

Disidentificazione e Presenza nel Focusing

Di Roberto Tecchio

Fonte: <https://www.focusinginsideout.it/disidentificazione-e-presenza-nel-focusing/>

*Breve saggio sull'importanza del Linguaggio della **disidentificazione** nella pratica e nell'insegnamento del Focusing.*

"Focusing is this very deliberate thing where an 'I' is attending to an 'it'." (Eugene Gendlin)

https://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2110.html

"We disidentify in order to do focusing." (Ann Weiser Cornell) <https://www.youtube.com/watch?v=OneAMgMsXVA>

Il processo di disidentificazione, come dichiara Ann, è alla base del Focusing. Tutti i focusers impiegano modalità di vario tipo per favorire il processo di disidentificazione affinché, come afferma Eugene, ci possa essere un "Io" che si occupa di un "esso". Queste modalità si attuano tutte mediante forme di linguaggio che, nell'insieme, configurano una fondamentale tecnica di Focusing, chiamata da alcuni *Linguaggio della Disidentificazione (LD)*.

Analizzando i testi dove Gendlin spiega cos'è il Focusing, o nelle dimostrazioni in cui accompagna qualcuno, emerge il costante uso di espressioni che puntano a favorire nel soggetto accompagnato da un lato la disidentificazione da un "qualcosa" somaticamente percepito (vissuti, sensazioni fisiche, il felt sense ovviamente, o addirittura sé stessi nella propria totalità), e dall'altro lo stabilire con quel "qualcosa" uno speciale rapporto di accoglienza non giudicante ed empatica amicizia.

Per esempio, riferendosi al primo passo di focusing *«In questo movimento dovete sorridere a voi stessi, dovete tendervi una mano: "Ciao", dovete dirvi, "come ti senti in questo momento?"»* (Gendlin, pag 93 del manuale). Oppure, parlando in termini di "parti", scrive Eugene, è possibile empatizzare con la "cosa" sentita dall'interno, coglierne il significato, comprenderne gli intenti positivi, la bontà (qui sto riassumendo una frase a pag. 45 del testo *Il Focusing in psicoterapia – FP*). Gendlin è molto interessato a questo aspetto del processo: *"Ci interessa sapere cosa dobbiamo fare, esattamente, per permettere un passo come questo. ... La cliente si è permessa di sentire direttamente la "cosa" che bloccava dall'interno. La mossa cruciale è stata darle spazio, lasciarla parlare e muovere. Il mio approccio è "dare la parola all'opposizione". Potrà sembrare strano attribuire parola e movimento a "qualcosa". Magari, preferite dirlo in un altro modo. L'importante è che capiate a cosa mi riferisco esattamente."* (FP pag. 47).

Gendlin non ha dato un nome a questa forma d'intervento, a questa tecnica, l'ha semplicemente impiegata. Per quanto ne so, sono state Ann W. Cornell e Barbara McGavin a darle un nome, anche se al posto di LD loro di norma usano "Linguaggio della Presenza", perché il concetto di Presenza è il cuore del loro approccio *Inner Relationship Focusing*. Io preferisco LD poiché per chi si avvicina al Focusing è più comprensibile di quello di Linguaggio della Presenza, e inoltre la disidentificazione risulta essere un concetto ponte nel fecondo incontro tra pratiche meditative orientali e psicologia occidentale. Infatti Disidentificazione e Presenza fondano anche altre pratiche di consapevolezza (forse tutte?) – se ti interessa, nell'articolo ["Focusing e Mindfulness: un rapporto virtuoso"](#) l'argomento è ulteriormente sviluppato.

Dunque il LD, nelle sue molteplici varianti, è una tecnica indispensabile nel Focusing. O meglio, è semplicemente inevitabile. È ciò che in pratica facciamo ogni volta che invitiamo noi stessi quando focalizziamo (o qualcun altro quando accompagniamo o insegniamo) a "riconoscere ed accogliere ciò che c'è così come è". Quest'ultima espressione (tipica della Mindfulness) descrive l'atteggiamento

interiore che permea ogni passo del processo di Focusing nei vari modelli o stili con cui viene praticato e insegnato (per inciso, sulle differenze tra alcuni dei modelli più famosi segnalo il lavoro di Angela Hicks http://www.focusing.org.uk/wp-content/uploads/2016/01/focusing_styles.pdf, che analizza tra gli altri l'approccio *Wholebody Focusing*, e quello di Robert Lee *Domain Focusing*, il quale a sua volta rimarca le differenze con quello di Ann e Barbara <https://focusingnow.com/colliding-styles-focusing/>). Il miglior testo teorico-pratico che tratta l'argomento, tradotto in italiano, è a mio parere ancora quello di Ann W. Cornell *"Il potere dell'ascolto"*.

Il fine della disidentificazione è dunque quello di favorire la connessione con la Presenza, cioè una sana *consapevole identificazione* con la "parte di noi" in grado di riconoscere senza giudicare e di accogliere sinceramente il felt sense o il vissuto del momento. A questa misteriosa "parte di noi" le diverse tradizioni culturali e approcci psicologici danno nomi diversi, ma le sue qualità incondizionatamente non giudicanti ed empaticamente accoglienti sono una costante. Per esempio Ann e Barbara la chiamano *Sé-in-Presenza*, una definizione che mi piace e che uso volentieri alternandola alla mia. Io infatti chiamo quella parte *Facilitatore/trice interiore*, una similitudine che proviene dalla mia storia e che trovo più adatta per spiegare/comprendere le sottili dinamiche che intercorrono "con e tra le parti" durante il processo di Focusing – ne parlo [nell'area Inside/Out](#). Tu, comunque, questa "parte" come la chiami, come te la rappresenti?

C'è da dire che una volta disidentificati è possibile (per me è necessario) nel processo di focalizzazione tornare ad *identificarsi consapevolmente* con le diverse parti di sé al fine di poterle sentire meglio e lasciarle esprimere liberamente, pienamente. Io chiamo questa operazione *immedesimazione* per differenziarla dalla condizione di identificazione. In questi casi si torna ad impiegare la normale forma in prima persona ("non ne posso più di questa situazione, mi sta uccidendo, prenderei a picconate tutto... vorrei scomparire..."). Il "corpo" riconosce ogni sfumatura del linguaggio, e parlare in prima persona permette di sentire meglio la qualità energetica della parte di sé con cui si è immedesimati. Dopo tale operazione segue sempre una nuova disidentificazione per potersi riconnettere col Sé-in-Presenza. Naturalmente la procedura è molto più ricca, articolata e dettagliata di quanto qui illustrato.

Mi sembra anche importante notare come il LD implichi una similitudine riassumibile con *"il felt sense è come una persona"*. Questa similitudine rimanda ad un'altra che io chiamo *Inside/Out* ("come fuori così dentro, come dentro così fuori"). Queste similitudini sono spesso *metafore concettuali*, e in quanto tali influenzano profondamente e in parte inconsapevolmente il modo di praticare e di insegnare il Focusing (per dare un'idea di cosa sia una metafora concettuale e di quanto essa influenzi la comprensione-costruzione della "realtà", vedi in fondo l'estratto da *"Metafora e vita quotidiana"*).

Per esempio Gendlin scrive *"Io mi rapporto a quella che definisco 'la persona là dentro'.... Il quadro di riferimento interattivo in cui colloco il mio lavoro di terapeuta consiste nel non mettere niente in mezzo, e intrattenermi con la persona lì dentro."* (FP pagg. 317, 318). In queste frasi, come nel suo famoso articolo *"Il cliente del cliente"*, il concetto metaforico Inside/Out si manifesta chiaramente.

Naturalmente "ciò" che in noi accoglie e "ciò" che in noi viene accolto siamo sempre "noi" – ed è vitale coltivare questo senso di unità. Però, a parte il fatto che definire quel "noi" è un'impresa senza fine, è esperienzialmente evidente che l'artificio linguistico introdotto col LD permette effettivamente ed efficacemente di rapportarsi in maniera non reattiva e inedita a "qualcosa" in noi. Ed è questo cambiamento di rapporto ciò che provoca i tangibili e immediati cambiamenti nel modo di pensare, sentire e agire.

Che poi a quel "qualcosa" in noi che viene riconosciuto e accolto si attribuisca una forma di natura più o meno metaforica (come avviene in *Treasure Maps to the Soul* elaborato da Ann e Barbara, o nell'*Internal Family System* di Schwartz, o nel *Voice Dialogue* degli Stone, per citare approcci che hanno molto in comune col Focusing), o che invece resti volutamente *senza forma chiamandolo genericamente "qualcosa"* come di solito fa Gendlin (ma anche il "qualcosa" è una sorta di metafora), un "qualcosa" a cui non di rado pure lui si rivolge esplicitamente come se fosse, a seconda dei casi, un bambino, un

adulto, un genitore, o addirittura un petulante parente anziano arteriosclerotico (vedi FP pag. 284), è sì una questione rilevante sotto vari aspetti (perché la tecnica adoperata influenza sempre il processo di focalizzazione), tuttavia il fondamento rimane *“come ci si rapporta a quello che c’è”*. Perché è quel modo speciale di rapportarsi, di dirigere l’attenzione, di ascoltare e di interagire che provoca il cambiamento, che muove verso la misteriosa tendenza attualizzante, verso il *“carryng forward life and thouth”*.

Dopodiché, tra tutti i contenuti mentali e le rispettive versioni corporee, *puntare a quel particolarissimo vissuto chiamato Felt Sense* sembra la via più promettente ai fini del cambiamento – e questo è lo straordinario specifico del Focusing.

“I concetti metaforici strutturano il modo in cui vediamo la realtà e ci rapportiamo ad essa” (vedi allegato). Ora, se noi ci rapportiamo al felt sense (oppure al vissuto o al corpo in genere) come se fosse una persona o una creatura vivente degna di sincero rispetto e fiducia, di positivo e incondizionato apprezzamento a prescindere dalla sua forma o dal suo carattere, che cosa stiamo costruendo al nostro interno? Quali effetti ha nel rapporto con gli altri e verso il mondo che abitiamo questa forma di relazione che coltiviamo verso noi stessi, verso il mondo-comunità-famiglia interiore che ci abita? Penso che ciò abbia molto a che fare con le rivoluzionarie ricadute sociali e politiche del Focusing, che per me sono un *“portare avanti”* il grandioso lavoro di Carl Rogers descritto in *“Un modo di essere”* e *“Potere personale”*.

Infine mi sembra importante ricordare che quando pratichiamo il Focusing, e specialmente quando ne parliamo e lo insegniamo, non possiamo prescindere dall’uso di concetti metaforici. Noi comunichiamo implicitamente agli altri le mappe (a proposito di metafore) che impieghiamo per orientarci nel mondo dell’esperienza, di Focusing e non solo. Confondere le mappe col territorio che si vuole descrivere sappiamo che è facilissimo e non è innocente – la tendenza ad imporre agli altri i nostri schemi, valori, visioni, sogni, opinioni è radicatissima. Perciò confrontare le metafore-mappe che impieghiamo come focusers, al fine di divenirne più consapevoli, mi sembra un gioco assai bello ed utile da giocare insieme... Giochiamo?

Allegato

(Brano tratto dal primo capitolo “Metafora e vita quotidiana”, di G. Lakoff e M. Johnson, ed. Bompiani)

La metafora è da molti considerata come uno strumento dell’immaginazione poetica, un artificio retorico.... Per questa ragione molti pensano di poter fare benissimo a meno della metafora. Noi abbiamo invece trovato che la metafora è diffusa ovunque nel linguaggio quotidiano, e non solo nel linguaggio, ma anche nel pensiero e nell’azione: *il nostro comune sistema concettuale, in base al quale pensiamo e agiamo, è essenzialmente di natura metaforica*.

I concetti che regolano il nostro pensiero non riguardano solo il nostro intelletto, ma regolano anche le nostre attività quotidiane, fino nei minimi particolari; essi strutturano ciò che noi percepiamo, il modo in cui ci muoviamo nel mondo e in cui ci rapportiamo agli altri.

Per dare un’idea di che cosa significa dire che un concetto è metaforico, e che esso struttura una nostra attività quotidiana, consideriamo l’esempio del concetto *“discussione”* e della metafora concettuale *LA DISCUSSIONE È UNA GUERRA*. Questa metafora è riflessa in una grande varietà di espressioni presenti nel nostro linguaggio quotidiano:

- le tue richieste sono indifendibili
- egli ha attaccato ogni punto debole della mia argomentazione
- le sue critiche hanno colpito nel segno
- se usi questa strategia, lui ti fa fuori in un minuto
- ha distrutto tutti i miei argomenti
- ...

Ciò che è importante sottolineare è che noi non soltanto parliamo delle discussioni in termini di guerra, ma effettivamente vinciamo o perdiamo nelle discussioni: noi vediamo la persona con cui stiamo discutendo come un nemico, attacchiamo le sue posizioni e difendiamo le nostre, guadagniamo o perdiamo terreno, facciamo piani e usiamo strategie... In questo senso la metafora “la discussione è una guerra” è una di quelle metafore con cui viviamo in questa cultura: essa struttura le azioni che noi compiamo quando discutiamo.

L'essenza della metafora è comprendere e vivere un tipo di cosa in termini di un altro. Le discussioni non sono sottospecie di guerre. Le discussioni e le guerre sono cose diverse... Ma una discussione è parzialmente strutturata, compresa, eseguita e definita in termini di guerra.

Inoltre questo è il modo consueto di avere una discussione e di parlarne: normalmente, se parliamo di attaccare la posizione di un altro usiamo precisamente le parole “attaccare la posizione”. Il nostro modo convenzionale di parlare delle discussioni presuppone una metafora di cui non siamo quasi mai consapevoli; tale metafora non è soltanto nelle parole che usiamo, ma nel concetto stesso di discussione. Il linguaggio con cui definiamo la discussione non è né poetico, né fantasioso, né retorico; è letterale: ne parliamo in quel modo perché la concepiamo in quel modo, e ci comportiamo secondo le concezioni che abbiamo delle cose.

Provate a immaginare una cultura in cui le discussioni non siano viste in termini di guerra, dove nessuno vinca o perda, dove non ci sia il senso di attaccare o difendere... Una cultura in cui una discussione è vista come una danza, i partecipanti come attori, e lo scopo è una rappresentazione equilibrata ed esteticamente piacevole. In una tale cultura la gente vedrà le discussioni in modo diverso, le vivrà in modo diverso, le condurrà in modo diverso e ne parlerà in modo diverso... Forse il modo più neutro per descrivere questa differenza fra la nostra cultura e la loro, sarebbe il dire che noi abbiamo una forma di discorso strutturata in termini di combattimento mentre loro ne hanno una strutturata in termini di danza.