

Mettere giù e Fare Spazio: rilasciare la tensione da corpo e mente insieme

Di Maria Teresa Belgenio

Fonte: <https://www.sentitamente.it/3-16-30-06-2020-mettere-giu-e-fare-spazio/>

Che cos'è Fare Spazio

Fare Spazio è una procedura orientata al corpo per ridurre la tensione e il disagio associati a preoccupazioni o difficoltà. Per la sua specifica modalità esperienziale - non lavora su nessun problema particolare e non ne richiede il racconto o la descrizione - libera uno "spazio" in cui possono emergere punti di vista differenti su sé stessi o su questioni di interesse. A differenza di altri metodi di riduzione dello stress il processo che si svolge *Fare Spazio* consente:

- alle sollecitazioni stressanti di emergere separatamente
- di notarle e dare loro un nome esplicitamente
- di elencarle e collocarle da parte in un luogo metaforico
- di diventare consapevoli di ciò che genera distress
- di scoprire che si è distinti e "di più" del problema
- di ottenere un rilascio della tensione e un sollievo percepito fisicamente
- di ottenere un punto di vista differente su stessi e su un tema di interesse.

Più noto come primo movimento del Focusing, *Fare Spazio* viene usato anche come metodo a sé stante di riduzione dello stress.

Distress e benessere percepito tra sensazioni fisiche, emozioni e sensibilità corporea.

Eugene Gendlin che ha elaborato il protocollo di *Fare Spazio*, riguardo allo stress, ha scritto:

Lo stress che la maggior parte delle persone porta nel corpo consiste quasi sempre di varie questioni della vita, non di una sola.

È tipico trovare che il corpo di una persona sta portando uno o due stress importanti di lunga durata insieme con vari stress di lieve entità, ma intensi, dagli eventi del giorno. Tutti gli stress nel corpo sono ciò che chiamiamo attraversati. Piuttosto che essere l'uno accanto all'altro, ognuno "entra" negli altri così che si aggiunge peso tra loro. ... ciascuno è di gran lunga più leggero quando viene rilasciato dall'incrocio con gli altri ... e non ricostituiscono lo stesso grado di pesantezza che avevano quando erano incrociati.^{1}*

Nella vita di tutti i giorni il sentire avviene per lo più nello stomaco, nel petto o nel collo che sono il "dove" del corpo fisico, oppure nelle situazioni, il "dove" degli eventi interpersonali e ambientali in senso lato. Tuttavia abbiamo sempre anche un'impressione corporea delle situazioni in cui ci troviamo momento per momento; una specie di "vista dell'insieme" che ci orienta, che di solito passa inosservata, e a cui non prestiamo attenzione se non in rare occasioni. Questo tipo di "vista dell'insieme" delle nostre situazioni può dare origine a un "dove" differente che è più ampio e aperto al nuovo.²

C'è un modo per ottenerlo deliberato, con una attività che comprende più sequenze: *fermarsi ... cercare aspettandosi di trovare ... lasciar accadere e ... aspettare* che si riveli “qualcosa” di ... non ancora definito in quanto pensiero o dato.^{2*}

Sequenze di questo tipo rivelano un genere di spazio che si forma in risposta all'attenzione alla sensibilità corporea; è un dove *differente e nuovo*.² In questo tipo di spazio ci sono possibilità che portano avanti: può verificarsi un cambiamento di “tutto l'insieme della situazione”, e, cosa non secondaria, in relazione a ciò che siamo e stiamo vivendo.

La sensibilità corporea è una capacità, naturale in quanto connaturata al fatto di essere umani; può dare forma a quello che Eugene Gendlin ha indagato e ha chiamato *felt sense* o “senso corporeo”, diverso dai cinque sensi e dalle emozioni. È una “sensazione sentita” che, sebbene venga avvertita in modo fisico, “**è fatta di corpo e mente ancor prima che questi due elementi vengano separati.**”³

Il *felt sense* ha caratteristiche precise e svolge una funzione importante in tutte le attività della vita ordinaria, nelle attività creative e del pensiero. La sua scoperta ha portato a rilevare la differenza tra le sensazioni puramente fisiche e le emozioni da una parte, e un livello di esperienza di diversa consistenza, pure percepito corporeamente, che è differente per ognuno e possiede qualità e significati differenti in momenti differenti.

Il senso dell'intera situazione è molto diverso dalle sensazioni abituali e dalle emozioni ... Il senso dell'insieme è sempre un modo per far progredire nella realtà contesti complessi di sequenze possibili, spesso in un unico modo focale che non è ancora possibile nella realtà.^{4*}

Per Fare Spazio attingiamo principalmente a questo tipo di *sensibilità corporea* insieme con una modalità chiamata “*mettere giù a una distanza da sé*”.

Invece di sottrarsi o stare a disagio, si scopre una terza possibilità che consiste nel percepire il problema come *un tutto* – più di quello che già si conosce – e nel collocarlo a distanza da sé, non una distanza qualunque, ma alla “giusta distanza”.

Quando “si mette giù” qualcosa l'organismo si alleggerisce, dando modo ad altre energie di manifestarsi;

*....diciamo che qualcosa è stato “messo giù” solo quando l'intero corpo si sente distintamente liberato. Altrimenti diciamo che “non è stato ancora messo giù”.*⁵

*La distanza non serve solo ad elaborarlo meglio, ma poichè è diventato un insieme e il sé è un nuovo sé che lo possiede, la persona può dire: “Io sono qui. La cosa è lì. Dato che io non sono quella cosa, posso entrarci in rapporto, considerarla in un certo modo”.*⁶

Fare Spazio e neuroscienze

Come cambia l'esperienza di sé con Fare Spazio?

Joan Klagsbrun, Susan Lennox e Lauren Summers hanno svolto uno studio per migliorare la qualità della vita in donne con cancro al seno con l'uso di un protocollo ampliato di *Fare Spazio*.⁷ In un articolo successivo che comprende ulteriori risultati dello studio *evidence-based*⁸, Klagsbrun e Lennox riportano che la ricerca in neuroscienze fornisce una spiegazione di come Fare Spazio “*può modificare l'esperienza di noi stessi e delle nostre situazioni.*” Facendo riferimento a Daniel Siegel, Klagsbrun e Lennox scrivono:

*Portare un'attenzione gentile dentro di sé attiva la corteccia pre-frontale, che ci aiuta ad osservare i processi interni della mente. Questa attivazione ci permette di essere presenti nel distress fisico, emozionale o mentale, e così inibire in precedenza percorsi neurali inconsci e automatici.**

Riferendosi all'esperienza maturata negli anni precedenti, agli esiti del loro studio *evidence-based*, e a Joseph Bray⁹, Klagsbrun e Lennox evidenziano che con la pratica ripetuta, il processo di *Fare Spazio* "sembra calmare il sistema limbico e consentire sentimenti più profondi di integrazione e equanimità, come anche una ridotta vulnerabilità allo stress."^{*}

Con Doralee Grindler,¹⁰ Klagsbrun e Lennox rilevano che *Fare Spazio* è un efficace trattamento a breve termine e anche una pratica a lungo termine¹¹; può essere attivato e insegnato a persone che non conoscono il metodo Focusing^{12, 13} da parte di professionisti che sono stati formati al Focusing.

Fare Spazio, Focusing e autoregolazione emotiva in Psicoterapia

"Essere in grado di 'mettere giù' e 'fare spazio' è un modo diverso di vivere con" contenuti difficili o con ciò che tende a prendere il sopravvento.¹⁴

I principi e le procedure di *Fare Spazio* e del *Focusing*, sono praticati nella *Focusing-Oriented Psychotherapy* (FOT) e possono essere integrati e sviluppati nel contesto dei procedimenti e modalità di vari approcci e orientamenti teorici della consulenza psicologica, della cura relazionale e della psicoterapia.

Nel volume *Il Focusing in Psicoterapia* troviamo:

*Il corpo sottopone a trasformazione il contenuto implicitamente, anche se non lo affrontiamo esplicitamente. Saggiarlo, accoglierlo e metterlo giù lo rende oggetto di una relazione in cui viene vissuto, sentito, visto, lasciato, ritrovato e tenuto a distanza dov'è possibile non perderlo di vista. Tutto ciò è l'opposto del reprimere o perdere il contatto (quando il cliente perde il contatto con il dolore, subentra l'irrequietezza diffusa). Il dolore si aggraverebbe prendendolo di petto; ma evitarlo è altrettanto intollerabile. Viceversa, l'alternanza fra toccarlo e deporlo è meno dolorosa dell'irrequietezza. **Ci sono quindi tre stati diversi:** la perdita di contatto, con la conseguente irrequietezza; il dolore affrontato direttamente che è eccessivo; e l'approccio al focusing, con l'alternanza fra toccare e arretrare, che pone il dolore in uno spazio molto più tollerabile di quello che occupa nelle altre due condizioni.*¹⁵

Doralee Grindler Katonah, professore associato al The Institute of Transpersonal Psychology di Palo Alto, ha esplorato le possibilità offerte da *Fare Spazio* – Clearing A Space (CAS) – in numerosi studi; sul suo uso da parte del clinico, scrive:

Quando le persone sono sopraffatte dall'emozione, dal dialogo interiore negativo o dalla natura critica della loro situazione, Clearing a Space apre a una prospettiva che è più ampia dell'intensa esperienza emozionale. Quando CAS viene usato come nel primo passo del Focusing, il terapeuta invita il cliente a notare i temi che sono predominanti per lui, come questi temi sono sentiti nel suo corpo. Una volta che il cliente nota ciò che lo preoccupa gli si chiede di immaginare di collocarli a una distanza da sé e poi notare com'è lo spazio liberato all'interno".^{16, 17*}

Mia Leijssen (2007), psicoterapeuta e docente di psicoterapia all'Università di Lovanio, ha discusso la necessità di creare una relazione tra il "me" e gli argomenti problematici dei pazienti che si sentono sopraffatti dall'ansia o da intense emozioni, e l'utilità del processo di *Fare Spazio* nella psicoterapia esperienziale a breve termine.⁴¹

Akira Ikemi, psicologo clinico e docente alla Kansai University Graduate School of Psychology in Giappone, e autore di molti testi e articoli di ricerca, in uno studio¹⁸ riporta l'uso combinato di un metodo di autoregolazione e del protocollo *Fare Spazio*, e ne discute l'uso nelle varie fasi della relazione

terapeutica: inizialmente in ogni seduta, per circa la metà delle sedute nella seconda fase e occasionalmente nella fase finale.

La psicologa Laury Rappaport, pioniera nella creazione della *Focusing-Oriented Art Therapy* e della *Focusing-Oriented Expressive Arts Therapy*¹⁹, integrabile all'interno di vari approcci teorici d'intervento e contesti di cura – evidenzia come *Fare Spazio* può essere utilizzato con individui, gruppi, coppie e famiglie.

Sull'approccio teorico di Fare Spazio

In quanto metodo di riduzione dello stress, *Fare Spazio* è una procedura basata su una metodologia che deriva da ricerche, studi, elaborazioni, sviluppi e ampliamenti compiuti dal filosofo, psicologo, e formatore di formatori Eugene Gendlin (Vienna 1926- New York 2017), in vari campi e settori di applicazione nel corso di molti decenni, e dai risultati ottenuti da Gendlin stesso, come anche dalla pratica di numerosi professionisti nelle aree della salute, dell'educazione, dello sviluppo personale, della psicoterapia, dell'insegnamento e della formazione, del management.

Dal punto di vista teorico, la metodologia di *Fare Spazio* – come le pratiche *Focusing* e *Thinking At the Edge-TAE / Pensare al Margine* – valorizza una modalità di attenzione che riguarda il “processo in prima persona” e la sua funzione in relazione al “punto di vista di terza persona”; si origina dal modello epistemologico dell’ “esplicazione” di Gendlin che comprende una teoria della continuità dell’esperienza e del cambiamento, e un modello filosofico che attraversa tutti gli strati vitali del linguaggio, della cultura, del comportamento e dei processi biologici.^{20, 21, 22, 23, 24 25}

Secondo la teoria dell’*experiencing* e la “Filosofia dell’implicito” di Gendlin, corpo e mente sono un insieme interattivo che si modifica nell’ “interazione” con ciò che accade nel processo non lineare “implicare-accadere-implicare” piuttosto che nel lineare “accadere-accadere-accadere”.

Sulla relazione tra il “senso globale implicito pre-concettuale” e l’espressione esplicita, Gendlin ha scritto:

*La maggior parte della vita e del comportamento procede per significati impliciti e funziona implicitamente come esperienza attuale concretamente vissuta. ... Supponiamo quindi erroneamente che questi significati sono “impliciti” e vissuti solo in quanto sono “nascosti” ... Il dato “vissuto” o implicito dell’esperienza è una sensazione di vita corporea. In quanto tale può avere infiniti aspetti organizzati, ma non per questo concettualmente formati, espliciti e nascosti. Piuttosto noi completiamo, e formiamo questi aspetti quando li esplicitiamo. ... Il senso emozionale che ne abbiamo comprende sempre una quota di significati impliciti maggiore di quelli che abbiamo esplicitato. ... Il vissuto globale implicito è preconcettuale.... Perciò rendere esplicito è portare avanti un processo sentito corporeo.*²⁶

Fare Spazio & Focusing: origini e sviluppi

Inizialmente *Fare spazio* è stato elaborato da Eugene T. Gendlin, docente all’università di Chicago negli anni 60’, come passo preliminare per introdurre al più ampio processo che si svolge nel *Focusing*.^{27, 28}

Le origini del Focusing sono nella “Filosofia dell’Implicito” di Gendlin e negli studi di ricerca per conoscere le condizioni che favoriscono il successo della psicoterapia e il cambiamento duraturo, il *Wisconsin Project* di Carl Rogers, E. Gendlin, D.J. Kiesler & C.B.Truax. Tale ricerca ha prodotto i volumi della *The Experiencing Scale* (EXP) che valuta la qualità dell’esperienza del Sé come rivelata nelle comunicazioni verbali.

Marion Hendricks²⁹ ha scritto che durante la sua collaborazione con Carl Rogers, Gendlin applicò la sua filosofia dell'Implicito al lavoro di Rogers chiedendosi "cosa accade effettivamente quando sono presenti le condizioni empatiche. ... Dall'esame di centinaia di trascrizioni e di ore di sessioni di Psicoterapia registrate, Gendlin e Zimring formularono la variabile del Livello di Experiencing. Per misurarlo furono sviluppate una Scala di Processo e infine la 'Experiencing Scale'"^{30, 31}

Sui risultati di quella ricerca Gendlin scrive:

Per prima cosa abbiamo scoperto che i pazienti con esito favorevole – quelli che manifestavano un cambiamento effettivo e tangibile nei test psicologici e nella vita – possono essere individuati abbastanza facilmente dalle registrazioni delle sedute. Ciò che questi rari pazienti fanno durante le sedute terapeutiche è diverso dagli altri.

... In che cosa consiste questa differenza cruciale? Ci siamo resi conto che non è la tecnica utilizzata dal terapeuta: le differenze tra i metodi terapeutici sembrano contare sorprendentemente poco. La differenza non consiste neppure in ciò che viene raccontato dai pazienti, bensì nel modo in cui essi si esprimono. ... Ci siamo accorti che avremmo potuto predire il successo o il fallimento fin dall'inizio, semplicemente analizzando i colloqui iniziali ...

Con l'aiuto di molte persone elaborai gradualmente specifiche istruzioni su un vasto numero di persone, riesaminandole e provandole di nuovo molte volte nell'arco di diversi anni. Gli studi compiuti in parecchi luoghi ci hanno mostrato che le persone possono apprendere efficacemente le modalità di esecuzione dell'atto interiore.

... Il mio approccio terapeutico, così come quello di alcuni miei colleghi, è stato radicalmente cambiato dal sapere che l'atto cruciale interiore può essere insegnato.³²

... Dall'esame di centinaia di trascrizioni e di ore di sessioni di Psicoterapia registrate, Gendlin e Zimring formularono la variabile del Livello di Experiencing. Per misurarlo furono sviluppate una Scala di Processo e infine la "Experiencing Scale"^{30, 31}

Nel corso del tempo - con il perfezionamento del Focusing da parte di Gendlin e con i risultati ottenuti da numerosi professionisti - la procedura di *Fare Spazio* si è rivelata efficace sia nel trattamento di temi emozionali e psicologici nella psicoterapia e nel lavoro sul trauma ^{33, 34, 35} che come strumento di intervento psicosociale a sé stante, per il benessere psicofisico e mentale di popolazioni particolari, per il disagio dell'impatto di specifiche patologie croniche, il distress, nel lavoro con i bambini e nell'educazione.³⁶

Fin dal 1991, Doralee Grindler Katona ha sviluppato due strumenti di misura dei risultati di *Fare Spazio*: la *Clearing Space Check List* e la *Grindler Body Attitudes Scale* per lo studio: *Focusing and Cancer: A Psychological Tool as an Adjunct Treatment for Adaptive Recovery*³⁷. Il primo, la *Clearing Space Check List*, valuta sia il grado al quale il soggetto nomina e "mette giù" con successo gli ostacoli al benessere che se il processo di Focusing e lo "shift" sono effettivamente avvenuti. Il secondo, la *Grindler Body Attitudes Scale*, misura il grado al quale il soggetto riesce a mantenere l'atteggiamento verso il proprio corpo, l'autostima e la fiducia nella cura di sé. Un successivo studio di Klagsbrun e altri ³⁸ ha riscontrato una significativa correlazione (.7) tra l'*EXP Scale* e la *Clearing a Space Check List*, il che suggerisce che quest'ultima ha validità indipendente per stimare il "livello dell'esperienza" del soggetto.

Lo studio di Grindler del 1991, i cui risultati sono riportati nell'articolo di Grindler e Flaxman³⁹, ha valutato l'utilità del metodo esperienziale del Focusing come strumento psicologico nel trattamento dei pazienti malati di cancro, stimando l'impatto su *depression*, *hardy coping mechanisms*, *body cathexis*, *body image*, *physical activity level* per 12 pazienti tra i 30 e i 55 anni che avevano avuto il cancro nei cinque anni precedenti, e il cambiamento nel tempo con un follow up dopo sei mesi. A partire dalla

seconda sessione, le fasi principali dell'intervento realizzato secondo il protocollo standard *Clearing A Space* di Gendlin, sono così descritte dagli autori:

Dopo la fase del rilassamento, lo sperimentatore ha svolto ciascuna sessione guidando il soggetto secondo i passi di Clearing a Space seguendo il protocollo delineato da Gendlin alle pagine 43-45, 71-82 e 86-87. Prima ha insegnato al soggetto a localizzare il "felt sense" di un problema o preoccupazione riferito nel corpo. Poi ha insegnato a trovare la parola, l'espressione o l'immagine (un "handle") che coglieva il felt sense nel modo più preciso possibile. In seguito lo sperimentatore ha insegnato al soggetto a collocare metaforicamente il felt sense del problema o della questione d'interesse all'esterno del corpo, a una distanza da sé confortevole, allo scopo di creare l'esperienza interiore di avere uno spazio tra se stessi e il problema. Il soggetto ha ripetuto questo processo fino a che ogni preoccupazione avvertita nel corpo è stata spostata all'esterno (di solito da due a quattro). Una volta che è avvenuto questo, i soggetti hanno scoperto lo spazio libero nel corpo dove avevano sperimentato il felt sense complessivo di benessere o di "tutto-bene". È stato chiesto di trovare un "handle" per cogliere e rafforzare questo senso di benessere. I soggetti sono stati invitati a osservare quali passi di cambiamento emergevano da quello "spazio sgombrato". Dopo aver completato il processo di Fare Spazio, lo sperimentatore ha chiesto al soggetto se c'era qualunque cosa in più che voleva dire. Se il soggetto esplorava materiale personale, lo sperimentatore rispondeva con l'ascolto riflessivo (come delineato da Gendlin 1996, 118-147).^{40}*

Lo studio pilota di Joan Klagsbrun, Susan Lennox e Lauren Summers ⁴¹ ha operato con un programma di sei interventi individuali settimanali di cui il primo e l'ultimo in presenza e gli altri per telefono. Tra i vari risultati emersi, c'è anche il fatto che i partecipanti non hanno trovato differenze tra gli interventi in presenza e quelli per telefono; ciò evidenzia l'utilità dello strumento nei casi in cui i pazienti hanno difficoltà a recarsi presso lo studio del professionista.

Riferimenti

* Traduzione mia per questo estratto.

1. Gendlin, E. T., (1999). "The first step of focusing provides a superior stress-reduction method". *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*, 18(1) 178.
2. Gendlin, E.T. (1997/2018). *A Process Model*. Northwestern University Press, Evanston, Illinois, 2018, p. 203
3. Gendlin E.T. (1981) *Focusing*. Trad it. Astrolabio 2001.
4. Gendlin, E.T. (1997/2018). *A Process Model*. Northwestern University Press, Evanston, Illinois, 2018, p. 208.
5. 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, 163; 164.
6. Idem, pp. 108-109
7. Klagsbrun, J., Lennox, S.L., Summers, L. (2010). Effect of "Clearing a Space" on Quality of Life In Women with Breast Cancer, *USABPJ Vol. 9, No. 2*, 2010, pp. 48-53. www.usabp.or
8. Joan Klagsbrun, Ph.D. and Susan L. Lennox, Ph.D. (2012). Clearing A Space: An Evidence-based Approach for Enhancing Quality of Life in Women with Breast Cancer, *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*, 2012

9. Bray, J. (2011). Experiential psychotherapy and the vagus nerves. *Healthcare Counselling and Psychotherapy Journal*, 11(1), 9-14. ; Siegel, D.J. (2010). *Mindsight—The new science of personal transformation*. New York: Bantam Books.
10. Grindler Katonah, D. (2012). "Research On Clearing A Space". *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*, 2012 pp. 138-154.
11. Klagsbrun, J., Lennox, S. L. (2012). Clearing A Space: An Evidence-based Approach for Enhancing Quality of Life in Women with Breast Cancer, *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*, 2012
12. Gendlin, E. T., (1999). "The first step of focusing provides a superior stress-reduction method". *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*, 18(1) 178.
13. Gendlin ET, McGuire, M., Grindler D. (1984). "Imagery, body and space in focusing." In: Sheikh A.A., editor. *Imagination and healing*. New York: Baywood Publishing Co.; 1984. pp. 276-286.
14. 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, p. 167.
15. 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, pp. 163; 169.
16. Grindler Katonah, D. & Flaxman, J. (2003). Focusing: An adjunct treatment for adaptive recovery from cancer. *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*, 18(1).
17. Gendlin ET, McGuire, M., Grindler D. (1984). "Imagery, body and space in focusing." In: Sheikh A.A., editor. *Imagination and healing*. New York: Baywood Publishing Co.; 1984. p. 276-286.
18. Ikemi, A. (2006). The psychological significance and extension of autogenic training. International Congress Series 1287. 225-229; citazione da Grindler 2012.
19. Rappaport, L. (2009). *Focusing-Oriented Art Therapy: Accessing the body's wisdom and creative intelligence*. Philadelphia, PA: Jessica Kinsley Publisher
20. Gendlin, E.T. (1962/1997). *Experiencing and the Creation of Meaning: A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective*. Evanstone, Ill.: Northwestern University Press.
21. Gendlin, E.T. (1997). "Thinking beyond Patterns, Body, Language and Situations" In *The Presence of Feeling in Thought*, edited by B. den Ouden and M. Moen, 25-151. new York: Peter langs. iln Northwestern University Press.
22. Gendlin, E.T. (1997). "The Responsive Order: A New empiricism". *Man and World*30: 383-411. https://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2157.html
23. Gendlin, E.T. (1997/2018). *A Process Model*. Northwestern University Press, Evanston, Illinois, 2018, p. 203
24. Gendlin, E.T. (1999). "A new model". *Journal of Consciousness Studies*, 6(2-3), 232-237. From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2142.html
24. Gendlin, E.T. (1999). "A new model". *Journal of Consciousness Studies*, 6(2-3), 232-237. From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2142.html
25. Gendlin, E. T. (2016). "A changed ground for precise cognition". in D. Schoeller, V. Saller (Eds.) (2016). *Thinking thinking. Practicing radical reflection*. Verlag Karl Alber Freiburg / Munchen, pp. 50-91.

26. Gendlin, E.T. (1964). "A theory of personality change". In P. Worchel & D. Byrne (eds.), *Personality change*, pp. 100-148. New York: John Wiley & Sons. From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2145.html.
 27. Gendlin, E.T., J. Beebe, J. Cassens, M. Klein & M. Oberlander (1968). "Focusing ability in psychotherapy, personality and creativity". In J.M. Shlien (Ed.), *Research in psychotherapy*. Vol. III, pp. 217-241. Washington, DC: APA. http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2049.html
 28. Gendlin, E.T. (1969). "Focusing." *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 6(1), 4-15. From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2048.html
 29. Hendricks, M. (2001). "Focusing-oriented/experiential psychotherapy". In D. Cain & J. Seeman (Eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice*. Ross-on-Wye, United Kingdom: PCCS Books. Trad it. [Fondamenti della Ricerca Sulla Psicologia Esperienziale / Orientata al Focusing](https://focusing.org/italian-research-chapter) <https://focusing.org/italian-research-chapter>
 30. Klein, M.H., Mathieu, P. L., Gendlin, E.T., & Kiesler, D.J. (1969). *A research and training manual*. Madison, Wisconsin: Wisconsin Psychiatric Institute.
 31. Klein, M.H., Mathieu-Coughlan, P. & Kiesler, D.J. (1986). *The experiencing scales. psychotherapeutic process: A research handbook*. 21-71.
 32. Gendlin E.T. (1981) *Focusing*. Trad it. Astrolabio 2001, pp. 15-20.
 33. Gendlin ET, McGuire, M., Grindler D. (1984). "Imagery, body and space in focusing." In: Sheikh A.A., editor. *Imagination and healing*. New York: Baywood Publishing Co.; 1984. p. 276-286.
 34. 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
 35. Gendlin, E. T., (1999). "The first step of focusing provides a superior stress-reduction method". *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*, 18(1) 178.
 36. Vedi: articoli in: *Staying In Focus. The Focusing Institute Newsletter* vol. VIII, (3) Applications of Focusing , September 2008; e Grindler 2012.
 37. Grindler Katonah, D. (1991). *Clearing a space and cancer: The use of focusing as a psychological tool for adaptive recovery*. Unpublished doctoral research. The Illinois School of Professional Psychology, Chicago, Illinois. Results reported in *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy* 18, 1, 18.
 38. Klagsbrun, J., Rappaport, L., Speiser, V.M., Post, P., Byers J., Stepakoff, S., & Karman, S. (2005). "Focusing and expressive arts therapy as a complementary treatment for women with breast cancer." *Journal of Creativity in Mental Health*, 1(1),107-137.
 39. Grindler Katonah, D. & Flaxman, J. (2003). "Focusing: An adjunct treatment for adaptive recovery from cancer". *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*, 18(1).
 40. Le pagine sono quelle del testo originale in inglese.
 41. Leijssen, M. (2007). "Coping with fear in short term experiential psychotherapy." *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*. 20, (1), 25-35.
- Il Protocollo *Clearing a Space* di Gendlin; la *Clearing Space Check List* e la *Grindler Body Attitudes Scale* in: www.experiential-researchers@focusing.org