e il dettaglio esperienziale più specifico prosperano l'una sull'altro.

Presenterò alcune nuove specifiche esperienziali (**Sezione I**) e quindi le userò in una breve esposizione teorica (**Sezione II**)

Sezione I

Da dove provengono, precisamente, i passi di cambiamento?

Il lato del cliente nel processo di cambiamento è stato discusso solitamente in relazione alla domanda: "Esattamente a cosa, nel cliente, il terapeuta deve rispondere? La risposta consueta era "il sentimento", ma questo termine può creare confusione.

No, non si tratta esattamente del "sentimento", anche se rispondere ad esso va nella direzione giusta. Noi vogliamo rispondere a quella cosa, nel cliente, dalla quale provengono i passi di cambiamento. Lasciatemi chiedere, invece: Cosa è, nel cliente, *quella cosa* dalla quale provengono i passi di cambiamento? Che non è esattamente il "sentimento", certamente non i sentimenti familiari ed identificabili. I passi di cambiamento provengono piuttosto da un "margine" *indistinto, non chiaro*, un "senso" che punta a più di quanto non si dica e si sappia.

Ora, noi chiamiamo un tale margine indistinto un "felt sense" (una "sensazione significativa"). Dal momento che è qualcosa che viene sentito, dobbiamo essere precisi su come essa differisca dai soliti sentimenti chiari e riconoscibili.

Due differenze tra sentimenti e felt sense: il felt sense è indistinto e meno intenso.

Facciamo un esempio: un cliente può sentirsi arrabbiato e saperne dire il perché. In un processo terapeutico efficace, questo sentimento "si aprirebbe" e ne nascerebbero passi ulteriori. Ma supponiamo che il cliente dica: "Sono arrabbiato, ti ho detto perché e questo è tutto. Non succede nient'altro." Presumiamo che il terapeuta abbia risposto alla rabbia e alle sue ragioni. Che cosa, esattamente, non sta accadendo?

Quando la terapia funziona, a questo punto si verificano alcuni *passi* del processo. Vengono dal sentimento di rabbia, esattamente? Molti terapisti la pensano così. Essi portano i loro pazienti a sentire tale rabbia sempre più intensamente. Presumono che i passi lungo il processo provengano dai sentimenti, quindi che la rabbia non sia stata sentita a sufficienza. Spesso però le persone vivono gli stessi sentimenti più e più volte, e con una certa intensità, senza che i passi di cambiamento sopraggiungano.

Ad esempio, i passi di cambiamento potrebbero essere:

C.: (silenzio)... (respiro)..., si sente qualcosa di pesante... come... qualcosa che *vuole* essere arrabbiata...

T.: qualcosa lì *vuole* essere arrabbiata.

C.: Mm... (silenzio)... Oh (respiro)... sì... se smetto di arrabbiarmi non dovrò farci più niente... sì... mi piacerebbe dire soltanto che è OK e non dover fare fronte alla situazione. Ho fatto così talmente spesso.

Questi passi non sono venuti esattamente dal sentimento di rabbia. Invece, è quella qualità "pesante" ciò che si apre generando tali passi. Questo qualcosa che ha la qualità di essere pesante è il felt sense. Una *rabbia* più intensa non li avrebbe fatti emergere. La qualità pesante non è forte quanto la rabbia.

Il felt sense è meno intenso dei sentimenti ordinari. Se non si è calmi e concentrati si può perdere il contatto con esso. *Da* un felt sense possono venire dei sentimenti molto intensi, ma il felt sense stesso è meno intenso.

Le persone cambiano attraverso sentimenti che non hanno sentito coscientemente ed espresso prima. Una maggiore intensità di sentimenti familiari non porta il cambiamento. Le persone spesso sentono ed esprimono con forza sentimenti ripetitivi, eppure i passi del processo non arrivano.

I passi di cambiamento e del processo non provengono direttamente da sentimenti riconoscibili come tali.

Essi vengono piuttosto da un "qualcosa là" oscuro, vago e indistinto, uno strano genere di *dato* di coscienza diretto. Ma, spessissimo, all'inizio, quando le persone rivolgono l'attenzione all'interno, non vi è nessun *dato* del genere. Tipicamente si trovano i sentimenti che sono familiari e nessun senso indefinibile.

Una persona lo ha descritto così: "Per molto tempo non ho potuto trovare quel "senso" indistinto. Prestavo attenzione alle emozioni, ma queste sembravano essere semplicemente quello che erano, chiare ed ovvie, e sentite nel corpo. La svolta avvenne quando iniziai a notare che le emozioni portavano con sé qualcosa di più. Un'analogia: se l'emozione fosse un triangolo con lati regolari ed angoli fissi, il felt

sense appare quando guardo più da vicino e scopro che una forma nebulosa emerge da dietro il triangolo."

Una volta trovato, le persone raccontano che quel senso oscuro "era" là da sempre, ma non notato. Prima, tuttavia, semplicemente non c'era. Il suo primo arrivo è un evento impressionante di per sé.

Differenza tra le consuete sensazioni corporee ed un felt sense di qualcosa nella propria vita.

Mentre le persone riflettono su un problema, o provano qualche sentimento problematico, di solito provano un disagio nel corpo. Ma, benché i sentimenti possano venire sperimentati fisicamente, essi non sono questo disagio fisico come tale.

Se durante un sentimento forte si richiede a qualcuno di prestare attenzione allo stomaco e al petto, per "vedere se prova disagio lì", il disagio che appare è del tutto diverso dal sentimento stesso.

Questo disagio fisico si rivela meno intenso e non altrettanto aspro con la persona del sentimento forte.

Tipicamente è presente anche uno strano tipo di gratitudine proveniente da questo disagio fisico, come se "quello" fosse grato dell'attenzione ricevuta.

Circa metà o un terzo delle persone trovano difficile prestare attenzione direttamente all'agio/disagio nella parte centrale del loro corpo. Non percepiscono la parte centrale del corpo dall'interno, il che sembra strano a coloro che lo hanno sempre fatto. Le persone devono scoprire questa semplice capacità umana prima di poter trovare il felt sense. Abbiamo sviluppato alcuni piccoli passi specifici per questa difficoltà, ad esempio: "Poni l'attenzione nell'alluce destro... ora nel ginocchio... puoi trovare il ginocchio senza muoverlo? ... ora l'inguine... sali fino allo stomaco, come va lì? Caldo ed oscuro? o cosa?"

Una volta che le persone riescono a percepire lo stomaco e il torace dall'interno, vi è una ulteriore distinzione, quella davvero importante.

Le sensazioni fisiche ordinarie sono, ad esempio, una cintura che è troppo stretta, o un dolore, mal di stomaco, eccitazione sessuale, il cuore che batte. Queste sensazioni sono puramente fisiche. Il disagio di una situazione o di un problema è lì anch'esso, nella parte centrale del corpo. (Può essere anche qualcosa di positivo: la sensazione di apertura nel torace è il segno di qualche evento liberatorio.)

La differenza consiste nel fatto che la sensazione fisica ordinaria non contiene un "di". La sensazione della cintura troppo stretta non contiene in sé le complessità e le ragioni del perché l'abbiamo stretta. È solo la pressione della cintura. Tuttavia, una sensazione fisica di "stretto" molto simile può emergere nello stomaco quando si percepisce una situazione nella sua globalità. Questa impressione di "stretto", parimenti fisica, è il felt sense della situazione. Implicite in essa sono presenti molte più complessità di quanto si possa sapere o immaginare.

La maggior parte degli attuali metodi di lavoro con il corpo non coglie il felt sense, in quanto lavora solo con le sensazioni fisiche, di solito con i muscoli periferici.

Le emozioni producono sensazioni fisiche, il nostro cuore batte e noi tossiamo, sputiamo, ansimiamo, *eppure l'impressione corporea dell'implicita complessità* non si trova in queste sensazioni fisiche e neppure nell'emozione. Il felt sense è diverso da entrambe.

Un'altra specificazione precisa: nella terapia Gestalt, dall'attenzione corporea emergono immagini ed emozioni spontanee, senza felt sense. La persona non ha la percezione della fonte dalla quale esse provengono. Tale fonte non emerge di per sé, come dato. Ad esempio, immagini e parole appaiono all'improvviso mentre si presta attenzione alla tensione nelle spalle. Ma non c'è nessun felt sense nelle spalle. Prima o dopo che tale materiale spontaneo sia emerso, la persona potrebbe (ma nella terapia Gestalt di solito non lo fa) prestare attenzione alla parte centrale del corpo, dove potrebbe emergere un felt sense della tensione nelle spalle e delle immagini.

Il felt sense emerge nella parte centrale del corpo: gola, torace, stomaco od addome.

Differenza tra "esperienza negata" e ciò che emerge da un felt sense.

L'impressione corporea di una situazione (il felt sense) è sempre nuova, fresca, è il modo in cui il corpo comprende il problema *ora*. Può emergere anche qualche contenuto dal passato, ma il felt sense è sempre qualcosa di più: l'intero, nuovo, del momento presente.

Questo punto viene spesso frainteso. Alcuni terapeuti vogliono che il contenuto riguardi il presente, il cosiddetto "qui ed ora". Ma in qualsiasi presente è sempre implicita l'esperienza passata. Altri terapeuti pensano che in una persona non possa emergere nulla che non sia il rivivere qualche passato represso. Ma l'esperienza è sempre presente. Rivivere un evento passato significa esperirlo nel presente, fresco, ora, ed ha la qualità dell'interazione presente.

I passi terapeutici non sono il riemergere di esperienze negate. Quello che conta di più per i passi di cambiamento è precisamente la *nuova* implicita complessità della vita del corpo. Naturalmente il passato è in essa. Ma il felt sense del momento presente è molto più dei contenuti del passato che possono risaltare in primo piano.

I passi di cambiamento possono sorgere dal felt sense del rivivere il passato, ma possono non sorgere se viene enfatizzato il contenuto del passato da solo e la qualità dell'intero non si forma come dato.

I passi di cambiamento possiedono una saggezza sorprendente ed una novità creativa. Non sono il mero emergere del passato. Può sembrare così, perché gli eventi del passato spesso fanno drammaticamente parte di un processo terapeutico presente. Inoltre, nella teoria tradizionale, tutta l'esperienza proviene dall'esterno. Ad esempio, l'immaginazione potrebbe essere solo una qualche versione (spesso indecifrabile) di quanto una volta è stato visto o sentito esternamente. Oggi, riconosciamo la vasta creatività dell'immaginazione, che va molto oltre quanto può essere fatto a partire da esperienze esterne. E i passi di cambiamento implicano molto più che la sola immaginazione.

I passi di cambiamento dai quali dipende la terapia tengono in considerazione molti più bisogni simultanei di quanti si possano mai pensare, figuriamoci pensarli

simultaneamente. Il felt sense è quel nuovo insieme, quel nuovo intero dal quale emergono tali passi.

Pertanto, dobbiamo sottolineare la differenza tra le esperienze passate negate e il senso corporeo globale del momento presente. Spesso però *questo* non è lì per essere percepito. È possibile che le persone debbano rimanere tranquille e in silenzio e lasciare deliberatamente che tale senso olistico emerga come un dato.

Differenza tra sentimenti inerenti ad un problema e il felt sense dell'intero.

Che si applichi la propria attenzione ad una situazione nella sua globalità o ad un qualche piccolo aspetto di essa, il felt sense corporeo di ciò sarà un intero. Suona contraddittorio, lo so, eppure l'impressione corporea del più piccolo aspetto di qualcosa costituisce un intero implicitamente complesso, davvero non più piccolo della percezione di qualche vasto tema. Si tratta sempre del vissuto corporeo globale di...

Questa globalità è una caratteristica del felt sense.

Le emozioni e i sentimenti consueti sono solo parte di una situazione. Con quei sentimenti noi sentiamo *dentro* un problema, circondati da esso, parte di esso. Ma se diventiamo distanti ed "obiettivi" non sentiamo affatto il problema. Nell'esperienza ordinaria non c'è modo di sentire un problema come un intero con il quale ci confrontiamo.

Sarà solo la parte sinistra del naso, ma quando il vissuto corporeo di ciò diviene un dato, viene percepito come "quell'intera cosa là".

I passi di cambiamento rappresentano trasformazioni di tale intero, di tale globalità. L'intera mappa cambia. Il passo non può essere individuato sulla mappa precedente.

Differenza tra rilassamento molto profondo e felt sense.

L'ipnosi e il rilassamento molto profondo sono stati considerati e scartati da Freud e da molti altri fin da allora. Dobbiamo lavorare con qualcosa di più della "coscienza", ma non limitando o ingannando il cliente cosciente.

Il felt sense, che chiamo anche il "margine della coscienza", è il centro della personalità. Si trova tra la consueta persona conscia e i confini profondi, universali, della natura umana, dove non siamo più noi stessi. È aperta a quanto emerge da questi universali, ma si sente come "davvero me". Il felt sense e ciascun piccolo passo giungono già "integrati" e non come un cosiddetto "materiale inconscio".

Il felt sense è sempre un nuovo unico vivere. Il suo intimo *emergere* viene percepito come un "me" più genuino dei sentimenti familiari.

Contro la vivisezione

Ora il lettore potrà verificare se fino a questo momento la mia comunicazione è stata efficace. Riuscite a seguire questa precisazione? :

Oggi, il tipo più comune di attività interiore inutile non è la semplice intellettualizzazione o la mera razionalizzazione, e neppure risentire gli stessi sentimenti più e più volte. Oggi, il tentativo più comune ed inefficace di aiutare se stessi è quello che ora chiamiamo "vivisezione". Siamo molto attivi "ai piani alti", nella mente, disegnando mappe e tentando di comprendere i nostri problemi pensando ora a questo ora a quello, solo che invece di limitarci ad intellettualizzare, percepiamo nelle viscere ogni mossa che compiamo in alto! Sono proprio tutte queste mosse a fare male.

Prestare attenzione a queste ferite e a questi sentimenti viscerali generati dal proprio farsi a fette non è focusing e non è raccomandabile!!

Ai tempi in cui le persone per lo più non erano in contatto con i propri sentimenti, la creazione di mappe mentali, "ai piani alti", era semplice intellettualizzazione. Ora è peggio! È la parte più viscerale di voi che state facendo a fette, in un modo o nell'altro, come ordinato *dalla* testa.

Il processo interiore che stiamo descrivendo implica rimanere tranquilli e percepire il disagio nel corpo, direttamente, intero come viene, senza applicargli mappe, tagli e distinzioni. Se lasciate che l'attenzione vada *direttamente* al disagio corporeo, vi sentirete un po' meglio.

Quindi, lasciate che *quello* crei mappe, lasciate che *quello* smisti sé stesso in tutti i pezzi o le parti in cui vuole suddividersi per conto suo, ma voi iniziate sempre con "tutta quella faccenda nel suo insieme" e non con alcunché avrete ritagliato dal vostro vissuto interiore.

Per quanto bene crediate di aver definito un problema, consideratelo come ancora indefinito. Usate il modo con cui lo avete chiamato esclusivamente come un puntatore e chiamatelo "tutta quella cosa là", qualsiasi cosa possa essere e qualsiasi cosa possa portare, senza smembrarlo prima e percependo poi gli effetti di questo smembramento.

Insegnare il ruolo del cliente.

Iniziamo ad "insegnare" al cliente come trovare tale felt sense molti anni fa, quando ricerche e studi ripetuti mostrarono che coloro che non affrontavano la terapia in questo modo diventavano casi senza successo. Oggi, quello che chiamiamo focusing può essere mostrato a tutti.

Allora ed oggi insegniamo al pubblico l'ascolto (il ruolo del terapeuta), così come la focalizzazione. Userò alcuni esempi tratti dagli inizi di tale insegnamento, per portare avanti la nostra domanda: Cos'è quella cosa da cui nascono i passi di cambiamento?

Ad esempio, ad un cliente (oppure ad una persona con la quale stiamo praticando l'ascolto) viene chiesto di verificare una risposta empatica: "Ti prego di non assentire per educazione. Quello che ti ho ripetuto, andava davvero bene?" Ma la persona che si trova nel ruolo del cliente potrebbe verificare solo le parole: "Sì, è quello che avevo detto."

Cosa c'è, precisamente, di sbagliato in ciò, come reazione ad una risposta che nasce dall'ascolto? Quando la terapia è efficace, con la risposta dell'ascoltatore il cliente fa qualcosa di più che non sia il solo verificare le parole. Cosa di più?

Cosa presumiamo che faccia il cliente con una risposta nata dall'ascolto?

Noi speriamo e presumiamo che i clienti verifichino la risposta non con quanto essi hanno detto o pensato, ma con un qualche cosa, qualche luogo, un qualche dato più interiore...il "felt sense"; non disponiamo di nessuna parola ordinaria per *quello*.

A questo punto, si potrebbe percepire un effetto, un piccolo allentamento interiore, una risonanza. Quello che sembrava essere là è stato espresso e ascoltato. Non ha bisogno di essere detto di nuovo. Per alcuni momenti vi è un ammorbidimento, dentro. (In termini teorici è stata la risposta interpersonale a permetterne lo sviluppo.) Presto sopraggiunge qualcos'altro. Quello che "era" là si trasforma e si aggiunge dell'altro.

Noi speriamo che i clienti "verifichino" non solo quello che diciamo, ma anche quello che loro dicono, con *quella cosa che sta dentro*. Grazie a ciò, all'interno della persona si genera una distinzione: il sé consueto viene verificato con il felt sense.

Quei clienti delle ricerche che in seguito trassero beneficio dalla terapia differiscono dagli altri clienti esattamente sotto questo aspetto. Si può sentire nelle registrazioni. Dopo aver detto qualcosa, questi clienti spesso si fermano per verificare. Ad esempio: "Mi sento privo di aiuto... uhm... è giusto? ..." Dopo un silenzio, potrebbero dire: "No, ... non va bene. Uhm ... posso sentirlo, proprio lì, ma non so cos'è. (Silenzio)... Oh, (respiro)... whew, sì, è..." mentre avviene un grande cambiamento. Oppure potrebbero dire: "... oh ... una cosa su questo è che... " quando si presenta qualche nuova sfaccettatura.

È evidente che il cliente che parla deliberatamente, quello con il quale noi ci relazioniamo non è quello al quale soprattutto sono rivolte le nostre risposte! Piuttosto, noi speriamo che il cliente che parla porti le nostre risposte giù, a consultare quell'altro, il felt sense. Speriamo che il cliente lasci parlare quest'altro, aspetti quanto proviene da quest'altro, lavori per trovare parole che "risuonino" con quest'altro, invece che interromperlo, rampognarlo o interpretarlo.

Qui scopriamo una analogia affascinante:

Il Cliente del Cliente

Nello specificare il lato del cliente di un processo terapeutico scopriamo una distinzione all'interno della persona. Questa distinzione è una forte conferma della terapia centrata sul cliente.

Il felt sense è il cliente dentro di noi. Il nostro consueto sé conscio è il terapeuta, spesso un terapeuta crudelmente direttivo che interferisce per tutto il tempo con il nostro cliente interiore. Questo terapeuta spesso attacca in modo ostile, o almeno vuole usare tutte le vecchie informazioni, rivendica di essere più intelligente del cliente, parla in continuazione, interrompe, monopolizza il tempo con inferenze ed interpretazioni distanti e a stento si accorge che "il cliente" non viene lasciato parlare. Questo "terapeuta direttivo" a mala pena sa che il cliente è là. Questo "terapeuta"

inizia senza il cliente, come nella barzelletta, e va avanti indefinitamente senza il cliente.

Le ricerche mostrano che ad avere esiti positivi sono quei clienti che hanno un approccio centrato sul cliente nei confronti del loro felt sense.

Naturalmente, non si tratta di una persona all'interno della persona, ma di un certo tipo di processo di auto-risposta.

Tuttavia, sarebbe impreciso chiamare questa cosa essere centrati sul cliente "con se stessi". Piuttosto, è necessaria, all'interno della persona, la distinzione tra il consueto sé e il felt sense. Quest'ultimo è esattamente quella parte alla quale sono rivolte le risposte centrate sul cliente.

Da Platone e Freud l'uomo ha distinto differenti parti della psiche. Qui sorge ora una distinzione che viene delineata meglio nei termini dell'approccio centrato sul cliente.

Il felt sense è il cliente del cliente.

Le attitudini e le risposte del cliente verso il felt sense devono essere quelle di un terapeuta centrato sul cliente! E questo è focusing. Pertanto, posso specificare ulteriormente il focusing se considererete alcuni dei principi dell'approccio centrato sul cliente in questo nuovo modo.

Qui ci sono alcune norme della terapia centrata sul cliente che acquistano un nuovo significato quando vengono applicate interiormente, all'interno di una persona.

Di solito il felt sense non si forma neanche, né emerge a meno che il "terapeuta" interiore dapprima non conceda attenzione e tempo di attesa silenzioso. Il "terapeuta" interiore del cliente (il suo sé conscio) deve accantonare un bel po' di conoscenze e di congetture, deve trattenersi dal dare molte interpretazioni interessanti e preferire invece aspettare, silenziosamente, mentre per un certo lasso di tempo non succede molto.

Troviamo difficile mettere da parte tutto quello che sappiamo su noi stessi e sullo specifico problema, in modo da poter udire quanto arriva dal felt sense.

Dapprima, il nostro "terapeuta direttivo" interrompe spesso. Interpretazioni ed inferenze proseguono nelle nostre teste. Dobbiamo "accantonare" queste più e più volte, in modo da poter ascoltare il felt sense.

Quanto proviene da un felt sense può dapprima sembrare meno sofisticato di quanto pensiamo. Se lo riceviamo e lo facciamo risuonare, presto quanto emerge si palesa più intricato e più corretto di quanto potremmo pensare.

Impariamo che quello che emerge dal felt sense ha la sua propria logica e le sue buone ragioni, anche se queste non sono immediatamente evidenti.

Non imponiamo i nostri valori per impartire una direzione ai passi successivi. Al contrario, spesso impariamo attraverso l'esperienza con il cliente che alcuni modi di vivere e di sentire possono essere buoni, anche se i nostri valori sembrano opposti. Ora non entrano in conflitto, eppure non scartiamo i nostri valori. I valori iniziali hanno una parte e inoltre vengono modificati in tali passi.

Cerchiamo di ricevere qualsiasi cosa emerga dal felt sense. Lasciamo che sia presente almeno per un momento. Non cerchiamo di modificarlo, di cambiarlo né di sospingerlo immediatamente oltre.

E neppure come prima cosa conveniamo con ciò che emerge da un felt sense. Sappiamo che vi saranno passi ulteriori. Sviluppiamo l'attitudine di dare il benvenuto a qualsiasi cosa emerga, anche se sembra negativa o non realistica. Sappiamo che i passi ulteriori possono cambiarla. Tali passi possono sopraggiungere solamente se prima riceviamo ed accogliamo quello che ora è qui.

A volte abbiamo un'idea, ma non decidiamo se è giusta o meno. La manteniamo in sospeso e consultiamo il felt sense. Se c'è un allentamento, una risonanza, in risposta a quello che proponiamo, gli prestiamo attenzione fino a quando da lì non provenga di più.

Nuove specificità

In questa sede non voglio ripetere le istruzioni del focusing e le specifiche per la soluzione di difficoltà nel processo che sono state presentate in modo molto dettagliato in *Focusing* (Gendlin 1981). Vorrei presentare il lavoro più recente. Pertanto, quello che posso dire qui non è sufficiente a mettere le persone in grado di scoprire il focusing da sole.

Abbiamo suddiviso le istruzioni di focusing in sei "movimenti". Ora troviamo essenziale insegnare queste parti *separatamente*, dando tempo ed *attenzione individuale* ad ogni persona in ciascuna parte.

Riassumerò questi sei movimenti ed offrirò una o due specifiche nuove su ognuno di essi.

1. Proprio come all'inizio dell'ora non diciamo ai clienti su cosa lavorare, allo stesso modo non lasciamo che il terapeuta interiore direttivo imponga rapidamente l'argomento. Il cliente potrebbe impiegare un minuto o due nell'eseguire una scansione interna, percependo le varie cose che sono presenti e scegliendo solo dopo su cosa lavorare.

Il primo movimento del focusing, "creare uno spazio", una volta era un semplice preliminare. Prima di focalizzare effettivamente eseguiamo una specie di inventario di cosa proprio ora ci è di ostacolo al sentirci bene nella parte centrale del corpo. Per fare questo, prestiamo attenzione a quella zona e percepiamo cosa, proprio ora, ci impedisce di sentirci bene lì.

Ad esempio, si potrebbe trovare: "Oh... certo, la tristezza per aver rotto con ..., sì, naturale, eccola là... (respiro) e ... oh, devo chiamare il dentista, ... e ... mm, sono stanco!" Può capitare di trovare tre o quattro punti, di solito di importanza molto diversa. Ciascuno di questi viene ringraziato gentilmente e "posto" da qualche parte in uno spazio davanti a sé, uno per uno. Nel centro del corpo si sente un certo sollievo fisico ad ogni sistemazione, anche se non abbiamo focalizzato su questi problemi ma li abbiamo solo sistemati. In questo spazio che è stato liberato iniziamo a focalizzare su uno di essi o su qualcos'altro.

A partire da questo umile movimento preliminare si è sviluppato, tra le altre cose, un metodo per lavorare con approccio psicoterapeutico con pazienti malati di cancro. (*Focusing Folio*, Vol. 2, N° 4, 1982 e Vol.-, N°-, 1983.) Ciò ebbe inizio in quanto si pensava che i malati di cancro fossero tipicamente poco abili nel percepire il proprio corpo dall'interno. Sembrava una buona previsione di ricerca il fatto che essi fossero incapaci di eseguire il primo movimento del focusing. Invece, essi poterono tutti creare uno spazio e trovare quella buona energia corporea che ne proviene.

Una nuova versione, più elaborata, del primo movimento apre un vasto spazio che ha più tipi di significato di quanto non possa discutere in questa sede.

2. In una terapia molto direttiva, i pazienti spesso vengono azzittiti interiormente. Quello che emergerebbe in loro, passo per passo, non può emergere in quanto questi terapisti non credono che quanto essi dicono possa essere verificato internamente e corretto dal paziente. Descrivendo l'ora di terapia, tali pazienti di solito riportano "quello che il mio terapeuta dice..."

I terapeuti con un approccio centrato sul cliente (forse tutti i terapeuti efficaci) desiderano che quanto dicono sia corretto dal cliente. Spesso, ciò che *non* è giusto in una risposta lascia che quello che è giusto emerga improvvisamente nel cliente in modo più vivido.

Anche all'interno di noi stessi qualcosa può intervenire distintamente a correggere quello che cerchiamo di dirci. Ad esempio, oggi qualcosa è andata storta e ci diciamo "Va bene ... non importa ... presto lo avrò dimenticato ... le persone mature non si alterano così tanto per così poco ... va bene ... va bene ... vedila in questo modo ..." e così via. Ciascuna di queste cose è contraddetta dal disagio che "replica" e corregge vividamente i nostri tentativi di mandarlo via pensando.

Quando un disagio è già presente, è possibile rivolgersi ad esso e prestargli attenzione. Ma spesso ci sono solo i sentimenti familiari.

Lasciare che il felt sense emerga è la parte più difficile del focusing. Un modo specifico tra gli altri si basa sull'effetto che ho appena descritto. C'è una certa ironia nel fare uso di questo effetto. Anche se sappiamo che c'è un problema che non "va bene" per niente, interiormente ci diciamo, deliberatamente: "Va bene, l'intera faccenda va bene. Mi sento completamente a mio agio con tutto ciò". Ponendo l'attenzione nella parte centrale del corpo di solito sentiamo, improvvisamente e nitidamente, *il corpo che replica*, dandoci una o più impressioni corporee distinte di quel particolare problema o di quella particolare situazione. Che effetto interessante!

Una impressione corporea può venire e replicare in modo da correggere affermazioni sbagliate. Il corpo può comprendere le parole e inoltre conosce la situazione. Può essere in disaccordo con le nostre parole. Nella parte relativa alla teoria riformuleremo questo fatto in termini migliori.

Perché avvenga questa replica del corpo è necessario un livello medio di rilassamento. La maggior parte delle persone trascorre la giornata con il corpo in condizioni di tensione massima, quindi ne percepisce poche variazioni. D'altro canto, un livello elevato di rilassamento impedisce che questa replica corporea

abbia luogo. Nell'ipnosi, ad esempio, il corpo si sente effettivamente a proprio agio quando gli si dice di sentire così. Nessun felt sense emergerà a correggere le parole.

3. I terapeuti possono parafrasare la maggior parte di quello che un cliente dice, ma stanno attenti a mantenere uguali le parole cariche in modo cruciale. Potremmo parafrasare una lunga storia semplicemente come "quello che hanno fatto", ma se il cliente usa la parola "apprensivo", non la cambiamo in "spaventato" o "preoccupato" perché il cliente potrebbe perdere la presa su ciò che quella parola veicola proprio ora. Una tale parola può essere una "maniglia" che aiuta a mantenere il contatto con tutta la valigia.

Nel focusing, quando un felt sense emerge, ci si concentra sulla sua *qualità* e si cerca di trovare una *parola-maniglia* per quella qualità. Già solo il fatto di cercare una parola aiuta a restare in contatto con il felt sense in quanto sensazione corporea, invece di entrare nei sentimenti e nei pensieri familiari inerenti al problema. È "irrequieto" o più come "pesante"? È "piatto" o forse "affollato" o "respinto", o come? Può un'immagine andar bene per tale qualità? La funzione più importante di quest'operazione consiste nel fatto che essa aiuta a rimanere in contatto con il felt sense. Se nulla va bene, chiamatela "*quella qualità*".

4. Quando un parola-qualità sembra giusta, la facciamo "*risuonare*" come una risposta dell'approccio centrato sul cliente. Chiediamo: "Questa parola (o immagine) va bene davvero?" È il felt sense che deve rispondere.

La conoscenza che il corpo ha delle parole è sorprendentemente sottile ed esigente. Una data parola-qualità risuona. Altre parole che sembrano equivalenti vengono rifiutate dal corpo. Se il felt sense rimane statico, se la parola non compie nulla, la parola non risuona. Provatene un'altra. Quando una parola, o una frase, o un'immagine, va bene, un leggero ma gradito effetto fisico sopraggiunge *ogni volta* che si pensa la parola (o si ricrea di nuovo l'immagine).

Con questo effetto fisico, l'intero problema si allenta nel corpo. Ora, consigliamo di farlo parecchie volte, non una soltanto.

5. Quanto spesso come terapeuti siamo contenti di esserci trattenuti dal fare un'interpretazione che sembrava così giusta? ... Pochi momenti dopo, la stessa sensazione non chiara del cliente, direttamente percepita, si apre e altera totalmente quello che sembrava essere il problema. Spesso la nostra interpretazione non era neanche sull'argomento giusto.

Questo fenomeno si verifica anche interiormente. Dopo tutto sappiamo un mucchio di cose su noi stessi. Eppure, questo indistinto ed olistico felt sense "sa" di più. Quando un nuovo passo si muove da lì, l'intera mappa del problema cambia.

Naturalmente il felt sense non può rispondere se non è lì proprio ora. Riportarlo alla memoria pochi momenti dopo non è sufficiente. Ora, "il felt sense è ancora lì? Ah, c'è ancora." (Se non viene, provate dicendo che il problema è risolto completamente...)

Ho scritto del mutamento sentito [felt shift] come di un flusso di sollievo fisico. Ma anche appena un po' di "cedimento" [give] cambia sottilmente la globalità. Questo

cedimento si sente come positivo quando il problema è stato bloccato per molto tempo. Essendo di regola tesi ed agitati, potremmo non notarlo. Fate attenzione ai piccoli moti di leggero sollievo nel felt sense.

Seguite qualsiasi pensiero, immagine, o qualsiasi cosa che reca tale piccolo sollievo.

6. Noi non discutiamo con quanto emerge nel cliente, che lo si definisca irrealistico, egoista o cattivo. Noi *riceviamo* qualsiasi cosa il cliente offra. Gli diamo tempo. Non chiediamo subito: "E perché?" oppure: "E qual è il prossimo passo?"

I passi di cambiamento possono venire solo da questo, quindi, dobbiamo lasciare che sia presente, qui, per un po'.

Recentemente avvertiamo le persone di notare come il "terapista direttivo" interiore possa confutare e distruggere quello che arriva con un mutamento sentito [felt shift]. Può accadere così rapidamente che è possibile non accorgersene. Quel qualcosa che sopraggiunge con quel caratteristico mutamento o "cedimento" interiore non fa in tempo ad arrivare che è già andato via di nuovo! Cosa è successo? Qualcuno dentro, rapidamente, ha detto: "Non è realistico, è sciocco, non posso farcela, sarebbe arrendersi, non può essere giusto."

Il sesto movimento, "ricevere", ha bisogno di un insegnamento separato. Con la pratica si impara a mettere da parte le vecchie voci prima che facciano fuori l'impressione corporea del mutamento. Invece, si può ripetere *qualsiasi parola che arrivi con il mutamento, percependo se produce di nuovo quel mutamento*. In questo modo, il mutamento rimarrà là per un certo tempo. Lasciate che le vecchie voci stiano da una parte e aspettino. È solo un piccolo passo. Non sto ancora prendendo decisioni. Questo piccolo passo può venire solo proprio ora. Lasciatemelo tenere per un po' e vedere un po' di più di cosa si tratta.

Tra un minuto potrà avvenire un altro giro di focusing. Ma proprio ora, lasciatemi vedere se posso percepire questo mutamento, ancora e ancora.

Sulle istruzioni

Lo schema di questi sei passi è molto utile, ma non rendiamolo rigido. Gli esseri umani sono immensamente più complessi e sorprendenti di qualsiasi schema, figuriamoci di un semplice passo tra sei!

Diamo *istruzioni "su due livelli"*: "Cercate di applicare le nostre istruzioni quanto più esattamente vi riesce, ma, nel momento in cui vi sembra che operini una qualche violenza in voi, fermatevi, non scappate via; invece, guardate direttamente cosa avete lì". Su un livello, "prego, seguite le istruzioni" e su un altro livello, "prego, non seguite le istruzioni".

Dopo tutto, stiamo descrivendo ed insegnando un processo *che emerge interiormente*, che è proprio del singolo individuo. L'istruzione su due livelli consiste nel trovare il vostro processo con il nostro schema, o nel trovare dove il nostro schema non va bene.

Molto presto, imparando il focusing, la maggior parte delle persone arriva ad un punto in cui *ride* e dice: "Oh, era questa la difficoltà che stavo cercando di "mettere a posto" e che mi ostacolava ". Dopo questa risata, sanno.

Ad esempio, nel nostro schema, il mutamento sentito arriva nel quinto movimento, anche se, in effetti, può arrivare in qualsiasi momento. Naturalmente, ricevete quello che arriva.

Molti terapeuti hanno trovato molto efficace insegnare il focusing direttamente ai propri clienti. Questa didattica deve essere distinta chiaramente dalla normale interazione terapeutica.

Focusing durante una terapia

Tutte queste istruzioni possono essere usate durante una psicoterapia, ma in un certo modo. Questo mi porta ad un principio più ampio.

Esistono molte teorie e molti altri strumenti terapeutici utili. Possono essere usati tutti avendo come riferimento l'approccio centrato sul cliente. Con questo intendo:

Qualsiasi cosa io dica o faccia nella terapia viene immediatamente verificato con la risposta interna del cliente. Ciò significa che raramente io dico o faccio due cose consecutive senza che tra esse vi sia un'espressione del cliente. Quindi, rispondo, in un modo improntato all'ascolto, a qualsiasi cosa il cliente esprima, e di nuovo a quello che arriverà successivamente. *Do sempre priorità al passo proprio del cliente.* Qualsiasi altra cosa io possa fare deve aspettare.

Ciò trasforma il carattere di interpretazioni, istruzioni e di qualsiasi altro strumento terapeutico utile.

Devo *scartare rapidamente* qualsiasi cosa io abbia tentato se non è di aiuto, in modo che non vada ad intralciare il processo proprio del cliente.

Dapprima i clienti pensano di dover spiegare perché quello che avevo detto era sbagliato. Spesso li interrompo: "Oh, vedo che mi sbagliavo. Ascolta di nuovo come è per te." I clienti che lavorano con me presto riconoscono che quello che dico non è una affermazione su di loro, ma un invito a che essi percepiscano internamente. Spesso verbalizzo questa cosa prima di tutto: "Ma è giusto... o come si dovrebbe dire?"

Una volta che le persone sanno che la mia intenzione è questa, quello che dico di sbagliato le disturba molto meno e viene scartato rapidamente.

Anche quando sono utili, altre cose non devono sostituire l'ascolto troppo spesso (il che include sicuramente le istruzioni di focusing). Troppe utili interruzioni bloccano il processo che si sviluppa internamente in modo proprio al cliente o, peggio, gli impediscono di emergere. *È necessario che vi siano lunghi periodi durante i quali ascolto e rispecchio esclusivamente.*

Come il focusing trasforma il modo di parlare

La maggior parte delle persone vive nei propri discorsi mentre parla. Soprattutto i clienti di una terapia centrata sul cliente sono abituati ad "esporre" i loro problemi e

le loro preoccupazioni. L'attenzione è su quello che viene detto. Il focusing modifica questa abitudine. Qualsiasi cosa il cliente vuole fare è ancora bene accolta, incluso questo modo di parlare. Ma, ora non si presume che sarà l'esposizione dell'argomento a fare il lavoro. Piuttosto, i passi di cambiamento potranno sopraggiungere internamente percependo il margine [edge]. Quando *quello* si apre, il processo si muove.

Ciò richiede che le risposte centrate sul cliente siano mirate più precisamente. Non ha importanza che la risposta sia più o meno giusta. Una buona risposta 'mira a' e crea il contatto con *quel qualcosa* a partire dal quale il cliente parla, piuttosto che ripetere quanto era stato detto.

Quando il cliente non esprime un margine indistinto, possiamo noi puntare ad esso. Ciò crea un certo numero di modalità di risposta specifiche:

- a. **Il solo ripetere alcune volte, tranquillamente e lentamente, un punto sentito profondamente può aiutare la persona a scoprire la più ampia impressione corporea dalla quale provengono i passi.**
- b. **A volte il terapeuta può dire: "Proviamo a stare tranquilli per un momento, così puoi percepire tutto questo." Oppure, se è vero, il terapeuta può dire: "Aspetta... sto ancora sentendo quello che hai appena detto... uh..." Sono modi per far rallentare il modo di parlare così che possa accadere di più.**

Se allora il cliente continua a parlare, risponderemo in modo consueto e non rimarremo fissi su qualche nostra opinione.

- c. **Talvolta possiamo aggiungere al contenuto qualcosa come: "... e *quello* non è ancora chiaro", oppure "... e tu ancora non sai cosa è *questa cosa*", oppure "... e c'è questa impressione, che potrebbe diventare diversa, ma non è ancora chiaro come". Le persone sono abituate socialmente a smettere di parlare quando arrivano ad un margine irrisolto. Spesso è di aiuto fare riferimento a questo margine come tale.**
- d. **Anche quando non sembra essere presente alcun margine, il cliente potrebbe trovarne uno se il terapeuta si riferisce al margine, come se fosse presente, lì, una versione sentita in concreto di quello che è stato detto.**

Ad esempio, il cliente dice: "Evidentemente non voglio fare questo (ottenere un lavoro, incontrare nuove persone, redigere un atto) perché quando arriva il momento, non lo faccio." Una normale risposta centrata sul cliente potrebbe essere: "Pensi di non volerlo fare perché in qualche modo non lo fai." Una risposta di invito al focusing potrebbe essere: "*Qualcosa in te* non vuole...", oppure "C'è un qualche *senso* di non voler...", oppure "Quando il momento arriva, *qualcosa* ti ferma."

Un altro esempio:

Cliente: "Credo davvero che è per questo che sto con lui, perché ho bisogno di sicurezza." Una risposta di tipo focusing potrebbe essere: "Sei quasi sicura che è per sicurezza, *quel senso là, di aggrapparti a lui*."

Quasi tutto può essere riflesso con un implicito invito a percepire "questa cosa" come *quello*, proprio lì. Se mi dici che questo capitolo ti piace, potrei riflettere che

hai una *sensazione che il mio capitolo ti piace*, là. Allora potresti trovare più direttamente quel dato, quella sensazione, quel luogo in te dove ti piace, quella zona, quel punto, *quello*.

Quanto ho descritto qui può sembrare solo una forma grammaticale, e anche una forma scomoda da usare. Probabilmente se ne potrebbe escogitare una migliore, *ma c'è una grande differenza tra parlare di e puntare a*. Molti clienti parlano. Alcuni di loro possono rivolgersi all'interno e prestare attenzione direttamente, non appena il terapeuta punta a.

e. Il focusing può essere insegnato con istruzioni occasionali su piccola scala.

Uno specifico insegnamento didattico di focusing è molto più agile, ma dovrebbe avvenire in un tempo apposito per esso, non nel mezzo di un processo terapeutico in corso. Tuttavia, prese singolarmente, tutte le istruzioni possono andare bene ed essere di aiuto allo svolgersi del processo del cliente.

Tutte le istruzioni e le specifiche che ho offerto qui si prestano ad essere usate, singolarmente, in punti in cui il cliente potrebbe usarle. Tutte le istruzioni e le specifiche di focusing possono essere usate in questo modo.

Il cliente può ignorare queste singole istruzioni. Esse non intralciano il proprio normale modo di rispondere. A qualsiasi cosa il cliente dica o faccia si può rispondere in modo accettante.

Possiamo invitare esplicitamente il cliente a vedere se è possibile trovare un tale senso internamente. Si potrebbe aggiungere: "Puoi percepire questo ora?" oppure: "Puoi sentire questo non-volere, ora?".

Oppure: "Se rimani in silenzio dentro di te per un minuto, puoi percepire questo non-volere che ritieni debba essere lì?"

Ecco alcuni altri esempi: "Se pensassi proprio ora di prendere il giornale per cercare un lavoro... che tipo di sensazione-qualità sopraggiungerebbe nel corpo?"

Oppure, anche: "Fermati un momento. Vorrei chiederti qualcosa. Puoi mettere l'attenzione nella parte centrale del corpo? Com'è lì dentro proprio ora? (Il cliente dice che lì dentro va tutto bene.) Ora pensa a tutta questa cosa di cercare questo lavoro... cosa arriva là? ... (espressione del viso) ... OK, rimani con questo per un minuto, con gentilezza."

Spesso è importante aiutare le persone a scoprire l'aspetto corporeo del margine indistinto. Molte persone non hanno mai fatto attenzione internamente, nel corpo, in questo modo e hanno bisogno di un po' di tempo per scoprirlo.

Un altro esempio:

C.: "Sono proprio arrabbiato."

T.: "La tua rabbia è proprio lì."

C.: "Oh, è sempre lì. Non ne posso più di questa rabbia."

T.: "Proviamo qualcosa. Prendi l'intera situazione, tutto di lei, più di quello che sai, tutte le cose che vengono insieme a lei, e fai una specie di passo indietro come se volessi guardare *tutto* di lei, come una grande immagine che riempie

tutta una parete in un grande edificio... Cosa arriva nel tuo corpo quando fai così?"

In questo modo il terapeuta può inserire tutte le istruzioni e le specifiche del focusing occasionalmente nei punti in cui un cliente che conosce il focusing probabilmente lascerebbe arrivare un felt sense indistinto.

Ma, mentre le riflessioni che puntano al felt sense possono essere fatte spesso, le istruzioni devono rimanere occasionali se non vogliamo interferire con il possesso del processo da parte del cliente e con l'impulso interno al processo stesso. Il terapeuta non deve fare costantemente in modo che accadano cose buone con le istruzioni. Devono esserci tempo e spazio vuoto e immobile perché il processo sospinto dall'interno del cliente possa emergere.

Se l'interazione si fa problematica, o se il cliente prova delle emozioni riguardo al fatto di ricevere istruzioni, ciò deve avere immediatamente la precedenza. L'insegnamento del focusing può essere tentato di nuovo in seguito.

T.: Puoi ricevere questo senso di dolore ora, se poni l'attenzione nel corpo, e molto gentilmente solo restare accanto a lui?

C.: Non mi piace quando mi dici cosa fare dentro di me.

T.: Non ti piace che io ti dica cosa fare dentro di te e mi vuoi fuori di là. Certo. Smetterò di farlo.

C.: Ma... uhm... voglio quello che sai.

T.: Oh, sicuro, ti mostrerò questo metodo una di queste volte... Vuoi che io stia fuori del tuo spazio, ma non vuoi che me ne vada, ... giusto?

Sezione II: Teoria: Qual è l'origine dei passi di processo [process-steps]?

La domanda

La nostra domanda è la stessa della Sezione I, ma ora la poniamo come una domanda teorica. Farò continuamente riferimento alle specifiche che abbiamo discusso sopra.

Osserviamo che i passi di processo hanno una complessità e un potere di cambiarci di gran lunga superiori ai nostri concetti. Ciò che emerge nei passi di processo ci sorprende. Si rivela un "territorio" molto più sofisticato di quanto siamo capaci di formulare o inventare. E un passo non è solo se stesso, ma conduce a ulteriori passi.

Cos'è questa conoscenza superiore? Tali passi sono semplicemente estranei ai concetti? In cosa differiscono dalla cognizione più comune? Qual è la fonte di questa complessità e dei suoi passi?

Dobbiamo ripensare i nostri concetti di base su corpo, sentimento, azione, linguaggio e cognizione per rispondere a questa domanda.

Concetti impliciti

Abbiamo visto che i passi di processo vanno oltre i concetti espliciti che applichiamo deliberatamente. Ma molti altri concetti sono sempre già impliciti in qualsiasi esperienza umana.

I molti concetti e strutture che sono impliciti in questo ordine più ampio non funzionano come farebbero i concetti espliciti. Un miscuglio di vecchie teorie, modelli che si escludono a vicenda, e sistemi sono sempre impliciti nella nostra esperienza, molti più di quanti possiamo pensare. A livello esplicito i tanti concetti contraddittori si annullerebbero. Implicitamente non solo funzionano insieme, ma sono sempre solo una piccola parte dell'ordine implicito.

I concetti (quelli che sembrano separabili da contesti particolari) sono un prodotto umano tardivo e immensamente importante, che consente alle persone di continuare a costruire il mondo sempre di più. E poiché gli umani lo fanno già da tanto, i vecchi concetti sono sempre impliciti in ogni situazione ed esperienza.

Ma la natura è molto più organizzata di questo sviluppo tardivo e importante. Anche il pensiero logico più puro richiede questo ordine più grande per essere sostenuto. C'è sempre tutto un contesto implicito di conoscenze intricatamente ordinate senza le quali i concetti espliciti non funzionano. Queste conoscenze non consistono solo di concetti.

Ma esiste un altro modo di teorizzare diverso dalle forme concettuali? Anche se non ci fosse, è sbagliato equiparare l'ordine ai concetti. Naturalmente, se non ci fosse altro modo di teorizzare, dovremmo fermarci a questa semplice negazione. Non potremmo pensare oltre.

I problemi relativi a teorizzare in un altro modo sono stati trattati nei miei scritti filosofici.

Qualsiasi concetto può sempre essere utilizzato come forma concettuale oppure come l'ordine implicito più ampio di cui diamo un esempio proprio quando usiamo quel concetto. L'ordine più ampio non può essere detto o concettualizzato. Ma da un concetto possiamo sempre procedere sia con la logica, sia in passi di processo a partire da questo ordine più ampio.

Linguaggio

Il linguaggio è un sistema più ampio di natura diversa dai concetti astrattibili. Alcuni decenni fa gli analisti linguistici hanno mostrato che le parole non sono usate in accordo con i modelli astrattibili che chiamiamo concetti. Hanno cercato di spiegare le regole relative all'utilizzo delle parole in vari contesti per avere determinati effetti nelle situazioni. Ma anche questo tentativo fallì. La stessa parola è usata in uno strano assortimento di situazioni in cui funziona in modo diverso. Il significato di una parola non è un concetto, né possono essere specificati i suoi contesti d'uso.

Se parli più di una lingua lo sai. Spesso non esiste un'unica traduzione per una parola. Nella lingua straniera l'insieme dei contesti di una parola non è quello che accompagna una nostra parola. Dai contesti otteniamo una "sensazione" di come funziona quella parola.

Il linguaggio-in-uso è "ordinato" in modo molto fine, ben oltre il tipo di ordine concettuale astrattibile. Certamente i concetti astratti sono sempre impliciti nell'uso delle parole, ma anche tutto il miscuglio di questi concetti, reciprocamente contraddittori, non si avvicina al tipo di ordine che governa l'uso delle parole.

Proposizione teorica 1

L'uso delle parole (e anche l'uso dei concetti) è implicitamente ordinato. Questo ordine è diverso e maggiore del tipo di ordine creato dai concetti. Un miscuglio di vecchi concetti è sempre implicito in qualsiasi situazione umana ma non può determinare ciò che diremo o faremo in seguito.

Gli analisti linguistici hanno concluso che una persona madrelingua conosce la lingua allo stesso modo in cui si "sa" andare in bicicletta senza saper dire come. L'uso improprio di una parola dà una "sensazione sgradevole", come disse una di loro. Gli analisti linguistici non si sono chiesti in che modo una conoscenza più intricata di quella che si può definire, possa essere presente in una sensazione. Ma noi vogliamo porci questa domanda.

Sentimenti e situazioni interpersonali

In genere si pensa ai sentimenti come cose interne, entità, piccoli oggetti. In effetti sono una sorta di "dato" interiore presente "lì", ma come si creano tali dati tipo-cose e lo spazio interno?

La nozione tradizionale di "affetti" presume che siano già cose. Altre piccole cose sono ricordi, desideri, valori, bisogni, percezioni, informazione e così via. Presumere che siano tali non prende in considerazione il modo in cui si formano.

Ovviamente quando le usiamo, queste parole funzionano, ma *quello* con cui funzionano non sono affatto tali entità ritagliate. Se pensiamo a partire da *quello* nel caso della parola "sentimenti" scopriamo presto che essi non sono semplicemente cose-affetto, ma hanno una ricchezza di complessità in sé. Come possiamo pensare al motivo per cui è così?

Un'emozione è parte di eventi, o come voglio enunciarlo io: le emozioni emergono nelle storie. Si verificano in un determinato punto strutturato dalla storia.

La vita tradizionale era solitamente una storia ripetibile, con le emozioni riconoscibili nei posti giusti. Sembrava essercene un "insieme" fisso.

Nella società urbana moderna le routine standard non stanno più funzionando. Siamo in grado di gestire poche situazioni come si dovrebbe fare. Le nostre storie sono più varie e complicate. Perciò le principali emozioni pure emergono in noi più raramente.

I sentimenti (se segui l'uso che faccio di queste parole) spesso non hanno nome. Dobbiamo raccontare i dettagli della storia situazionale per comunicare il sentimento. Da ciò si evince che un'emozione o un sentimento è il nostro vivere in quella storia.

Proposizione teorica 2

I sentimenti e le situazioni interpersonali sono un sistema unico. La complessità situazionale è vissuta nei sentimenti; la complessità sentita e vissuta costituisce le situazioni e non è qualcosa di aggiunto ad esse.

Non sperimentiamo separatamente una situazione come se fosse meramente esterna, e poi "reagiamo" ad essa con uno di un insieme di sentimenti, come dice la teoria classica. Le situazioni non sono esterne per cui i sentimenti sarebbero aggiunte interne ad esse. Al contrario, i cosiddetti fatti esterni sono sempre prodotti con presupposti e vissuti impliciti.

Gli affetti non sono aggiunte ai fatti. I fatti sono e significano ciò che è stato e sarà vissuto e sentito da qualcuno.

La trama unica di sentimenti-situazioni è sempre già insita in ogni fatto "esterno". Quella trama è estremamente più ordinata dei concetti astrattibili, sebbene ne includa sempre implicitamente in quantità. E neppure sentimenti-e-situazioni possono *essere* detti, sebbene il sistema sia in parte modellato dal linguaggio. Un nesso di parole è sempre implicito in sentimenti-e-situazioni. Ma il vivere non è predeterminato a rimanere all'interno di forme linguistiche esistenti. Al contrario: quando viviamo e parliamo in modo insolito cambiamo anche quel nesso implicito del linguaggio. Nuovi usi delle parole sono quindi impliciti.

Il corpo

I sentimenti e le emozioni devono *emergere* altrimenti non ce li abbiamo. Possiamo ricordarli e credere che dovrebbero essere presenti. Ma per averli devono *arrivare*. E questa è sempre una venuta corporea.

L'arrivo dei sentimenti nel corpo è anche l'arrivo di dettagli situazionali, alcuni dei quali sono sempre schematizzati linguisticamente. Le nostre azioni interpersonali sono, o includono, atti-linguistici. Perciò anche le parole hanno questo carattere:

anche le parole devono *arrivare*. Se non lo fanno, siamo bloccati. Non esiste un dizionario interno in cui cercarle. Dipendiamo del tutto dalla loro venuta.

Anche i concetti astratti arrivano e quando il corpo è teso potrebbero non farlo!

Proposizione teorica 3

Viviamo le nostre situazioni con i nostri corpi. Sentimenti-e-azioni, l'uso delle parole e anche il pensiero sono processi corporei. Azioni, parole e pensieri sono impliciti nel corpo.

Ora possiamo capire in che modo il corpo conosce e risponde in modo così preciso alle parole, come ho descritto nella Sezione I. Naturalmente, il linguaggio è una struttura situazionale. I sentimenti-situazioni arrivano nel corpo. Ne consegue che il corpo conosce il linguaggio. Ma ora dobbiamo cambiare i concetti abituali di corpo, per pensare chiaramente a come i concetti, il linguaggio e le situazioni sono impliciti in esso.

Soprattutto due enigmi devono essere chiariti:

Un evento corporeo presente implica *ulteriori passi* di azione e di parole.

Un evento corporeo interno implica oggetti e situazioni *esterni*.

Tempo, cambiamento e dato

I passi di processo ci danno un nuovo modello di tempo-e-spazio, chiamato "portare avanti" (Gendlin, 1964, elaborato da allora in poi). I nostri passi di cambiamento non sono in una continuità temporale lineare. In terapia non ci trasformiamo in qualcos'altro, ma diventiamo sempre più autenticamente noi stessi. In terapia la persona cambia diventando ciò che "era" veramente da sempre. Ma questa frase ha senso solo se la parola "era" non si riferisce alle abituali posizioni nel tempo dietro di noi. Piuttosto, è un secondo passato, riletto retroattivamente a partire da adesso. È un nuovo "era" creato a partire da adesso. Utilizziamo questo nuovo concetto di tempo invece di reimporre quello vecchio.

Ciò che emerge in un piccolo passo di processo ha questo nuovo "era". Per esempio:

"Oh...ora posso sentire la rabbia che quella sensazione di noia era in realtà..."

Ora sembra che la rabbia ci fosse da prima. Ma è un passo del processo di portare avanti. Adesso abbiamo due passati: la rabbia che "era", ma ricordiamo anche la noia sfocata, che *era* in effetti sulla linea del tempo lineare dietro di noi.

Solo retroattivamente possiamo arrivare a questo "era". Solo a partire da ora essa "era" lì da prima. Il tempo sembra retroattivo quando esaminiamo la relazione processo-passo nel tempo lineare. In realtà la nuova relazione temporale è più complessa. Il tempo lineare può essere definito come un modello più semplice all'interno di essa.

Non è semplicemente falso dire che questo ora è ciò che "era". Non possiamo esprimere quella relazione con i vecchi concetti. *Quel* cambiamento e *quella* relazione temporale avvengono in passi di processo.

Ci sono molte diverse varianti di questa "era"-relazione nella terapia, nel pensiero, nella poesia, nell'azione e in altri processi. Le varietà di questo "era" sono anche i diversi sensi di "implicito" e "portare avanti".

Anche le situazioni presentano questo schema di portare avanti. Non parliamo di una situazione a meno che non sia difficile da affrontare. Altrimenti abbiamo già agito e gli eventi fluiscono. Ma quando c'è una situazione da affrontare, non conosciamo immediatamente l'azione "giusta". Quell'azione è in un modo indicata dalla situazione (l'azione deve essere adatta a fronteggiarla) e in un altro non è indicata poiché siamo confusi. La situazione può essere nuova e insolita, ma comunque implica l'azione necessaria per affrontarla. Gli eventi successivi rivelano quale "era" la situazione. Quindi, con il senno di poi, vediamo quale "era" l'azione giusta.

Questo "era" caratterizza la relazione di portare avanti.

La situazione non contiene l'azione giusta come un problema di geometria contiene la soluzione che segue logicamente dai dati di partenza (sebbene anche in geometria si debba spesso tracciare una linea aggiuntiva e sviluppare ulteriormente per trovare quel tipo di soluzione implicita). Il modo in cui una situazione implica un'azione per affrontarla è ordinato molto finemente ed esigente, ma l'azione inoltre cambierà la situazione, e non deriverà semplicemente dal modo in cui la situazione è già formata.

Possiamo dire che *un'azione È un cambiamento-in-una-situazione*. Ma non è un cambiamento qualsiasi. L'azione *implicita* è quella che cambierà la situazione nel modo in cui la situazione richiede di essere soddisfatta. *E una situazione È la richiesta di un'azione*. Le due [cose] sono reciproche: La situazione è l'implicazione di un cambiamento-nella-situazione. Una situazione È un'implicazione di un cambiamento in sé.

Ora possiamo formulare la relazione di portare avanti guardando avanti e non solo retrospettivamente (come un nuovo "era"). Una situazione è l'implicazione del proprio cambiamento. Detto più in generale:

Proposizione teorica 4

Ogni evento È l'implicazione di prossimi eventi. Un evento implica il proprio cambiamento. Eventi successivi portano avanti, se cambiano l'evento attuale in ciò di cui "era" l'implicazione.

L'evento successivo implicito *non* è già formato e determinato, solo l'evento presente lo è. Spesso accadono altri cambiamenti, non solo il portare avanti. L'evento successivo implicito potrebbe non verificarsi mai. Non esiste come già formato se non si verifica.

"Portare avanti" ci porta a concettualizzare un evento (qualsiasi cosa) in modo radicalmente diverso da quello consueto. Un evento non solo è in certo modo ora, ma ogni evento è anche l'implicazione del suo cambiamento.

Non c'è bisogno di insistere sul fatto che ogni cosa è così o che questo nuovo modello è sempre superiore. Ma i passi del processo in terapia e nel focusing si possono pensare meglio in questo modo. Molti altri aspetti del comportamento umano diventano pensabili in modo più chiaro con questo modello (almeno come uno dei tanti che potremmo utilizzare).

L' "era" del portare avanti come una caratteristica della vita corporea

La fame, ad esempio, è più autenticamente un mangiare che non è ancora avvenuto, piuttosto che uno stato che alla fine porta alla morte (cosa che ovviamente è anche). In che modo definiresti "fame?" Metteresti il mangiare nella definizione, o diresti solo com'è la fame mentre è ancora fame?

La fisiologia studia il corpo con grande successo con un modello concettuale di atomi posizionati in punti di spazio e tempo lineari, ma non riusciremo mai a cogliere l'unità di corpo e psiche in quel modello. L'aspetto psicologico non può essere correlato a un tale corpo. Questo non perché ciò che è fisico e biologico differisce da ciò che è comportamentale e psicologico, ma a causa del modello concettuale attualmente utilizzato in biologia e fisica. Ma anche la fisica ha bisogno del modello dei passi di processo. Il nostro modello altera proprio quei presupposti che attualmente creano le maggiori anomalie in fisica. (Gendlin e Lemke, 1983.)

Nel nostro nuovo modello, gli eventi biologici "sono" in due modi: ora sono proprio così come sono, *e sono anche* l'implicazione di eventi ulteriori. Non separiamo un'entità vitalistica, un impulso, un bisogno, una spinta, una motivazione, un desiderio, come un motore invisibile attraverso il quale ogni evento ritagliato è connesso al successivo. Non supponiamo eventi ritagliati che sono solo presenti, solo in un certo "punto"-tempo. Tali eventi ritagliati richiedono un "osservatore" esterno che li colleghi, come ora presume la fisica. Ma noi siamo e studiamo tali osservatori! Viviamo il nostro stesso avanzare, e la continuità formale di punti è solo un derivato ipersemplificato.

Qualsiasi porzione di processo è l'implicazione di un passo successivo. Da quel passo, a posteriori, l'implicito sembra essere stato quello che ora prende forma. In realtà l'implicito è per qualsiasi evento successivo che abbia una di queste relazioni retroattive.

L'ambiente è parte di ciò che è implicato successivamente

Se il successivo processo corporeo è implicito, lo sono anche le circostanze esterne che vi sono coinvolte.

Il corpo affamato implica non solo alimentarsi, ma ovviamente anche il cibo.

Ogni processo vivente è sempre sia ambiente che organismo. Il corpo è esso stesso un pezzo di ambiente. Noi pensiamo a un corpo vivente come separato da tutto ciò che lo circonda, ma il corpo è fatto anche di quello. È anche esso stesso un "ambiente interno". Ad esempio, il flusso sanguigno è l'ambiente delle cellule. Ogni tessuto interno ha il suo ambiente. Il corpo è sia ambiente che processo vivente. Ogni cellula

è entrambe le cose, e allo stesso modo ogni parte di una cellula. Corpo e ambiente sono un unico sistema, una cosa, un evento, un processo.

Proprio come alimentazione e cibo sono impliciti in un corpo-processo, così anche l'azione successiva e le persone e le cose che sarebbero coinvolte nell'azione.

In questo modo comprendiamo più chiaramente come un evento corporeo (compresi i sentimenti) sia implicitamente una complessità esterna nell'ambiente.

Sentiamo con il corpo le azioni che le nostre situazioni sono implicitamente.

Molte di queste azioni sono o comprendono parole, naturalmente, e anche queste le sentiamo nel corpo. Soprattutto quando le azioni implicite *non* possono accadere, percepiamo effettivamente nel corpo che ora sono implicite.

L'azione implicita, ad esempio mangiare, potrebbe non avvenire perché non c'è cibo. Un'azione implicita può non avvenire se mancano le persone e le cose che comporta.

Cos'è un "Oggetto"? Che cos'è un "Dato" interno e il suo spazio interno?

In precedenza ho detto che non possiamo partire assumendo entità o oggetti interni già separati, come sentimenti, ricordi, percezioni e così via. Dobbiamo chiederci come nascono tali "dati" interni. Prima di fare questo, interrogiamoci su entità o oggetti esterni ordinari. Sono semplicemente qualcosa di dato? Ho affermato che non è così: anche i fatti esterni sono prodotti con il nostro sentire e vivere. Ora possiamo capirlo più chiaramente.

Nella visione tradizionale gli "oggetti" esterni sono semplicemente qualcosa di dato e noi reagiamo ad essi. Ad esempio, quando si ha fame, mangiare è "la reazione al" cibo. In quel modo di pensare il cibo è un oggetto a sé stante. Mangiare è una *reazione* ad esso. Voglio capovolgere le cose. Diciamo invece che mangiare non è solo una *reazione* al cibo. Piuttosto che questo diventa un "oggetto" solo con il processo digestivo dell'organismo. Quest'ultimo attraversa fasi di fame, ricerca di cibo, alimentazione, sazietà, defecazione e, dopo un po', di nuovo fame. Per la parte del ciclo relativa all'alimentazione.

Il corpo implica...

... cibo e non può farne a meno. Nella parte del ciclo relativa alla defecazione *il corpo implica* il terreno in cui possono essere seppellite le feci.

In questo modo posso dire: il cibo non è prima un oggetto a cui poi si reagisce alimentandosi. Il cibo è un oggetto *perché* porta avanti il processo digestivo.

Quindi deriviamo teoricamente il concetto di "oggetto" ordinario dal concetto di "portare avanti". Ora i due concetti si implicano a vicenda.

Proposizione teorica 5

Il processo corporeo coinvolge sempre l'ambiente. Implicando i successivi pezzi del processo, il corpo implica il suo ambiente successivo. Il portare avanti ha luogo

quando si verifica tutto l'ambiente successivo implicato. La parte dell'ambiente implicito che potrebbe o non potrebbe verificarsi è chiamata "oggetto". Un oggetto è ciò che porta avanti un processo.

Il cibo trasforma la fame in sazietà. Un oggetto (un ambiente che porta avanti l'implicito) cambia quell'implicare. La fame implica il suo stesso cambiamento, che si verifica se il cibo lo realizza.

Il cibo e tutte le sue caratteristiche sono impliciti nella fame. Ma la fame potrebbe anche essere portata avanti da qualcosa di nuovo. L'implicito non è mai solo formato. L'alimentazione endovenosa può portare avanti la digestione, così come dei cibi insoliti. L'implicare ha sia il dettaglio fine dell'oggetto familiare sia anche l'implicare di qualsiasi altra cosa che potrebbe portarlo avanti.

Il processo dell'organismo con l'oggetto richiede tempo. Preferisco dire che il processo *fa* il tempo. Il processo fa il tempo con il portare avanti. Dal tempo del processo si può derivare il semplice tempo lineare in cui cose semplici sembrano semplicemente esistere.

I diversi canali della terapia sono diversi oggetti che portano avanti

Ci sono diversi tipi di "oggetti" e tipi di portare avanti. Come il cibo porta avanti il corpo-processo, così lo fanno anche i nostri movimenti fisici, le azioni interpersonali, le parole, i passi concettuali, i sogni e il nostro lavoro con essi, così come le parole di altre persone e le loro azioni nei nostri confronti. Tutte queste cose portano avanti lo stesso unico sistema, ma in modi diversi. Non possono sostituirsi a vicenda.

I diversi canali della terapia possono essere riconosciuti in questi tipi di portare avanti. Tutti possono imparare a focalizzare, ma inoltre tutti sognano, sentono, pensano, parlano, agiscono, interagiscono, si muovono fisicamente, immaginano e talvolta si esprimono in modo spontaneo. Nessuno di questi canali di terapia dovrebbe risultarci estraneo. Perché rendere esclusivi i "metodi" di terapia utilizzando solo uno di essi, quando ogni cliente li possiede tutti? Succede perché troviamo difficile imparare a utilizzarli tutti.

I metodi che impiegano diversi canali per portare avanti possono essere tutti utilizzati in una modalità centrata sul cliente e per ricercare passi di processo. Questo li cambia. Le loro logiche e stili discordanti scompaiono e si adattano insieme, perché come canali di accesso al processo umano non sono mai stati separati.

Ad esempio, le risposte interpersonali sono un tipo importante di portare avanti. Una risposta empatica potrebbe non aggiungere nulla al contenuto, ma è un "oggetto" interpersonale che porta avanti il corpo in un modo completamente diverso da come farebbe lo stesso contenuto, se sentito o espresso stando da soli.

Troviamo che il focusing sia molto potente se fatto da soli, ma che sia più facile andare in profondità quando un'altra persona ci tiene compagnia silenziosamente (e accoglie qualsiasi cosa viene detta). Ecco un puro esempio di portare avanti interpersonale! Al silenzio si aggiunge soltanto l'attenzione ricettiva di un'altra persona. Semplicemente questo è un tipo insostituibile di portare avanti.

Un "Oggetto interno" o Dato è anche un portare avanti

Abbiamo visto come gli oggetti esterni derivano da processi. Anche gli "oggetti interni" (e il loro tempo) sono creati dal processo organismico che essi portano avanti.

Nell'azione ordinaria vediamo e sentiamo gli oggetti nella situazione. Quando "il sentimento" diventa un oggetto, diciamo che "era" lì, da sempre. In realtà questo dato-oggetto è un nuovo portare avanti creato a partire dal precedente.

"Sentimento non sentito" non è un buon concetto. C'era un sentimento-in-azione. Quindi il portare avanti simbolico ha creato un *sentimento-dato*. Che prima non c'era.

Ora possiamo fare chiarezza sul fatto se sia possibile cambiare provando un sentimento che c'era ma non era sentito. "Un sentimento non sentito" è una contraddizione e "sentire i propri sentimenti" è ridondante. Ma queste espressioni si riferiscono a eventi comuni che ora possiamo chiarire: perché una persona dovrebbe cambiare semplicemente diventando consapevole?

I sentimenti non sono cose come pietre che possono essere seppellite e continuano ad esistere nella stessa forma. Il formarsi di un sentimento-dato è un portare avanti, un vivere ulteriore e diverso. Le persone dicono: "Ora che ho capito che mi sento così, cosa posso farci?" Di solito non lo fanno. E nemmeno il terapeuta. È una fortuna che l'intero sistema sia già cambiato nel nuovo portare avanti che rende un *sentimento* un oggetto.

Proposizione teorica 6

L'apparente "cosa" che chiamiamo un dato interno è un processo di portare avanti. Il suo emergere cambia il corpo e le sue azioni implicite successive.

Il cibo non è semplicemente qualcosa di dato. Viene trasformato in quell'"oggetto" dal processo corporeo continuo che esso porta avanti. Allo stesso modo, il sentimento è apparentemente una cosa per la durata del processo che porta avanti.

Dopo un nuovo sentimento, possono essere implicite nuove azioni. Un sentimento è un cambiamento in ciò che è ulteriormente implicito, che produrrà altri cambiamenti.

A volte ciò che un sentimento implica non può accadere. L'implicazione non viene portata avanti e non cambia ulteriormente. Quindi il sentimento viene ricreato di nuovo, più e più volte, ogni volta che la persona vive fisicamente o simbolicamente quella situazione.

Allora sembra che non sia più vero che "sentire il sentimento" sia un cambiamento. In realtà lo è, ma il sentimento è un'implicazione di un ulteriore cambiamento che non avviene. Il sentimento pertanto continua a formarsi ancora e ancora.

Sentimento contro Felt Sense

I sentimenti e le emozioni sono *parti in* una situazione. Ad esempio, la rabbia arriva a un certo punto di una storia e la porta avanti in modo parziale. Ci è stato insegnato a contare fino a 10 quando siamo arrabbiati perché la rabbia *non* è un senso *dell'intera* situazione. Se facciamo ciò che la rabbia implica, in seguito potremmo pentircene.

Questo perché la rabbia non porta avanti l'intera situazione. Pertanto le azioni successive che la rabbia implica non la soddisfano del tutto. I sentimenti ordinari e le azioni che implicano ulteriormente portano avanti solo in parte l'intera situazione.

Lo vediamo facilmente in situazioni nuove. Nessuno dei sentimenti abituali e le azioni che implicano sono del tutto adatti. Sono necessarie nuove azioni.

Tali azioni nuove non provengono da emozioni e sentimenti riconoscibili, poiché questi "oggetti" vengono creati portando avanti la storia abituale in un modo familiare.

C'è un modo per avere *un dato* dell'*intera* complessità implicita? Il felt sense (descritto in precedenza) è quel dato.

Possiamo vedere la differenza quando le persone passano da un sentimento al felt sense. Il sentimento è creato (e si comprende) a partire da dettagli noti e formati della storia. Ma nel felt sense la situazione implicita è un insieme molto più ampio.

La situazione implicita in forma di felt sense è una trama unica da cui si possono differenziare infiniti dettagli: cosa ci è successo, cosa ha fatto qualcuno, perché ci ha turbato o ci ha reso felici, cosa stava succedendo proprio in quel momento e ha reso la cosa particolarmente buona o cattiva, cosa dobbiamo fare ora al riguardo e con chi, perché è difficile, cosa è successo di solito in passato con gli altri, come ci sentiamo a riguardo e come ci sentiamo al sentirci in quel modo, cosa sentiamo che gli altri pensano, perché è sbagliato e perché è giusto, e così via.

Eppure il felt sense da cui tutto ciò può provenire è unico, percepito come *quella* qualità corporea, lì.

Il felt sense corporeo è un nuovo tipo di oggetto o dato. L'intero implicare stesso diventa un dato, un "quello" percepito. L'intero viene modificato dall'essere portato avanti da questo nuovo tipo di "oggetto".

Fare in modo che il senso-corporeo dell'intero contesto implicito diventi un dato è un nuovo tipo di portare avanti. Alcune persone di tutte le età possono farlo, ma per la maggior parte è una novità.

Anche passi inediti sono impliciti:

Poiché abbiamo osservato spesso alcuni processi corporei come la digestione, conosciamo il passo successivo implicito. Dopo aver visto spesso certe tradizioni e routine culturali, sappiamo in anticipo quale azione implica una situazione. In seguito diciamo che "era" implicita.

Ma anche qualcosa di nuovo potrebbe portare avanti ed essere ciò che "era" implicito. Con i concetti attuali non si può pensare con chiarezza alla novità nella vita del corpo e nella fisica, ma ovviamente l'universo e le forme evolutive non si sarebbero potute sviluppare se la novità fosse stata impossibile. La difficoltà nel pensare riguardo alla novità non risiede nella natura ma nel *tipo di concetto* che riduce tutto a unità fisse che possono essere solo riordinate o riorganizzate per spiegare qualsiasi cosa nuova. La vera novità è un rompicapo per quel tipo di concetto. La difficoltà appartiene al tipo di concetto non alla fisica o ai corpi.

Soprattutto nella moderna società urbana ci troviamo a vivere spesso in una situazione nuova e insolita. Una tale situazione è azioni implicite a cui nessuno ha mai dato forma finora.

Ci rendiamo conto quando le azioni di routine non sono sufficienti. Come percepiamo e comprendiamo la sottile stranezza di una nuova situazione? Non ne saremmo capaci, se potessimo sentire e pensare solo ciò che è familiare. Non è così. Quando ci sentiamo "bloccati", questo blocco è un senso del di più, che corregge i nostri tentativi di dire o fare qualcosa di abituale. Il blocco è il nostro senso della situazione sconcertante, delle parole e azioni implicite che non siamo stati in grado di elaborare. Il blocco è un senso finemente organizzato del perché le modalità abituali non funzionano e di cosa funzionerebbe. Il blocco è un'implicazione di... passi successivi nuovi ancora mai formati finora.

Se la situazione è nuova e strana, l'azione implicita non è mai esistita. Eppure è implicita!

Proposizione teorica 7:

Un evento che non si è mai verificato prima può essere implicito. Questo accade spesso nel pensiero creativo, nell'arte e nei passi di processo in psicoterapia e focusing. I passi sono nuovi e tuttavia "erano" impliciti nel felt sense percepito fisicamente della situazione o del problema.

L'intera complessità della situazione-sentimento è implicita nel processo corporeo. Questa include tutto ciò che rende difficile la situazione e ha reso inadeguate le semplici azioni di routine. L'implicare corporeo (e se si forma un dato, in modo in cui la situazione "si percepisce" corporalmente) include una complessità più organizzata di quella che possiamo fino al momento pensare, dire o in base a cui agire. Non c'è certezza che arriverà un passo di processo. Ma se ne arriva uno, esso avrà una complessità maggiore di quanto avremmo potuto pensare, dire o fare prima di quel passo.

Proposizione teorica 8:

Il dato o l'oggetto che chiamiamo felt sense supera in complessità ciò che in precedenza potevamo pensare, dire o agire. Le vecchie forme sono implicite, ma è già coinvolta una maggiore organizzazione che le rende inappropriate in modi molto precisi. La stessa venuta di un felt sense come dato è un portare avanti questo ordine più grande. Dal felt sense (in passi successivi) possono prendere forma parole e azioni esplicite nuove e più finemente sintonizzate, che non avrebbero potuto essere concepite prima.

"Direzioni"

Lasciate che vi mostri come ciò che ho detto porti "oltre". Il tessuto vivente è in un certo modo ora, ma è anche implicitamente i suoi eventi ulteriori. Lo definiamo e gli diamo nome a partire dalla conoscenza dei suoi abituali eventi successivi, così come

definiamo la fame con il nutrirsi. Ma in realtà l'implicito è un evento che porta avanti. Qualsiasi processo corporeo potrebbe essere portato avanti in modo diverso rispetto a prima. L'implicito non è mai solo già formato. Come una situazione che deve essere soddisfatta, l'azione implicita non è una forma fissa.

Nel corpo sono impliciti innumerevoli aspetti situazionali e le loro differenziazioni linguistiche e concettuali. Le routine familiari sono un portare avanti di una vasta complessità. Esse sono ulteriori sviluppi di routine precedenti, che sono ancora adesso implicite nel nostro corpo insieme a quelle successive.

Quando viviamo in modo insolito, le azioni e le parole formate in modo abituale sono implicite, ma ora non portano avanti l'intera complessità corporea implicita. Il nostro senso-corporeo "bloccato" è solitamente pensato come un sentimento senza parole, o come "preverbale", ma questo non è corretto. Il felt sense contiene il linguaggio e i contesti situazionali delle parole. Non è *pre-verbale*! E implica i nuovi passi successivi del parlare e dell'azione, che non si sono formati finora. L'avvento del felt sense ha già elaborato e sviluppato ulteriormente il sistema linguistico e situazionale implicito.

Ora comprendiamo teoricamente come il senso-corporeo possa essere così esigente riguardo alle parole usate nel focusing. Comprendiamo come nuove azioni e nuovi discorsi siano impliciti nel corpo in modo più intricato di quanto si possa definire.

In terapia le persone prive di grandi risorse verbali diventano poeti naturali, che rimodellano le parole per parlare a partire dai passi del processo. Ciò che viene fuori è spesso più intricato delle frasi già pronte.

Proposizione teorica 9:

Un felt sense non è preverbale. Il suo formarsi ed emergere come dato è un nuovo vivere in avanti della complessità implicita della situazione e del linguaggio. Quando viviamo in modo insolito, gli atti e il linguaggio impliciti vengono silenziosamente alterati.

Il linguaggio fa sempre parte della struttura situazionale. Il corpo "conosce" (il felt sense è) la complessità implicita con il suo linguaggio. Quando viviamo, agiamo o parliamo in modo strano, è già implicita un'ulteriore novità poetica.

Pertanto un passo successivo mancante non è indeterminato o non organizzato, come molti vogliono affermare. Un passo successivo implicito mancante è organizzato con *più* precisione rispetto alle routine, ed è per questo che non possiamo facilmente concepire o elaborare parole o azioni. Nota bene: in questo caso le routine sono ancora implicite e possono essere fatte e dette. Ma quello che era il passo successivo implicito rimane tale, anche dopo aver realizzato o immaginato le routine. È così che sappiamo che esse non hanno portato avanti questa implicazione.

L'implicare di una situazione insolita è *più* organizzato delle routine abituali e le contiene. L'implicito inedito non è scollegato da concetti, frasi e azioni familiari. Include essi ed il motivo esatto per cui non saranno sufficienti.

Arriviamo così a un nuovo concetto: il pensiero tradizionale ha solo una forma fissa oppure una possibilità aperta: se un passo successivo è implicito, lo si pensa come già formato. Oppure, se il passo successivo è aperto, si pensa che sia *indeterminato*

e *meno* ordinato. Scopriamo invece che il nuovo vivere è *più ordinato* e include vecchie forme in un'organizzazione più esigente che le rende insufficienti.

Se teniamo insieme questi due concetti, come li troviamo insieme, emerge un nuovo concetto: un implicare esigente e più ordinato e una novità. Anzi è proprio il maggior ordine di questo implicare a richiedere la novità.

L'implicare di un passo successivo da parte del corpo è molto familiare a tutti: l'inspirazione implica l'espiazione, la fame implica l'alimentazione, lo stare seduti scomodi implica lo stiracchiarsi. Notate come la parola "implica" viene usata in queste frasi. Da esse si può anche capire cosa fa la parola, se dico: in situazioni strane il corpo implica frasi e azioni che non sono mai state formate. Allora le parole possono funzionare come non hanno mai fatto prima.

Quando questa maggiore organizzazione viene portata avanti, cambia anche il suo implicare ulteriore. Nuovi passi successivi sono impliciti e ne derivano. Il processo dei passi non è determinato all'interno delle vecchie forme. Il processo *dirige se stesso*.

Userò la parola "*direzione*" tra virgolette per dire questo. Qualsiasi processo corporeo ha una "direzione": ciò che porterà avanti è organizzato molto finemente e proprio questa organizzazione è un implicare di nuovi passi. In molte situazioni solo passi nuovi possono portare avanti il corpo.

Proposizione teorica 10:

L'implicare corporeo di concetti, parole, sentimenti e azioni ha una sua "direzione": i passi successivi non sono ancora formati; quindi la "direzione" non è definibile. Tuttavia si tratta di un'organizzazione più esigente, che comprende un ordine maggiore di quello che i passi familiari possano portare avanti. L'emergere di un felt sense è di per sé questo più ampio portare avanti e i passi successivi lo dimostrano.

Il "cliente" interno di una persona non è un contenuto formato ma un processo di auto-risposta [self-responding]. Non possiamo facilitare lo sviluppo di questo processo producendo effetti sulla persona che eludano questa auto-risposta e i suoi passi.

Un evento vivente non è solo ciò che appare, "esso" è anche un implicito portare avanti.

"Esso" è come una poesia incompiuta che richiede in modo molto sottile e preciso il suo verso successivo, che non è mai esistito finora. Si può sentire il verso successivo implicito dalla lettura dei versi fino a quel punto. Quello che è scritto richiede già i suoi passi ulteriori. Ma anche la parte scritta cambierà in qualche modo quando arriverà il verso successivo. La poesia scritta fino a quel punto implica il suo stesso cambiamento. Potrebbe esserci più di un modo, ma trovarne anche solo uno non è facile.

Non posso sapere cosa ho fatto o detto *a questa persona* se non vedo come la persona lo ha recepito interiormente e *gli ulteriori passi che possono derivarne*. Al contrario, quando parlo di me agli altri, ho bisogno che aspettino e mi accompagnino nei passi che emergono successivamente. Ho bisogno che ascoltino e seguano i miei passi e non reagiscano alla prima cosa che dico. Non possono sapere da un frammento statico cosa intendo, né posso saperlo io senza il processo dei passi. Se vado avanti in auto-

risposta [self-responding] da solo, i passi non saranno gli stessi che possono emergere insieme a questa persona.

Il processo di focusing e ascolto ha un significato *politico* cruciale.

Una volta che le persone sono abituate ad essere ascoltate e conoscono la verifica interna del focusing, diventano molto "viziate" per il solito tipo di autorità. Spesso esprimono sconcerto per la triste realtà che la maggior parte degli insegnanti, guru e leader non sa ascoltare. "Come ha potuto _____ dire questo di me senza chiedermelo?! Non si è nemmeno fermato per capire di cosa stavo parlando ..."

Non possono recepire alla vecchia maniera ciò che dicono le autorità, perché "dentro di loro" c'è un processo di auto-risposta [self-responding] del tipo descritto. Piuttosto, il tentativo del vecchio tipo di autorità viene vissuto come stupido. Ma anche all'interno dell'individuo, i rappresentanti dell'autorità esterna e la forma conoscitiva imposta devono aspettare, ascoltare e dialogare con ciò che emerge in questi passi più intricati. L'autoritario interiore non è una mera analogia, ma un vero e proprio rappresentante dei modi di imporre le forme della "realtà" sociale.

Le persone che sono abituate ad ascoltare *possono* essere intimidite dal potere e *non* necessariamente sviluppano intuizioni politiche nemmeno su ciò che sta accadendo loro. Ci sono molte altre dimensioni del problema politico oggi. Ma il focusing e l'ascolto sono una dimensione vitale. Si sta sviluppando un tipo di organizzazione umana, che non sarà più l'imposizione del potere di alcuni su altri.

La rete P.E.T. [Parent Effectiveness Training] di Thomas Gordon ha insegnato l'ascolto a mezzo milione di persone e continua a farlo. La nostra rete insegna a focalizzare e ad ascoltare al grande pubblico. Quando questi processi verranno regolarmente insegnati nelle scuole e faranno parte del tessuto sociale, potranno cambiare molte cose che attualmente non possono cambiare. Le persone potranno stare insieme in modi che ora non conoscono. La politica è organizzazione umana e non mere idee o forme.

È difficile non sopravvalutare o sottovalutare l'importanza del focusing. Rende i passi del processo molto frequenti e permette di cercarli in qualsiasi momento. Senza di esso la terapia porta il cambiamento in modo casuale e piuttosto raramente. Il focusing rende specifico ciò che ogni modalità di terapia intende ma non specifica. La fonte dei passi, il margine della consapevolezza, diventa *esso stesso* un dato. L'emergere stesso di quel dato è un portare avanti cruciale. Da quel dato emergono passi completamente nuovi e più sottili della parola, del pensiero, del sentimento e dell'azione. È un nuovo sviluppo dell'individuo umano.

RIFERIMENTI:

- Gendlin, E. T., *Experiencing and the Creation of Meaning*. New York: The Free Press, Macmillan, 1962, 1970. See also: Experiential phenomenology. In M. Natanson, (Ed.), *Phenomenology and the Social Sciences*. Evanston: Northwestern University Press, 1973
- Gendlin, E. T., *Focusing*. New York: Bantam Books, 1981.
- Gendlin, E. T., A theory of personality change. In Worchel and Byrne, (Eds.) *Personality change*. New York: Wiley, 1964. Reprinted in J. Hart and T. Tomlinson, (Eds.), *New directions in client-centered therapy*. Boston: Houghton-Mifflin, 170. Reprinted in A. Mahrer Ed.), *Creative developments in psychotherapy*. Cleveland: Case-Western Reserve, 1971. German translation: In H. Bommert und H-D Dahlhoff, *Das Selbsterleben Ex erienclin in der Psychotherapie*. Munchen-Wien: Urban & Schwarzenberg, 1978. Japanese translation: *Collected papers of E. T. Gendlin*. Tokyo: Natsumesha, 1981.
- Gendlin, E.T., Beebe, J., Oberlander, M., Cassens, J. and Ilein, M. H., Focusing ability in psychotherapy, personality and creativity. In J. M. Shlien, (Ed.), *Research in psychotherapy* Vol. III, Washington, D.C.: American Psychological Association, 1967.
- Gendlin, E. T., "Befindlichkeit": Heidegger's philosophy of psychology. *Review of Existential Psychology and Psychiatry*, Vol. XVI, Nos. 1-3, 1978-79.
- Gendlin, E. T., A process model. www.focusing.org.
- Gendlin, E.T., and Lemke, J. A critique of relativity and localization. *Mathematical Modeling*, Vol. 4, No.1, 1983, pp 61-72.
- Gendlin, E.T., Grindler, D., McGuire, M, Imagery, Body and Space in focusing. In Sheikh, A.A., (Ed.), *Imagination and healing*, New York, Baywood, 1984.
- Kanter. M. Clearing a space with four cancer patients. *Focusing Folio* Vol 2. No.4. 1982.

Klein, M. H., Mathieu, P. L., Kiesler, D. J. Gendlin, E. T., *The experiencing scale: a research and training manual*. Madison: Wisconsin Psychiatric Institute, The University of Wisconsin, 1969.

Questo documento è una revisione dell'originale versione stampata.