

Il Felt sense in un mondo complesso, difficile e incerto

The Felt Sense in a Challenging World

Di Peter Afford

Traduzione di Roberto Tecchio con la revisione di Roberta D'Ottavi

L'articolo originale, è liberamente scaricabile dal sito <http://www.focusing.org.uk/>

Peter Afford pratica e insegna Focusing da lungo tempo. Risiede a Londra, è coordinatore dell'International Focusing Institute e membro fondatore della British Focusing Association. Lavora anche come consulente e terapeuta nella pratica privata, e da 20 anni si interessa di neuroscienze. [focus.co.uk peter@focusing.co.uk](mailto:peter@focusing.co.uk)

Se vogliamo affrontare le sfide poste dal cambiamento climatico, dall'inquinamento plastico e da tutte le altre minacce ambientali alla vita sul pianeta Terra, si tratta di diventare molto più capaci nel modo di vivere insieme. Il Focusing può aiutare chi lo pratica, ma il *Felt sense* possiede il potenziale per diventare un punto di riferimento per chiunque nell'affrontare ciò che ci aspetta?

Uno dei grandi contributi di Gene Gendlin è il concetto di *Felt sense*, il tipo di sensazione che non è ciò che normalmente intendiamo con la parola sensazione. Interagire con lui può aiutare in molte situazioni in cui il Focusing stesso non potesse verificarsi. Sottolinea la necessità di concedere a noi stessi e agli altri il tempo di pensare, sentire ed esprimersi, su questioni piccole e grandi. La semplice conoscenza del concetto è utile, poiché ci incoraggia a trattenere cose interiori sottili che altrimenti potremmo perdere.

Negli ultimi anni ho realizzato due progetti di lavoro che all'epoca erano tra le cose più difficili che avessi mai fatto: uno è stato il contributo all'organizzazione del convegno internazionale di Focusing a Cambridge, nel 2016, e l'altro il libro *Terapia nell'era della neuroscienza*, che dovrebbe uscire a breve. Essere consapevole della mia sensazione al di fuori del tempo di messa a fuoco mi ha aiutato a superare le difficoltà con entrambi. Per il libro, ho trovato molte sezioni stranamente difficili da scrivere, mescolando scienza complessa con mie riflessioni. Molte volte ho perso il senso di cosa scrivere e ho dovuto dirmi "fermati, torna a questo domani". Il giorno dopo, la mia mente si era rinfrescata, la sensazione era tornata ed erano comparse nuove frasi. Per il convegno, ho riscontrato che la complessità e il rischio di perdere molti soldi creano molto stress. Ma con l'aiuto di colleghi e fogli di calcolo, sono stato in grado di tornare nella prospettiva che alla fine sarebbe andato tutto insieme, probabilmente!

Gendlin distingue il *Felt sense* dalle sensazioni che provengono da etichette familiari (felice, triste, ansioso, ecc.), e da emozioni più intense e visibili agli altri. Lo descrive come *torbido*, *indefinito*. A volte parla di una sensazione fisica (ad esempio, *un tipo speciale di sensazione corporea*), altre volte suggerisce qualcosa di più effimero (ad esempio *la fonte di ciò che emerge*). Anche se il *Felt sense* è per sua natura difficile da spiegare, mi chiedo se non confonda le persone. Mentre a volte lo notiamo come una sensazione fisica, altre volte può essere un'esperienza più mentale che ci attira dentro e che possiamo tenere meglio nella consapevolezza, avendo la nostra attenzione nel corpo. Dopotutto, la sensazione porta non solo ciò che sentiamo, ma anche ciò che pensiamo, e che non possiamo ancora articolare. Chiedere dove nel nostro corpo lo sentiamo non sempre aiuta – a chi importa dove si trova? – è ovunque! Ma perché a volte c'è una sensazione fisica e altre volte no?

L'aspetto corporeo del *Felt sense* può essere compreso guardando il cervello. L'emisfero destro ha connessioni più ricche con il corpo rispetto all'emisfero sinistro. Anche se questo ci dà due menti in una

– una mentalità corporea e l'altra indipendente dal corpo – la differenza tra loro generalmente non viene notata. Comunque i Focuser lo sanno implicitamente: la mente che cerca di capire perché sentiamo qualcosa, rispetto alla mente-corpo che dispiega il significato quando ci fermiamo ad ascoltare ciò che proviamo. O anche: la mente che cerca di pensare, contro la mente-corpo da cui nascono nuovi pensieri.

L'emisfero destro è più interconnesso all'interno di sé e con il corpo (e quindi olistico) rispetto al sinistro. Mappa lo stato interno dei visceri (le parti interne del corpo, compresi gli organi) e intreccia mondi interni ed esterni sullo sfondo (ad esempio, regolando la frequenza cardiaca con ciò che sta accadendo). Questo libera l'emisfero sinistro, che può focalizzare l'attenzione su qualunque cosa sia in primo piano. Quindi il destro funziona come un insieme con il corpo, mentre il sinistro viene liberato per organizzare il mondo che ci circonda. E, pertanto, a volte ci sentiamo uniti con il nostro corpo, altre volte disconnessi da esso.

La mappatura corporea dell'emisfero destro fornisce la base per il Felt sense, rendendolo un'esperienza qui e ora che coinvolge il corpo e che tende a cambiare nel tempo. La sensazione fisica è quindi un aspetto di essa, ma potrebbe non essere rilevante quando non ci eccitiamo emotivamente. La sensazione è un fenomeno del cervello-corpo: forse viene fornito con una sensazione corporea, ma forse no – non importa.

L'emisfero destro che intreccia insieme il corpo interno e il mondo esterno è il fondamento della nostra esperienza vissuta. Il sinistro costruisce edifici per superare le carenze della natura umana, ma il destro, radicato nel corpo, alla fine trionfa sempre. Cerchiamo di capire le cose con il sinistro, ma per capire davvero abbiamo bisogno della prospettiva giusta, e il Felt sense è il punto di partenza. Da qui il potere del concetto.

Il Felt sense come punto di riferimento per tutti

Tutto ciò significa che il Felt sense è un aspetto normale dell'esperienza per tutti. Alcune persone sono più in sintonia con lui di altre, e viviamo in un mondo che non incoraggia tale sintonia – sempre frettolosi, guidati dagli obiettivi, incollati agli schermi del telefono e del computer, ignorando il mondo naturale e inconsapevoli dello squilibrio della mente e degli emisferi che si crea. Come possiamo incoraggiare una maggiore consapevolezza del Felt sense senza dover insegnare a tutti il Focusing?

Potremmo pensare al Felt sense come a un punto di riferimento, una pietra di paragone, per tutto. Le persone potrebbero trovarlo con un loro *prendere* una situazione nel suo insieme, come ciò che si sente giusto e ciò che non lo è, come la vaga idea di pensieri e sentimenti che hanno bisogno di tempo per essere espressi. Tutti possono trarne beneficio – nelle nostre vite interiori, nelle nostre relazioni e nei gruppi a cui apparteniamo. Alcuni principi ne incoraggiano l'applicazione in tutti quei contesti: necessità di sicurezza psicologica, atteggiamento amichevole, apertura all'apprendimento, disponibilità a commettere errori, pausa invece di correre, e così via.

Il Felt sense è la naturale espressione dell'emisfero destro e del suo modo di lavorare integrale, il modo senza fretta in cui la nostra mente implicitamente unisce le cose ed escogita un orientamento, una via da seguire. Risolve i conflitti, trova un terreno comune tra le persone e risolve problemi intrattabili. E tutti ce l'hanno da qualche parte dentro.

La zona del Felt sense

Inevitabilmente, il Felt sense è personale, quindi come ci si può impegnare al di fuori del Focusing – nella vita che condividiamo con gli altri – e in definitiva con tutti, sul pianeta Terra?

Un modo potrebbe essere quello di immaginare una zona del Felt sense, uno spazio condiviso in cui ognuno può trovare il proprio Felt sense. Nella zona abbiamo il tempo per percepire la provenienza

reciproca e per far nascere nuove idee. Le persone sono in contatto con la parte corporea dell'emisfero destro e possono essere anche pensanti e riflessive.

Alcune cose sembrano supportare il nostro permanere nella zona del Felt sense. Conosciamo alcuni modi che funzionano in un gruppo: ad esempio capiamo cosa dicono gli altri se prima di rispondere lo verifichiamo con ciò che vogliamo dire. Altri modi potrebbero essere: mantenere uno spazio per il Felt sense quando si esprimono sentimenti forti, usare l'umorismo per creare una buona atmosfera, riconoscere che l'individuo può vedere ciò che il gruppo non vede, dare uguale peso all'elaborazione del contenuto (ad es. facendo una pausa per riconnetterci con il quadro più ampio quando il gruppo si perde nei dettagli) e restando aperti alle persone piuttosto che consegnarle all'oscurità. Inoltre, il principio secondo cui la voce di tutti può essere ascoltata, ma non tutte le opinioni possono essere attuate. E così via.

La gran parte del comportamento umano, ovviamente, ha poco a che fare con il Felt sense di qualcuno. A livello personale, l'ansia, le reazioni altamente emotive, il critico interiore e così via, possono interferire. A livello collettivo, ripetendosi, usando gli slogan, discutendo inutilmente, polarizzando tra punti di vista opposti, creando abbattimento fra le persone (molto di tutto questo fa parte del dominio politico britannico negli ultimi tempi!) – tutto ciò distoglie dal rimanere nella zona.

Per lavorare insieme nella zona del Felt sense dobbiamo mettere in comune le nostre esperienze e le nostre idee. Per approfondire questo aspetto, sto creando un nuovo seminario, *Il Felt sense in un mondo difficile e incerto*, con un occhio alla risposta collettiva di fronte alle minacce ambientali. Se vogliamo avere una possibilità di affrontarle dobbiamo riaccendere le nostre relazioni con il mondo naturale. La versione interiore del mondo naturale è quella dell'emisfero destro orientato al corpo, di cui il Felt sense è l'espressione naturale.

Gendlin sul Felt sense

Alla fine del testo originale, che trovi qua sotto, viene riportato un box con una serie di citazioni su cos'è il Felt Sense tratte da "Il Focusing in Psicoterapia", pertanto abbiamo ritenuto opportuno non tradurre e rimandare alla lettura dell'opera (il capitolo di riferimento è la "cruciale attenzione").

TESTO ORIGINALE

The Felt Sense in a Challenging World

By Peter Afford

If we're going to meet the challenges presented by climate change, plastic pollution and all the other environmental threats to life on planet Earth, we're going to have to get a lot smarter in how we live together. Focusing can help those of us who practice it, but might the felt sense have the potential of becoming a reference point for everyone else in negotiating what lies ahead?

One of Gene Gendlin's great contributions is the concept of the felt sense, the sort of feeling that's not what we normally mean by the word 'feeling'. Engaging with it can help in many situations where Focusing itself isn't going to happen. It emphasises the need to give ourselves and each other the time to think, feel and express ourselves, whether on small issues or big ones. Simply knowing about the concept is helpful since it encourages us to hold onto subtle inner things we might otherwise miss.

In recent years I've done two work projects that at the time felt among the most difficult things I've ever done: one was my contribution to organising the International Focusing Conference in Cambridge in 2016, the other has been writing a book 'Therapy in the Age of Neuroscience' which should appear this autumn. Being aware of my felt sense outside Focusing time helped me through the difficulties with

both. For the book, I found many sections agonisingly hard to write, mixing complex science with my own reflections. Many times I lost my sense of what to write and had to tell myself 'stop, come back to this tomorrow' – the next day, my mind refreshed, my sense returned and new sentences appeared. For the conference, I found the complexity of it and the risk of losing a lot of money pretty stressful. But with the help of colleagues and spreadsheets, I was able to keep returning to my sense that it would all come together in the end – probably!

Gendlin distinguishes the felt sense from feelings that come with familiar labels (happy, sad, anxious etc.), and from emotions that are more intense and visible to others. He describes it as "murky", and how to articulate it as being "unclear". Sometimes he talks about a physical sensation (e.g. it's "a special kind of bodily sensation"), at other times he suggests something more ephemeral (e.g. it's "the source of what emerges"). Although the felt sense is by its nature tricky to pin down, I wonder whether he doesn't confuse people. Whilst we sometimes notice it as a physical sensation, at other times it can be a more mental experience which draws us inside, and which we can best hold in awareness by having our attention in the body. After all, the felt sense carries not only what we feel, but also what we think, that we can't yet articulate. Asking where in our body we feel it doesn't always help – who cares where it is? – it's everywhere! Why is there a physical sensation sometimes but not at other times?

The bodily aspect of the felt sense can be understood by looking at the brain. The right hemisphere has 'richer connections' with the body than the left hemisphere does. Although this gives us 'two minds in one' – one body-minded and the other independent of the body – the difference between them generally escapes our notice. Focusers know it implicitly, however: the mind that tries to figure out why we feel something, versus the body-mind that unfolds meaning when we pause to listen to what we feel. Also: the mind that tries to think, versus the body-mind from which fresh thoughts arise.

The right hemisphere is more interconnected within itself (and therefore 'wholistic') and with the body than is the left. It maps the inner state of the viscera (the insides of the body including the organs) and weaves together inner and outer worlds in the background (for example, by adjusting heart rate to what's happening). This frees the left hemisphere to focus attention on whatever is foreground. So right works as an ensemble with the body, while left is freed up to organise the world around us. And, therefore, we sometimes feel at one with our body, at other times disconnected from it.

Right hemisphere body-mapping provides the basis for the felt sense, making it a here-and-now experience involving the body that tends to change over time. Physical sensation is therefore one aspect of it, but may not be prominent when we're not emotionally aroused. The felt sense is a brain-body phenomenon: maybe it comes with bodily sensation, maybe it doesn't – it doesn't matter.

The right hemisphere's weaving together of inner body and outer world is the foundation of our lived experience. The left constructs edifices to overcome the deficiencies of human nature but the right, rooted in the body, always triumphs in the end. We try to understand things with our left, but to really understand we need the right's perspective, and the felt sense is the place to start. Hence the power of the concept.

The felt sense as a reference point for everyone

All this means that the felt sense is a normal aspect of experience for everyone. Some people are more attuned to it than others, and we live in a world that doesn't encourage such attunement – always rushing, goal-driven, glued to phone and computer screens, ignoring the natural world, and being blithely unaware of the imbalance of the mind and the hemispheres this creates. How can we encourage more awareness of the felt sense without having to teach everyone Focusing?

We could think of the felt sense as a reference point, a touchstone, for everything. People can find it as their 'take' on a situation as a whole, as what feels right and what doesn't, as the inkling of thoughts and feelings they need time to express. Everyone can benefit from it – in our inner lives, in our relationships,

and in the groups we belong to. Similar principles for encouraging it apply in all these contexts: the need for psychological safety, a friendly attitude, openness to learning, willingness to make mistakes, pausing instead of rushing, and so forth.

The felt sense is the natural expression of the right hemisphere and its wholistic way of working, the unhurried way our minds implicitly put things together and come up with an orientation and a way forward. It resolves conflicts, finds common ground amongst people, and solves intractable problems. And everyone has it somewhere inside.

The felt sense zone

Inevitably, the felt sense is personal, so how can we engage with it outside Focusing – in our lives we share with others – and ultimately with everyone on planet Earth? One way might be to imagine a felt sense 'zone', a shared space where everyone can find their felt sense. In the zone, we have the time to sense where each other is coming from, and to allow fresh ideas to arise. People are in touch with their right hemisphere body-minds, and can be thoughtful and reflective.

Certain things seem to support our staying in the felt sense zone. We know about some ways that work in groups, such as checking we understand what others say before we respond with what we want to say. Other ways might be: keeping a space for the felt sense when strong feelings are expressed, using humour to create a good atmosphere, recognising that the individual may see what the group doesn't see, giving equal weight to process as to content (e.g. pausing to re-connect with the bigger picture when the group gets lost in detail), and remaining open to people we would rather consign to the outer darkness. Plus the principle that everyone's voice can be heard but not every view can be acted on. And so forth.

Much familiar human behaviour, of course, has little to do with anyone's felt sense. On the personal level, anxiety, highly emotional reactions, the inner critic and so forth, can all get in the way. On the collective level, repeating oneself, using slogans, arguing fruitlessly, polarising between opposite viewpoints, putting people down (plenty of all these in the UK political domain of late!) – these all detract from staying in the zone.

To work together in the felt sense zone, we need to pool our experiences and our ideas. To explore this further I am creating a new workshop, 'The Felt Sense in a Challenging World', with one eye on our response to the collective environmental threats we face. If we are to stand a chance of dealing with them, we need to rekindle our relationship with the natural world. The inner version of the natural world is that of the body-oriented right hemisphere, of which the felt sense is the natural expression.

Peter Afford has been practicing and teaching Focusing for a long time. Based in London, he is a coordinator for the International Focusing Institute and a founder member of the British Focusing Association. He also works as a counsellor and therapist in private practice, and has been boning up on neuroscience for 20 years. focusing.co.uk peter@focusing.co.uk

Gendlin on the Felt Sense...

Alla fine del testo originale l'autore riporta un box con una serie di citazioni su cos'è il Felt Sense tratte da "Il Focusing in Psicoterapia", pertanto abbiamo ritenuto opportuno non tradurre e rimandare alla lettura dell'opera (il capitolo di riferimento è la "cruciale attenzione").

"A felt sense is the wholistic, implicit bodily sense of a complex situation. It includes many factors, some of which have never been separated before. Some of those factors are different emotions. A felt sense contains a maze of meanings, a whole texture of facets, a Persian rug of patterning – more than could be said or thought. Despite its intricacy, the whole felt sense also has a focus, a single specific demand, direction or point. It can 'add up to' or

‘come to’ a single further step. Then we know and can say ‘what it really is’, and saying this seems to carry the whole intricacy. Or, with a problem, sometimes we can say ‘what the worst of it is’. One single thing, one statement, or one next step can arise from the whole of it all, if we allow it to form.” p.58

“A felt sense has its own meaning, but it is usually more intricate than we can express with the usual phrases and categories. Yet it is very definite in that we sense immediately when something does not fit. The felt sense seems to object, to shrink, or to respond by being utterly unmoved or unaffected. The wrong words cause the felt sense to have a stuck quality. The felt sense does not stir in response to those words. In contrast, when the right words are found, the felt sense opens; it flows forward. Where before it was stuck, now it flows into the meaning of the words. These words become continuous with the felt sense. With them the felt sense moves and opens.” p.58

“I must emphasise again that a felt sense is not simply there, underneath, before it comes. The central process is always ongoing, but only if one turns one’s attention to it – and waits – does a felt sense form and come. It comes from (it is the felt sense of) what was there before, but one can feel its coming and feel that it was not already there as such. Its coming is a bodily change.”

“The coming of a felt sense is a physical change, and there is a further change when formed experiences emerge from it. The words or images that arise are often unique, creative, and more intricate than common experiences are.”

*“The new words, images or emotions were not already part of the felt sense. They arise from it and yet they change it. We say that the felt sense is ‘carried forward’ by them.”
p.175*

All quotes above from **‘Focusing-Oriented Psychotherapy’** (1996) by Eugene Gendlin.