

L'interazione interpersonale e la teoria dell'experiencing

Di Eugene T. Gendlin, Ph.D.

Traduzione di Maria Teresa Belgenio

Da: <https://www.sentitamente.it/interazione-interpersonale-e-experiencing/>

Il testo che segue contiene una descrizione che delinea per cenni il processo esperienziale nel caso dell'ascolto interpersonale, secondo la teoria dell'experiencing di Eugene Gendlin (Vienna 1926-New York 2017); "Experiencing e interazione interpersonale" intitola la terza parte di un articolo¹ degli anni 60, da cui proviene l'estratto.

Filosofo e psicologo, docente all'università di Chicago dal 1963 al 1995, la sua ricerca sui processi vitali delle forme viventi ha prodotto una differente concezione del corpo umano, concetti nuovi in biologia e fisica, una diversa teoria della metafora e del processo creativo, concetti ponte tra la fenomenologia e la formulazione logica oltre gli approcci dualistici, e un'epistemologia della conoscenza come "esplicazione", invece che come rappresentazione della realtà.² A partire dalla ricerca sul cambiamento duraturo in psicoterapia, e dalla scoperta³ del "significato sentito" Gendlin ha sviluppato due pratiche metodologiche, Focusing e Thinking at the Edge-TAE "Pensare al Margine" che hanno applicazioni in molti campi.⁴



Una nota su due termini. Diversamente dal termine "esperienza", consueto costruito teorico per contenuti concettuali, percezioni e immagini, il termine "experiencing" si riferisce al flusso di date sensazioni che un individuo avverte direttamente nel proprio campo fenomenico "sia che il contenuto concettuale sia esplicitamente conosciuto che non⁵. "Significato sentito" traduce il termine felt meaning, denominato anche felt sense e direct referSent.

Foto di Maria Teresa Belgenio, Casina Vanvitelliana sul lago Fusaro-Bacoli (NA).

III. Experiencing e interazione interpersonale

La teoria del valore che abbiamo presentato significa che l'altra persona (il terapeuta o un'altra persona a cui siamo vicini e con cui interagiamo) non ci influenza per niente? Il processo esperienziale che abbiamo discusso è soltanto 'differenziazione' di significati sentiti che sono già lì? Niente affatto. Il terapeuta o qualsiasi altra persona a noi vicina, influenza molto chi siamo e il modo in cui in quel momento ci troviamo ad essere vivi con lui. ([Binswanger, 1947](#); [Buber, 1948](#); [Gendlin, 1964](#); [Heidegger, 1960](#); [Kirtner and Cartwright, 1958](#); [Mead, 1938](#); [Merleau-Ponty, 1962](#); [Sullivan, 1953](#)).

L'experiencing come l'avvertiamo interiormente e lo simbolizziamo in parole è sensibilità corporea, un aspetto della vita del corpo. La vita del corpo è un processo di interazione con l'ambiente. Quando troviamo un "significato" in ciò "sentiamo" fisicamente (per esempio quando dico che questa sensazione che ho ora è "fame") simbolizziamo i significati che sono fisicamente dati nel processo della vita del corpo.

Naturalmente diamo forma ai significati con il linguaggio e i simboli; tuttavia nel corpo i significati non sono dati come entità linguistiche o concettuali. Inoltre possiamo sentire e differenziare significati esperienziali *riguardo a* gli altri e le cose che ci circondano, poiché la vita del corpo è un processo di interazione con le persone e le cose intorno a noi. La personalità è un “essere-nel-mondo” o un “vivere-verso” le persone e le cose.

Quindi non è misterioso perché troviamo sempre *significati* quando focalizziamo l'attenzione sul sentire corporeo che abbiamo. L'*experiencing* sentito corporeo ha significati, cioè, possiamo mettere i simboli in connessione con esso. Mentre la maggior parte delle parole e delle espressioni non influenzano affatto il nostro sentire, in un determinato momento l'espressione “giusta” viene sperimentata con un inconfondibile sollievo (che esprimiamo con un “Sì, questo è proprio quello che voglio dire!”) percepito fisicamente. Questa “connessione” tra il nostro significato sentito e *proprio queste parole* ci dicono che le parole si riferiscono a, agiscono su e portano avanti il nostro significato sentito.

Quando usiamo le parole per differenziare e simbolizzare un significato sentito (proprio quelle parole che, sul momento, sentiamo esattamente giuste) avviene una *modificazione* percepita fisicamente o “movimento del referente” che segnala che simbolizzandolo con precisione il significato sentito cambia. Allo stesso modo, quando un'altra persona risponde accuratamente ai miei significati sentiti, proprio per questo sento un aumento della vitalità e un rilascio avvertito fisicamente, che, naturalmente, costituisce un cambiamento. Nell'interazione umana i simboli del linguaggio sono simili alle risposte interpersonali: entrambi sono modi in cui i significati sentiti diventano 'simbolizzati' e quindi portati avanti.

In generale parliamo come se i significati dovessero essere o rappresentati con cura proprio come sono oppure cambiati. Infatti, nel caso dei significati definiti logicamente questo è così: quando un concetto è definito logicamente, deve o rendere proprio il significato come è definito oppure lo cambiamo. Tuttavia, i significati concretamente sentiti nel corpo non sono “significati” in questo senso di concetti definiti logicamente. I significati sentiti condividono una particolare caratteristica dell'organizzazione del corpo. Il corpo è organizzato come interazione. Quando espira CO₂, è pronto a inalare ossigeno. Quando è affamato, è pronto a ingerire cibo. Quando raggiunge una certa condizione è pronto per l'interazione sessuale con un altro organismo. La risposta a queste organizzazioni del corpo è l'ossigeno o il cibo, o un altro organismo. Il punto che voglio mettere in evidenza è che proprio queste “risposte accurate” *cambiano* anche la condizione organismica e concretamente sentita alle quali rispondono.

Il processo della vita è sempre interazione con l'ambiente. Quando si manifestano gli oggetti appropriati dell'ambiente (e, si noti, non solo un oggetto qualsiasi che si adatta alla respirazione, alla digestione o alla riproduzione – solo certi oggetti che si adattano all'interazione del corpo), allora l'interazione viene portata avanti e la condizione momentanea (che abbiamo chiamato “significato sentito”) viene quindi così cambiata.

Le parole hanno significato per noi solo attraverso i loro significati sentiti. Senza quel significato, una parola sarebbe solo rumore (come la parola di una lingua straniera che non conosciamo). Il linguaggio viene appreso nell'infanzia soltanto nel contesto delle interazioni significative dal punto di vista interpersonale. Quindi le parole giungono ad avere un significato organismico e sono piccoli passi che fanno progredire il processo dell'interazione organismica. Tra la fame fisica e il cibo, per esempio, la società umana ha introdotto molti passi, come andare a casa, lavarsi le mani, dire a qualcuno “ho fame”, eccetera. Perciò le parole hanno il potere di simbolizzare accuratamente il significato sentito e in tal modo cambiarlo (portarlo avanti).

La fame non dice esattamente quello che mangeremo, ma in generale prevede il portare avanti del processo digestivo. Soltanto alcuni oggetti “saranno adatti” ad essere cibo per l'organismo; soltanto un particolare tipo di cambiamento significa “mangiare e digerire”. Questo genere di cambiamento è ciò che io chiamo “portare avanti” [*carrying forward*]. Per mille altri cambiamenti possibili, per esempio avvelenamento o distruzione dello stomaco, “portare avanti” è chiaramente uno speciale tipo di cambiamento, vale a dire l'ulteriore sviluppo del processo della vita del corpo. Una risposta si dice che è

“accurata” proprio perché si adatta al modello interattivo del corpo e perciò fa che si svolga il processo di interazione seguente.

Quando un'altra persona mi risponde, sia le sue parole che le sue reazioni personali possono essere “accurate” nel senso che non solo rappresentano adeguatamente il significato sentito che ho ora, ma in tal modo lo fanno anche progredire. Per esempio dopo aver lottato per trovare le parole posso dirti che ho paura delle persone, che non mi fido di te, che sono inutile, che sono malato e disgustato di sopportare me stesso e che non voglio affrontare più nulla. Piuttosto questi simboli verbali possono “muovere” il significato sentito che ho e possono darmi il sollievo della loro “giustizia”, percepito fisicamente. Posso sentirmi come se, finalmente, stessi affrontando e conoscendo più direttamente la mia situazione. Ma parimenti, queste parole corrette porteranno avanti e cambieranno il mio vissuto.

Un organismo che fa esperienza -un corpo umano- è un sistema interattivo. Vive concretamente come interazione con l'ossigeno, il cibo e gli altri esseri umani. Aver paura delle persone non è solo un fatto, un dato da descrivere esattamente. In quanto significato sentito è la condizione attuale dell'organismo interattivo. Quindi quando parlo a un'altra persona (che risponde profondamente) di questa paura delle persone che provo, la natura di quello stesso significato viene cambiata quando la racconto. “Aver paura delle persone” è la versione bloccata [*stopped*] di un'interazione personale (proprio come la fame è la versione fermata della digestione). Perciò le parole e la risposta personale non dicono soltanto quello che l'individuo sente, ma portano avanti ciò che sente. Esse non solo affermano il significato implicito dell'*experiencing*: fanno accadere l'ulteriore processo dell'*experiencing*. [...]” [pp. 189-191].

Riferimenti

1. Gendlin, E.T. (1967). “III. Experiencing and interpersonal interaction” da: Gendlin, E.T. “Values and the process of experiencing”. In A. Mahrer (Ed.), *The goals of psychotherapy*, pp. 181-205. New York: Appleton-Century., pp. 189-191. Per il testo completo in originale: http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2100.html
2. Gendlin, E. T. (1997/2018). *A Process Model*. Northwestern University Press, Evanston, Illinois, 2018; Gendlin, E.T. (1999). “A New Model”. *Journal of Consciousness Studies*, 6(2-3), 232-237. http://www.previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2142.html ; Gendlin, E. T. (2001). “On the new epistemology (excerpts from Gene Gendlin's awards talk at the American Psychological Association, August 6, 2000)”. *Staying in Focus. The Focusing Institute Newsletter*, 1 (2), 5-6, 2001. Vedi anche: www.focusing.org; Gendlin Online Library: <https://focusing.org/gendlincenter>; http://previous.focusing.org/gendlin/gol_all_index.asp
3. Gendlin, E.T. (1966). “The discovery of felt meaning”. In J. B. McDonald & R.R. Leeper (Eds.), *Language and meaning*. Papers from the ASCD Conference, The Curriculum Research Institute (Nov. 21-24, 1964 & March 20-23, 1965), pp. 45-62. Washington, DC: Association for Supervision and Curriculum Development. http://previous.focusing.org/gendlin/gol_all_index.asp; Klein, M.H., Mathieu, P. L., Gendlin, E. T., & Kiesler, D.J. (1969). *The experiencing scale: a research and training manual*. Madison, Wisconsin: Wisconsin Psychiatric Institute; Klein, M. H., Mathieu- Coughlan, P. & Kiesler, D.J. (1986). *The Experiencing Scales. The Psychotherapeutic Process: A Research Handbook*, 21-71.
4. **Sul Focusing:** Gendlin E. T. (1981) *Focusing. Interrogare il corpo per cambiare la psiche*. Trad it. Astrolabio, 2001; vedi anche: *Il Fare Spazio. Quaderni di Focusing*, N. 2, 2020, www.focusingitalia.it. **Sul Focusing in psicoterapia:** Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-Oriented Psychotherapy. A manual of the experiential method*. Guilford Press, New York, London. Tr. It. *Il Focusing in psicoterapia. Introduzione al metodo esperienziale*. Astrolabio, 2010; la seconda parte di questo volume contiene esempi di integrazione del Focusing nella psicoterapia, distinti per orientamenti; altri in: Hendricks M.N. (2007). The Role of Experiencing in Psychotherapy: Attending to the “Bodily Felt Sense” of a Problem Makes Any Orientation More Effective. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37:41-46.

Su TAE: Gendlin, E. T. (2004) "Introduction to Thinking At the Edge". *The Folio*, Vol. 19 N.1, 2000-2004, 1-8. Tr. It. [Introduzione a Pensare al Margine \(Thinking At the Edge\)](https://previous.focusing.org/it/introduzione-a-pensare-al-margine) <https://previous.focusing.org/it/introduzione-a-pensare-al-margine>; • *Pensare e dire l'inedito*. <https://www.sentitamente.it/tae-pensare-e-dire-linedito/>; • *Dove nascono le idee: la sensibilità corporea, il potere dell'implicito e ciò che il linguaggio "fa" in noi*. <https://www.sentitamente.it/tae-2-dove-nascono-le-idee-la-sensibilita-corporea-il-potere-dellimplicito-e-cio-che-il-linguaggio-fa-in-noi/>; • *Cosa è TAE-Thinking At the Edge, "Pensare al Margine"*. <https://www.sentitamente.it/tae-3-cosa-e-tae-thinking-at-the-edge-pensare-al-margine/>

5. Gendlin, E. T. (1962/1997). *Experiencing and the Creation of Meaning: A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective*. Evanstone, Ill.: Northwestern University Press; cap.VII-A.