

Le origini del Focusing

di Rosanna Camerlingo

Eugene Gendlin, filosofo e psicologo ebreo-austriaco emigrato negli U.S.A a dodici anni a causa delle persecuzioni naziste, è colui che ha “scoperto” e strutturato il Focusing. Vive ed opera negli U.S.A, ha creato un movimento che è ancorato al Focusing Institute di New York per la diffusione del Focusing nel mondo. I suoi testi sono stati tradotti in sei lingue dallo spagnolo all’inglese, dal tedesco al giapponese, ma in Italia il suo testo base “Focusing” è andato in stampa solo nel 2001. Anche in Italia il movimento si va espandendo grazie alla coordinatrice italiana Nicoletta Corsetti e ai trainers che si sono formati in questi anni, tra cui chi scrive.

Ma com'è nato il Focusing, quali sono le sue origini?

Mi piace cominciare con un “C’era una volta” come nelle favole.

C’era una volta un ragazzino che a 12 anni è costretto a fuggire dall’Austria con la sua famiglia perchè ebrei ed il nazismo ha ormai infettato l’Europa e la coscienza di tanti esseri umani. Quel ragazzino ha un padre che “confidava nelle sue sensazioni, le seguiva sempre ed io mi ero sempre chiesto che tipo di sensazioni esse fossero e cercavo di trovare in me una sensazione simile, senza alcun esito. Questa ricerca trovò i suoi frutti quaranta anni dopo, quando mi chiesero come abbia scoperto il Focusing. Allora ricordai quei momenti.”¹ Quel ragazzino, E.Gendlin è cresciuto con quelle domande dentro e ha cercato le sue risposte nella filosofia, si è nutrito di filosofia, W.Dilthey, Heidegger, Ortega y Gasset, ma anche Husserl e Merleau Ponty e Wittgenstein. E’ diventato un filosofo, un filosofo dell’esperienza e della psicologia. Ha cercato di comprendere la salute e la malattia, le forme del pensiero e della conoscenza, la relazione tra ragione ed emozione. Attraverso la fenomenologia si è avvicinato al Centro di Counseling di Rogers, ha delle forti motivazioni ; la ricerca e la voglia di aiutare gli altri. Rogers in psicologia sta trattando i suoi stessi temi l’esperienza e il simbolo, le emozioni e l’empatia, nel suo lavoro manca l’interpretazione presente nella psicoanalisi. E’ quello che cercava. L’interazione con Rogers sarà feconda per entrambi e durerà più di un decennio.

Gli anni ’50 saranno molto intensi sia per quanto riguarda l’elaborazione teorica che i lavori sperimentali nel Wisconsin. Gendlin è stato sempre consapevole della stretta relazione tra filosofia, teoria sociale e politica, psicologia e psicoterapia e ha promosso ricerche nel campo delle scienze sociali ancora in atto come i gruppi change e la red de autoayuda. E.Gendlin e R.Carkhuff sono stati i due discepoli e collaboratori di Rogers più importanti ed ancora viventi. Entrambi sono partiti dalle condizioni indispensabili per il terapeuta ovvero la considerazione positiva incondizionata, l’empatia e la congruenza. Carkhuff ha operativizzato l’empatia e ha creato un suo modello eclettico della relazione d’aiuto, Gendlin ha operativizzato la congruenza e ha creato un modello corporeo-esperienziale immerso nella visione filosofica.

In realtà Rogers negli anni ’50 aveva sviluppato due linee di pensiero su ciò che è implicato in una psicoterapia e/o in un counseling efficace, quella più nota è quella riferita al terapeuta per cui la terapia sarà efficace quando il terapeuta incarna le condizioni di onestà, genuinità, ovvero, congruenza, empatia e considerazione incondizionata. Ma Rogers era molto interessato anche a ciò che accade al cliente e lo dimostra la copia del discorso, mai pubblicato che fece nel 1956 all’Accademia di Psicoterapia Americana sull’essenza della psicoterapia “Momenti di movimenti”. In “On becoming a person” Rogers individua il referente diretto che in seguito Gendlin definirà felt sense. La visione della terapia e del counseling che

1 C.Alemaný “Psicoterapia experiencial y Focusing. La aportaciòn de E.T. Gendlin” Ed.Desclèè De Browsers, Madrid, 2003, pag. 13.

stavano emergendo negli anni '50 al Centro di Counseling dell'Università di Chicago può essere riassunta nell'idea che il cambiamento nel cliente avverrà quando il terapeuta o counselor potrà –ricevere il cliente- , nel clima di autenticità, empatia, congruenza e considerazione incondizionata, il cliente potrà portare attenzione al proprio “EXPERIENCING”. Questo implicherà lo scioglimento delle strutture che sono fatte dei simboli emersi dall'experiencing in italiano. Questa visione del processo consentiva la verifica sperimentale. Fu così che furono organizzati una serie di test per stabilire:

- il grado e la presenza delle condizioni del terapeuta ovvero empatia, congruenza e considerazione incondizionata;
- il grado di experiencing del cliente -il grado di efficacia della terapia.

I membri del gruppo di Rogers organizzarono delle scale per la valutazione delle condizioni del terapeuta, Gendlin sviluppò, per il cliente una scala dell'experiencing e infine l'efficacia della terapia fu misurata da una varietà di indici, come il questionario sulla personalità MMPI, valutazioni al termine dell'ospedalizzazione e il giudizio dei clinici. Era il 1967, la terapia centrata sul cliente era stata usata quasi esclusivamente con individui nevrotici, si decise di centrare il processo con pazienti schizofrenici, in un ospedale psichiatrico.

Nacque così il monumentale Progetto Wisconsin, una delle ricerche più grandi mai sviluppate per verificare una teoria in psicoterapia: coinvolse più di 100 ricercatori, counselors ed assistenti, richiese 5 anni, dal 1958 al 1963 ed una spesa economica ingente per realizzarlo.

Rogers pur mantenendo la responsabilità generale del progetto ne passò la direzione a Gendlin, riconoscendogli “le capacità ed attitudini che io non avevo” come sostenne in una lettera del 1966. Il Progetto fu assediato dalle difficoltà, dal lavorare in un'istituzione totale come un ospedale psichiatrico, al furto di parte dei dati, ma fu comunque portato a termine, sebbene i suoi risultati, seppur interessanti siano stati scarsamente discussi. Rogers concluse che bisognava ripensare le connessioni causali tra le tre variabili:

- condizioni del terapeuta;
- livello del processo;
- risultati ed efficacia della terapia.

Intanto Rogers seppur lieto che lo studio avesse portato a nuove scoperte aveva raggiunto un sorprendente successo col nuovo libro “On becoming a person”, cambiò il nome al suo approccio, da centrato sul cliente a centrato sulla persona e spostò la sua ricerca ed i suoi scritti verso un nuovo promettente interesse : i gruppi. Rogers non mise mai in dubbio che empatia, accettazione ed autenticità siano il fondamento delle relazioni umane, nonostante i risultati del progetto Wisconsin fossero stati deludenti relativamente alla sua teoria, che aveva bisogno di essere integrata dalle altre scoperte emerse dalla ricerca.

Fu Gendlin che continuò il percorso, tutti i terapeuti coinvolti nel progetto Wisconsin erano stati profondamente modificati da quell'esperienza. Gli schizofrenici erano persone isolate, disadattate, non orientati all'esplorazione personale, estranei al proprio processo ed al contatto con gli altri. “Il paziente è malato, spaventato, ritratto. Lo sai, ma è ugualmente doloroso non essere capace di raggiungerlo per un periodo così lungo quando vorresti farlo.”² Gendlin comprese che “il rilassamento delle regole direttive” era fondamentale, ma lo spirito dell'approccio rogersiano, la non direttività non veniva tradito, in quanto non si trattava di deviare il cliente dal proprio processo personale, il terapeuta non stava dirigendo il processo, ma stava consentendo al cliente di ri-stabilire la relazione con il proprio experiencing e con l'altra persona. Quindi le condizioni terapeutiche empatia, congruenza e considerazione incondizionata non causano la crescita, ma i loro opposti ovvero incomprensione, criticismo, incongruenza, non accettazione

2 Campbell Purton “Person centred therapy the Focusing oriented approach” Palgrave Mac Millan, New York, 2004 pag. 65.

ne ostacolano l'esito. Da questa prospettiva le condizioni del terapeuta riguardano soprattutto il non bloccare il cliente e riuscire ad accompagnare il cliente ad entrare in contatto con la propria complessità esperienziale. Per Gendlin l'articolazione del nostro experiencing è centrale in psicoterapia e nel counseling. Questo corrisponde al rendere conscio di Freud e a portare il concetto dell'Io in congruenza con l'esperienza organismica di Rogers. Per Gendlin una psicoterapia o un counseling sono efficaci quando il processo che era bloccato riprende a fluire. Il processo consiste nel flusso naturale e continuo della nostra interazione esperienziale nel mondo, Gendlin vede le persone e gli altri organismi in un costante movimento verso stati futuri. Possiamo restare bloccati e non essere consapevoli di cosa sentiamo proprio adesso e invece di rispondere alla situazione in tutta la sua complessità rispondiamo, come sostiene Gendlin, in un modo legato alla struttura, ad es. una persona può reagire al comportamento del proprio capo allo stesso modo in cui reagirebbe a chiunque, percepito come autorità, in questo modo fa esperienza del suo capo in un modo che si riferisce alla sua struttura e quindi l'esperienza non è immediata, non è legata all'experiencing, al processo. La persona circola sempre all'interno della propria struttura, non s'immerge nel felt sense della situazione e non emerge nulla di nuovo, perché il problema è già stato strutturato in un modo particolare. Per lasciar emergere qualcosa di nuovo dobbiamo permetterci di tornare alla ricca complessità del nostro experiencing immediato e lasciare che qualche nuova struttura possa venir fuori, essa potrà essere di nuovo modificata e rimpiazzata da ancora altro che corrisponderà di nuovo all'experiencing.

Di solito ci muoviamo lungo sentieri e percorsi fissi, governati da precedenti esperienze, da nozioni e idee generalizzate, da schemi e copioni congelati, ripetitivi, senza immediatezza, non calati nel presente. Così restiamo ancorati alle nostre strutture, il nostro experiencing è implicito e per essere "portato avanti" verso qualcosa di esplicito devo dare attenzione al felt sense del corpo, così la rabbia, ad es. diventa esplicita. Potrei aver bloccato la mia rabbia, potrei non averla vissuta, né espressa, quindi potrei aver bisogno di entrare in contatto con quel senso di disagio, di incompiutezza, potrei aver bisogno di chiedere a me stessa cosa sto sentendo ed esplorare varie articolazioni del sentire, potrebbe emergere la frase "forse sono un po' ferito o arrabbiato". La persona ha bisogno di entrare in contatto, in relazione con il suo experiencing implicito e "portarlo avanti" verso qualcosa di esplicito. Potrei aver bisogno di esplorare la maggior parte delle espressioni possibili, continuare a stare in contatto, in relazione con quel felt sense, con quel senso di disagio e incompiutezza vaga finché non compare una parola o un'immagine che porta con sé un senso di liberazione "ah sono veramente arrabbiata con lui! ecco cos'era...era questo". Quest'articolare l'esperienza consente all'implicito di divenire esplicito se portiamo l'attenzione alla nostra consapevolezza sentita. La presenza di un'altra persona fa la differenza perché quella persona può rispondere alla nostra consapevolezza sentita. Gendlin scrive al riguardo: "Il cambiamento della personalità è la differenza fatta dalle tue risposte nel portare avanti il mio experiencing completo. Per essere me stesso ho bisogno delle tue risposte, nella misura in cui le mie proprie risposte non riescono a portare avanti il mio sentire. All'inizio a questo riguardo io sono me stesso solo quando sto con te. Per un certo tempo l'individuo può avere questo processo pieno, solo in questa relazione.

Questa non è una dipendenza, non dovrebbe portare una persona indietro, ma a delle risposte più piene e profonde, tali da portare avanti l'experiencing, che al momento l'individuo dice di poter sentire."³ Nei tardi anni '60 sembrava chiaro a Gendlin ed ai suoi colleghi che un aspetto cruciale di una psicoterapia e di un counseling efficace era la capacità del cliente di dirigere la propria attenzione verso il proprio experiencing. Si dedicano alla ricerca di come ciò accada, si tratta di un lavoro certosino, accurato e meticoloso che li impegna a studiare migliaia di ore di sessioni terapeutiche senza distinzioni né di approccio, né di orientamento, dalla psicoanalisi al comportamentismo. Nel 1970 Gendlin scrisse: "Negli ultimi anni abbiamo registrato su nastri diverse migliaia di sessioni terapeutiche, ci chiedevamo cos'è che i pazienti stanno facendo quando la terapia ha successo? Cos'è che non stanno facendo quando le sessioni non riescono ad aiutarli? E' venuta fuori, da una serie consistente di studi una scoperta. Vi è una caratteristica nei pazienti che migliorano, che non è condivisa da quelli che falliscono, i pazienti che

3 Campbell Purton "Person centred therapy the Focusing oriented approach" Palgrave Mac Millan, New York, 2004 pag. 80.

migliorano sono in grado di lavorare con i “significati sentiti o felt sense”. Siamo al momento impegnati in esperimenti per verificare se il Focusing esperienziale possa essere insegnato. Poiché le ricerche indicano che la terapia fallirà se non è esperienziale, è possibile che i pazienti destinati al fallimento imparino questa procedura di Focusing? Se il nostro insegnamento risulterà efficace, allora si apriranno delle possibilità per l’insegnamento di procedure esperienziali a chiunque abbia la capacità di risolvere i problemi. Questo sarebbe un passo preventivo nella salute mentale perché le persone potrebbero risolvere di più i loro problemi ed aiutare gli altri a fare lo stesso” Gendlin è riuscito a rendere operativo ed altamente efficace il Focusing, sempre più persone lo imparano attraverso i seminari ed i corsi e spesso si avvicinano ad esso grazie al suo popolare testo base. In Italia manca la pubblicazione delle innumerevoli e fondamentali opere di Gendlin tra tutte il famoso “Focusing oriented psychotherapy” e l’ultimo “The process Model”. Dal Focusing Gendlin ha continuato la sua ricerca teorico-esperienziale strutturando il TAE – Thinking at the edge ovvero Pensare ai margini.

La sua ricerca continua a danzare tra conscio e inconscio e continua ad arricchire tanti esseri umani, la sua creatura, il Focusing continua a crescere ed è per me la dimostrazione di come unendo il modello scientifico all’intuizione sia possibile ottenere incredibili risultati, non solo per se stessi.

Credo profondamente che le domande interne fondamentali sono quelle che ci conducono lungo i sentieri della vita, se abbiamo la forza e il coraggio di perseguirle pervicacemente. Se il nostro daimon interno, come direbbe Hillman, è così potente e imprescindibile andremo a realizzare quelle domande, andremo a cercare gli echi di risposte che in ogni modo coinvolgeranno altri esseri umani. Per Gendlin è stata ed è un’avventura benefica per l’umanità intera, come per altri grandi della storia, ma la forza del daimon può essere anche ferocemente distruttiva per sé e per milioni di altri esseri umani, com’è stato per personaggi come Hitler o Stalin.

Attualmente l’umanità sta vivendo un momento molto difficile di crisi planetaria. Questa crisi interpretata con il modello fluttuante di Toynbee e poi di Sorokin, segnala la crisi della nostra civiltà che raggiunto il culmine della vitalità sta perdendo energia culturale e si avvia al declino. “La perdita di flessibilità è un elemento essenziale e si riscontra nelle strutture sociali e nei modelli di comportamento che diventano così rigidi, da impedire il mutamento, mentre nel contempo aumentano i fenomeni di discordia e di disgregazione sociale. Ma anche in periodi così critici la creatività, intesa come capacità di rispondere alle sfide, non è perduta del tutto; vi saranno minoranze creative che trasformeranno vecchi elementi in nuove configurazioni, le istituzioni sociali dominanti si rifiuteranno di cedere il ruolo di guida a queste nuove forze culturali, ma esse continueranno a declinare e a disgregarsi.”⁴

F. Capra sostiene che il processo dell’evoluzione culturale continuerà, ma con protagonisti e modalità totalmente nuovi, mentre individua tre transizioni particolarmente fondanti per l’Occidente, per il nostro sistema sociale, economico e politico. Brevemente le tre transizioni riguardano il declino inevitabile del patriarcato, che ha influenzato l’idea stessa della natura dell’uomo e la sua relazione con l’Universo, la fine dell’era dei combustibili fossili che vanno esaurendosi e che hanno caratterizzato l’epoca industriale, spingendo l’umanità alla ricerca di nuove fonti energetiche. La terza transizione implica un fondamentale cambiamento di “paradigma”⁵ un mutamento profondo nelle idee, nelle percezioni e nei valori che formano una particolare visione della realtà che comprende la fede nel metodo scientifico come unico approccio valido alla conoscenza, la visione dell’universo come sistema meccanico composto da parti materiali elementari, la vita nella società intesa come lotta competitiva e la fede in un progresso materiale e tecnologico basato sulla crescita illimitata.

Gendlin partecipa attivamente alla formazione del nuovo paradigma, come già Rogers, ma va ancora oltre la dicotomia tra paradigma meccanicistico versus paradigma olistico, individuando nel corpo inteso come essere al mondo, come interazione continua la complessità esperienziale che consente di sentire,

4 Capra “Il punto di svolta” Feltrinelli, Milano, 1987, pag. 30.

5 Khunn “La struttura delle rivoluzioni scientifiche” Einaudi, Torino, 1978.

immaginare, percepire e pensare da un'altra profondità. Quella profondità è il nostro corpo, come dice Gendlin il corpo è l'inconscio, si tratta d'imparare a danzare tra conscio e inconscio, di scoprire la complessità esperienziale in ciascun essere umano che vuole essere ascoltata. C'è una saggezza organismica che può aiutarci a scegliere, a orientarci, a vivere meglio, questo è il grande contributo di Gendlin. Il Focusing ha trovato applicazioni in diversi campi e stanno nascendo nuove feconde esperienze oltre che nella psicoterapia, nel counseling e nell'educazione, anche in ambito sociale e politico, con i gruppi change, nella sanità, ma anche nelle arti, come la pittura e la scrittura e naturalmente in filosofia, nel pensiero creativo e infine nella spiritualità.

Concludo con le parole di Gendlin: "La sensazione sentita olistica è più inclusiva della sola ragione. Essa include le ragioni della ragione, così come include tutto ciò che ha dato luogo alla sensazione e molto altro. Questa sensazione olistica può essere vissuta a fondo e possiede una direzione propria. Si tratta della sensazione d'insieme, incluso tutto ciò che sappiamo, che abbiamo pensato, che abbiamo imparato. Include anche quello che pensiamo che 'dovremmo fare' e quello che ancora non è stato risolto. Il pensiero e l'emotività, il dovere e il volere, ora non sono scissi in questa sensazione. Una persona mi disse 'Desidero sempre più quella sensazione interiore di conoscenza che adesso ho di tanto in tanto. Vorrei averla sempre'. Quello che percepiamo inizialmente in modo vago e olistico è più sostanziale dei pensieri, delle emozioni e delle azioni che sono preformati, confezionati negli schemi esistenti. Sta subentrando una società di creatori di modelli. Non potrà essere altro che una società in cui la gente è più sensibile e più intollerante verso le crudeltà e le oppressioni sociali, così come più disposta a modificarle."⁶

Rosanna Camerlingo, vive a Napoli, laureata in sociologia e in psicologia, dal 1983 si interessa di crescita personale e professionale nell'ambito dell'approccio olistico. E' stata docente nella scuola pubblica per circa 40 anni e si è occupata come referente anche di Educazione alla salute e alla legalità, conducendo e coordinando vari progetti e corsi e sportelli sia per i docenti, che per gli allievi e i genitori. E' stata formatrice MIUR conducendo corsi di formazione e aggiornamento per i docenti di ogni ordine e grado. E' esperta di linguaggio e tecniche psicocorporee sistema Rio Abierto ed è operatrice delle Tecniche dell'Unione e del Risveglio secondo la linea di U.Di Grazia. E' facilitatrice delle costellazioni ad approccio immaginale. Didatta counselor. Focusing Trainer e Coordinator TIFI, tiene gruppi ed incontri individuali e ha collaborato con alcuni Istituti e Centri di counseling e psicoterapia. Ha strutturato il sistema FOCUSING-UNIONE un sistema di lavoro interiore contro il disagio e per la crescita personale e professionale che comprende anche Focusing Art, Focusing Voice Focusing e Genogramma con le costellazioni ad approccio immaginale e ha portato avanti Lo sguardo del serpente e lo sguardo dell'aquila come ulteriore passaggio di soluzione di temi complessi.

Ha fondato e attualmente presiede l'associazione culturale In Ascolto..di te con sede a Marano di Napoli e collabora con enti e istituti e associazioni su tutto il territorio nazionale.

Email : rosanna.camerlingo@libero.it

Sito web www.rosannacamerlingo.com

Cell +39 338 3091192

Social Whatsapp Telegram Facebook Messenger

⁶ E.T.Gendlin "Focusing" Astrolabio Ubaldini 2001.