

I piccoli passi del processo terapeutico: come avvengono e come facilitarli

The small steps of the therapy process:
how they come and how to help them come¹

Eugene T. GENDLIN
University of Chicago, USA

Traduzione di Laura M. Talamoni

Il primato della presenza umana

Vorrei iniziare con la cosa più importante che ho da dire: l'essenza del lavoro con un'altra persona sta nell'essere presenti come esseri viventi. E questa è una fortuna, perché se dovessimo essere intelligenti, o bravi, o maturi, o saggi, probabilmente saremmo nei guai. Ma ciò che conta non è questo. Ciò che conta è essere un essere umano insieme a un altro essere umano, riconoscere l'altra persona come un altro essere che sia lì presente. Anche se si tratta di un gatto o di un uccello, se state cercando di aiutare un uccello ferito, la prima cosa che dovete sapere è che lì è presente qualcuno, e che dovete aspettare che quella «persona», quell'essere che si trova lì, entri in contatto con voi. Questa a me sembra la cosa più importante.

Quindi, quando sono in seduta con qualcuno, prendo i miei problemi e le mie emozioni e li metto lì, al lato, vicino a me, perché potrei averne bisogno. Potrei voler andare lì e vedere qualcosa. E prendo tutte le cose che ho imparato — la terapia centrata sul cliente, il rispecchiamento, il Focusing, la Gestalt, i concetti psicoanalitici e tutto il resto (vorrei averne ancora di più) — e le metto lì, dall'altro lato, vicino a me. Allora sono semplicemente qui, con i miei occhi, e c'è quest'altro essere. Se per caso mi guardasse negli occhi, vedrebbe che sono solo un essere fragile. Devo tollerarlo. Potrebbe non guardarmi. Ma se lo facesse, lo vedrebbe. Vedrebbe l'esistenza un po' timida, un po' schiva, insicura che sono; ho imparato che va bene così. Non ho bisogno di essere emotivamente sicuro e saldamente presente. Devo solo essere presente.

Non ci sono requisiti per il tipo di persona che devo essere. **Ciò che serve per il grande processo terapeutico, il grande processo di sviluppo, è una persona che sia presente.** E così mi sono gradualmente convinto che anche io posso esserlo. Anche se ho i miei dubbi quando sono da solo, in un certo senso oggettivo so di essere una persona.

Ed è vero che attingo a molte risorse diverse. Ma quando la situazione si fa confusa e non sono sicuro di essere in sintonia con l'altra persona, allora non attingo a queste risorse; in quel caso devo rispecchiare i significati di quella persona e restarle molto vicino, in modo che la connessione si ristabilisca. Quando il cliente gira a vuoto e non riesce a entrare in contatto con il proprio interno, allora potrei suggerirgli un po' come fare Focusing. E se vedo che c'è troppo Focusing, e una sorta di "interiorità" senza che si generi abbastanza energia, allora potrei ricorrere a qualcosa come la "Gestalt", oppure potrei semplicemente esprimermi, o potrei fare una serie di altre cose. Posso esprimere i miei sentimenti, ma sapendo sempre che si tratta solo dei miei sentimenti. Non so ancora cosa provenga da quella persona. Nel momento stesso in cui qualcosa va storto, torno immediatamente a cercare di percepire questa persona; a ciò che sta accadendo. Perché si tratta di un altro essere, un essere diverso.

¹ Il presente capitolo è una versione rivista del discorso plenario tenuto dall'autore alla Conferenza di Lovanio (12-16 settembre 1988). Lieke De Wachter ne ha redatto la trascrizione a partire dal nastro audio. L'autore ha adattato questa prima bozza, corredandola di alcuni commenti e chiarimenti. Germain Lietaer ha curato ulteriori revisioni redazionali e ha selezionato, dal dialogo originale con il pubblico, alcune parti da includere nel testo.

Quando ripenso al travaglio che Carl ha avuto rispetto al rispecchiamento non direttivo, cercava sempre di lasciar andare qualunque cosa avesse scritto rispetto a cosa fosse, per ristabilire la realtà del contatto, sento di stare seguendo le sue orme. Ha abbandonato l'approccio non direttivo e l'ha reso incentrato sul cliente, poi ha abbandonato l'approccio incentrato sul cliente e l'ha reso incentrato sulla persona. All'inizio aveva il metodo del rispecchiamento, poi ha detto: «No, non è quello, è l'atteggiamento...» Ma potremmo considerare i suoi tre atteggiamenti e analizzarli in modo molto tecnico. Lui direbbe: "No, no, è incentrato sulla persona".

Quindi questo è il mio modo di spiegarlo: non lasciate che il Focusing, o il rispecchiamento, o qualsiasi altra cosa si frappongano. Non usateli come un ostacolo intermedio. Non dite: "Posso restare qui perché ho il mio metodo di rispecchiamento, ho la mia racchetta da ping-pong, quindi non puoi raggiungermi. Tu dici qualcosa? Te la rimando". C'è come la sensazione di essere armati, capite. Abbiamo dei metodi; conosciamo il Focusing; abbiamo le credenziali; abbiamo i dottorati. Abbiamo tutta questa roba e quindi per noi è facile stare lì con qualcosa che si frappone. Non lasciate che si frapponga; mettetela da parte. Potete avere almeno tanto coraggio quanto ne ha il cliente. Altrimenti, mi vergognerei di me stesso, con tutta la roba che ho, se non riuscissi ancora a guardare davvero mentre questa persona può farlo. Quindi voglio essere lì allo stesso modo.

Questo — credo — è il primo compito che abbiamo. E rispetto alla domanda su cosa dobbiamo fare ora, noi che seguiamo l'approccio centrato sul cliente, anche su questo io penso che la prima cosa da fare sia comunicare quell'atteggiamento. Questo è davvero necessario in un campo che sta diventando sempre più "professionale", vale a dire inutile e costoso.

Il rispecchiamento centrato sul cliente come base di partenza per l'utilizzo di qualsiasi altro metodo

La seconda cosa di cui abbiamo bisogno è comunicare la "risposta empatica", comunicare il rispecchiamento centrato sul cliente a coloro che utilizzano altri metodi, e dobbiamo integrare molti altri metodi al nostro. **Ho sempre sostenuto che il rispecchiamento centrato sul cliente sia una base di partenza necessaria per l'utilizzo di altri approcci. Se non si dispone di questo, allora non è possibile rimanere in contatto con la persona.** Se non si chiede costantemente "Oh, quello non ti è piaciuto?" o "Oh, è successo qualcosa di divertente ora"; se non ci si ferma continuamente a verificare, allora l'utilizzo di qualsiasi altro metodo è destinato a non essere efficace. Certamente questo include il Focusing. Voglio dire, nel momento in cui l'atmosfera si fa pesante e la persona sembra dire: "Cosa mi stai facendo?", si deve interrompere qualsiasi cosa si stia facendo e dire: "Non ti è piaciuto?" "È andato storto qualcosa?" "Cosa è successo ora?" E poi si deve ascoltare. Inoltre, non appena qualcosa funziona, o nel momento in cui il cliente compie un passo avanti, dobbiamo fermarci e ascoltare in risposta, proprio quello. Il metodo di rispecchiamento centrato sul cliente è l'elemento centrale con cui utilizzare tutto il resto.

Ma quello che voglio dirvi, e che non avete ancora sentito, è che dobbiamo aggiungere l'ascolto centrato sul cliente agli altri metodi. È incredibile che, dopo tutti questi anni, non siamo riusciti a comunicare l'ascolto centrato sul cliente in modo tale che altri professionisti potessero usarlo. Come hanno potuto farne a meno per così tanto tempo? Come possono essere così stupidi? Ma poi mi rendo conto che la colpa è in gran parte nostra. Abbiamo detto loro che se si pratica l'ascolto centrato sul cliente, allora non serve fare nient'altro; quindi, ovviamente, non possono adottarlo, perché stanno già facendo qualcos'altro e sanno che è utile. Non hanno intenzione di rinunciarvi. Non possono "dimenticare" ciò che sanno. È importante comunicare il metodo del rispecchiamento centrato sul cliente come qualcosa che si può aggiungere a qualsiasi cosa si stia già facendo. Possiamo dire loro che alcuni di noi non fanno nient'altro; è così potente questa cosa. Alcuni di noi preferiscono fare solo questo. Altri tra noi combinano molte cose. Quindi possono aggiungere questa cosa a qualunque cosa stiano già facendo. Questo è il modo di comunicare il metodo del rispecchiamento. E se gli altri lo provano anche solo un paio di volte, allora scopriranno ciò che noi già conosciamo.

Natura umana: forma imposta contro un ordine di passi

Il terzo compito che abbiamo è quello di comunicare la grande differenza tra i nostri presupposti filosofici rispetto a tutto il resto in questo campo. Di recente mi sono addentrato sempre più in questo argomento. Alcune delle teorie che pensavo di rispettare partono da presupposti di cui non mi ero mai reso conto. Ora capisco che questa è stata la difficoltà nel comunicare con molte persone, non solo la mia difficoltà, ma quella di tutti noi.

1. I concetti psicoanalitici presuppongono che il corpo non abbia alcun ordine comportamentale; che abbia un meccanismo biologico fisso, ma nessuna organizzazione comportamentale. Per dirla con le parole di Freud: l'"Es" è costituito da energie pulsionali disorganizzate. Affinché quel "calderone" (come lo definisce lui stesso) di energie pulsionali possa scaricarsi — questo è il termine che usa per indicare l'azione — il corpo ha bisogno di schemi sociali. Ogni azione umana — egli presuppone — è modellata da schemi imposti al corpo dall'esterno. Stiamo discutendo da anni con loro riguardo all'imporre cose ai clienti, ma guardiamo più in profondità. In quella teoria non c'è altro che organizzazione imposta! È l'unico tipo di ordine che esiste. Si presume che il corpo non abbia alcun ordine comportamentale, né alcuna interazione proveniente da sé stesso.

Come molti di voi sanno, mi occupo anche di filosofia (Gendlin, 1962/1970). Negli ultimi dieci anni circa, i miei colleghi filosofi hanno scoperto la psicoterapia; ma la psicoterapia che hanno scoperto è, ovviamente, quella psicoanalitica. Amano Freud perché parte dagli stessi presupposti che conoscono. Ogni ordine — per come lo concepiscono loro — è un ordine imposto. Ogni ordine consiste in forme che vengono imposte al corpo. L'unico tipo di ordine che riescono a concepire è una sorta di forma. Un tempo erano forme relazionali, ora sono diventate forme sociali. Ciò permette anche la diffusione del relativismo culturale. A volte non viene nemmeno menzionato perché sembra così ovvio. Ovviamente, le persone sono diverse nelle diverse culture. Non esiste un'organizzazione corporea del comportamento. Esiste solo ciò che le diverse culture impongono. Esistono solo diversi schemi di "umano". Non esiste una "natura umana". Se non pensiamo così, allora non solo siamo sciocchi, ma anche inconsapevoli della nostra stessa programmazione culturale. Siamo inconsapevoli di quanto siamo controllati. Abbiamo interiorizzato i modelli sociali così profondamente che li notiamo dentro di noi e pensiamo di essere liberi. È una questione seria. Se affermiamo che le persone e i corpi possiedono un'auto-organizzazione interna, ci guarderanno con pietà. Come possiamo dimostrare, come possiamo anche solo sapere, quando siamo programmati dall'esterno e quando non lo siamo?

Da Cartesio a Heidegger (che apprezzo molto) esistono solo esseri umani culturali; non esiste l'essere umano. Heidegger dialoga con uno studioso giapponese. Gli dice: "Non possiamo dialogare tra noi. Dobbiamo stare molto attenti perché nulla di ciò che diciamo è uguale. Tutto è totalmente diverso". Sarebbe corretto dire che le culture differiscono, ma lui ritiene che tutto sia totalmente diverso perché non c'è nulla al di sotto di ciò: né un corpo, né una persona.

Ora, l'unico ordine è costituito da forme imposte. Ma ora i miei colleghi filosofi stanno mettendo in discussione le forme, il che per loro significa mettere in discussione ogni cosa. Ora non hanno più nulla. Dicono tutti che non esiste un soggetto umano. Ciò che in realtà stanno dicendo è: non sanno come pensare ai soggetti umani. Ma ci sono persone che ne sono capaci, e quelle persone siete voi. Vorrei che vi assumeste questo compito. La comunità filosofica non ha ancora scoperto una psicoterapia diversa dalla psicoanalisi. Non ha ancora sentito la vostra voce. Penso che dovrebbero. Penso che dovrete sapere che in questo momento si trovano in una posizione molto "aperta" per ascoltarvi, perché hanno esaurito ciò che avevano e non riescono più a riflettere su se stessi e sugli altri. È un momento interessante e vi esorto a cercare alcuni filosofi e a parlare con loro. Con Carl Rogers siamo stati pionieri per trent'anni. Ora le persone ci hanno raggiunto quasi al punto da poterci ascoltare.

2. Ora vorrei parlarvi del mio modello filosofico. Vorrei parlare di un tipo di ordine che non è costituito da "forme". Esiste un altro tipo di ordine; le persone e i corpi possiedono proprio quell'altro tipo di ordine. Non si tratta di forme impresse, né di schemi, né di figure, né di leggi distinte e fisse. Si tratta invece di un "ordine di passi". Lasciatemi spiegare a quali passi mi riferisco.

Nella terapia centrata sul cliente c'è questo ritmo: prima, il cliente dice qualcosa. Tu lo rimandi e lo interpreti in modo errato. Poi lui lo corregge. Tu accetti la correzione e lui dice: "Sì, è giusto... ma non del tutto...". Ti fornisce un ulteriore approfondimento. Assimili anche quello. Poi lui dice "Sì", con un sospiro di sollievo.

E poi subentra un silenzio caratteristico. E in quel silenzio emerge la cosa successiva. Di solito quella cosa successiva è più profonda, forse non sempre. Tu la rispecchi, di nuovo il cliente la corregge, tu accogli la correzione, il cliente aggiunge una precisazione, e tu accogli anche quella. Di nuovo c'è un respiro, un sospiro — e quel silenzio.

Quel silenzio è molto caratteristico. Quando insegno l'ascolto in cerchio, in classe, lo faccio notare. Ogni studente viene ascoltato da chi gli sta alla destra. Ognuno parla finché... non arriva quel silenzio. Dopo pochi istanti di silenzio, lo studente dice: "Ho finito, passate alla persona successiva". Dico alla classe: Notate il silenzio che si crea in quel momento. Fa parte dello scopo dell'ascolto. Ciò che avevate pronto da dire è stato ascoltato e ha ricevuto una risposta. Ora non avete nulla da dire, eppure percepite il problema. Non è tutto risolto, ovviamente. Avete una vaga sensazione di qualcosa — proprio lì — un confine indefinito. Lo percepite fisicamente, senza ulteriori parole".

Qui, in classe, non volete far aspettare gli altri, quindi dite: "Passa alla persona successiva". Ma quando siete da soli con il vostro partner-terapeuta, allora spero che rimaniate in quel silenzio, con quella sensazione indefinita, proprio lì, finché da essa emerge la cosa successiva.

La parola Focusing significa dedicare del tempo a prestare attenzione a quel confine percepito interiormente. Quando ciò accade nel silenzio, la cosa successiva e quella dopo ancora emergono gradualmente da livelli sempre più profondi. Alcuni clienti parlano continuamente e saltano quel silenzio. Alcuni usano il silenzio solo per pensare a qualcosa da dire. Alcuni provano solo le stesse emozioni, ancora e ancora. Il semplice fatto di parlare ed esprimersi aiuta, e i passi verso il cambiamento possono emergere nella conversazione, o in altri modi, inavvertitamente — ma spesso non è così. Quando il cliente ha finito tutti i punti significativi, potreste rallentare il ritmo, semplicemente rispecchiando più lentamente, magari soffermandovi più volte su un punto. A volte potreste chiedere direttamente ai clienti cosa percepiscono, proprio qui, al centro del corpo. Inoltre, non è invasivo dire che possiamo rimanere su quel confine poco chiaro, lì, dove l'intera situazione si sente non O.K. Spesso dico: "Va bene rimanere qui un po', proprio per percepire questo". Queste sono alcune indicazioni di Focusing fornite durante i colloqui terapeutici.

In Belgio ho appreso che alcuni terapeuti si organizzano per insegnare il Focusing ai rispettivi clienti, al di fuori della terapia (Leijssen, 1989). Anche a Chicago abbiamo insegnato il Focusing ai clienti durante seminari nel fine settimana. Lo abbiamo trovato estremamente utile per il proseguimento della terapia. Esistono molti modi per insegnare il Focusing. Io utilizzo ogni metodo che ho imparato, partendo da un approccio centrato sul cliente. Fornisco brevi indicazioni sul Focusing durante le sedute. Ma posso capire che alcuni potrebbero essere contrari a farlo. D'altra parte, so che non sono contrari al fatto che le persone prestino attenzione al confine percepito interiormente, da cui scaturiscono questi passi. In questo senso nessuno è contrario al Focusing. La questione è se e come insegnarlo.

Dobbiamo anche formare i nostri terapeuti a riconoscere e rispondere al Focusing, poiché spesso avviene in modo naturale. Alcuni terapeuti non capiscono quando un cliente fa riferimento a un "confine percepito". Invece di indirizzare la risposta verso quel punto, questi terapeuti tralasciano quella complessità percepita, che ancora non può essere espressa a parole. Riducono tutto a nozioni generiche, chiuse e comuni a sentimenti ben definiti. Questo ostacola il processo (Hendricks, 1986).

Ora vorrei passare alla questione filosofica riguardo alla quale vi esorto a dialogare con i filosofi (Gendlin, 1987). Essi ritengono che quando un cliente dice qualcosa di patologico, apparentemente irrazionale, o manifesta qualche deficit, si debba imporgli un modello migliore. I filosofi pensano che tali passi possano essere imposti sull'esperienza solo dal terapeuta. Tutti voi avete ascoltato tali passi. Ciò che emerge presenta una novità e una complessità caratteristiche. Si capisce che né voi né il cliente avreste potuto inventarli. I filosofi ritengono che, a parte la razionalità imposta dalla società, nelle persone non ci sia nient'altro se non irrazionalità. Voi avete spesso notato qualcos'altro: tali passi non seguono una logica, eppure hanno senso — possiamo seguirli. Presentano un certo tipo di ordine, diverso dalla logica e dall'irrazionalità, qualcosa di più profondo, più esatto, più specifico, più intricato; forse non sempre, ma spesso.

Conosciamo bene quella "sequenza di passi". Io la chiamo "portare avanti". Cambia man mano che procede. "Una sequenza di passi", oppure si può dire: "Una sequenza di portare avanti". Quando guardate indietro dal quarto, dal quinto o dal diciassettesimo passo, verso il punto in cui tutto è iniziato, quella cosa apparentemente sciocca, sbagliata o patologica, o quel deficit, non ricorderete tutte le svolte che ha preso. Ma, in una registrazione, potete riconoscere i passi di cui sto parlando. Quei passi hanno una continuità, ma non è una continuità logica. Non è una continuità di forma. Se fosse una continuità di forma o di logica, rimarrebbe una sciocchezza, un disturbo o una carenza. Se quella cosa mantenesse la sua forma, non arriveremmo da nessuna parte. Il nostro metodo terapeutico non funzionerebbe, e credo che la terapia nel suo complesso non funzionerebbe.

Questo contenuto, che ha una forma precisa che noi rispecchiamo e su cui ci concentriamo fino a coglierla esattamente, **quella forma precisa in qualche modo non è solo quella forma precisa, poiché dà origine a dei passi ulteriori.** È di questo ordine che voglio parlare; un ordine che ha forme molto precise eppure non è solo quelle forme precisi. Può dare origine a una progressione che, guardando indietro, mostra che era più di quelle forme, anche se sembrava assumere quelle forme. **Per ottenere i passi successivi, dobbiamo rispecchiare con precisione; non sto dicendo che quelle forme non ci siano. Non sto dicendo che quelle forme non contino. Sto dicendo: qualcosa qui, che è molto, molto preciso e formato, non è solo formato, dà anche origine a dei passi ulteriori.** È questo il tipo di ordine e di modello di cui voglio parlare.

Avete discusso con altre persone. Diranno che questi passi derivano dal fatto che voi, in quanto terapeuti, siete in qualche modo di parte. Si diceva che Carl Rogers sorridesse in certi momenti e che fosse proprio questo a indurre il cliente ad andare in una direzione o nell'altra. Ricordate quella pubblicazione? Che lui fornisse un rinforzo inconscio. Dicono anche che rispecchiare in modo esatto sia impossibile. Nessuno può essere neutrale, come se le parole che diciamo apportassero qualcosa di nuovo al cliente. Ma **i passi successivi non provengono da noi. Ci sorprendono continuamente. Non possiamo dedurre i passi successivi.**

Queste persone conoscono solo un ordine di forme. Quindi dicono: "Se succede qualcosa di nuovo, devi averlo introdotto di nascosto in qualche modo, perché può provenire solo dall'esterno, dato che lì dentro non c'è nulla che possa creare qualcosa. E naturalmente l'unica cosa che potresti imporre è una sorta di socializzazione, qualcosa che hai ricevuto anch'essa dall'esterno". Questo è l'unico modo in cui riescono a concepirlo. E, se si pensa alla questione solo in termini di forma, allora avrebbero ragione. Nelle forme non c'è una natura umana, solo la natura olandese della fine del XX secolo, o qualunque cosa voi siate. Nessuno può inventare un insieme di forme che rappresentino ciò che sono gli esseri umani. Ma se si guarda al processo per passi, se si guarda al "portare avanti", se si parla di un ordine in cui continua a succedere qualcosa di più, allora penso che siamo tutti uguali. E quel tipo di ordine non è poi così sciocco. E loro non ci hanno pensato. Ma noi lo vediamo continuamente nella terapia centrata sul cliente.

Questi passi avvengono nell'interazione. Ma l'interazione, come la pensano loro, significa "imporre una sorta di forma". L'interazione, secondo noi, significa "portare avanti", riprendere da dove si trova la persona, entrare in contatto con il punto in cui si trova realmente. Ed è proprio quel contatto a cambiare la forma. Ora, con il Focusing, potete dimostrarlo (Sto scherzando un po'). Quando si rispecchia verbalmente

in modo centrato sul cliente, questi potrebbero continuare all'infinito a dire: "Stai introducendo qualcosa di nuovo". Ma nel Focusing scopriamo che quando qualcuno sta con noi in totale silenzio, diventa possibile focalizzare molto più profondamente e molto più facilmente di quanto si possa fare da soli. **Ho condotto migliaia di esperimenti su questo aspetto specifico con un unico soggetto, ovvero me stesso: inizio a focalizzare da solo. Poi chiedo alla persona gentile che mi sta accanto di farmi compagnia mentre focalizzo sulla stessa cosa. Riesco sempre ad andare oltre. Quasi sempre; se non ho alcun problema con quella persona. L'interazione è una variabile diversa dal contenuto. L'interazione prosegue in silenzio, proprio quel silenzio di cui parlavo. I passi si susseguono in un processo interazionale.**

Ora dirò: i passi sono un processo interazionale.

Quando lavoravo con Carl Rogers: o lui faceva proprie le mie teorie oppure ero io a fare mie le sue, e ovviamente io ne facevo mie di più di quante lui ne facesse sue; ma l'unico punto su cui non ricordo di essere riuscito a convincerlo era la mia tesi secondo cui le tre condizioni sono sufficienti senza la clausola che il cliente debba percepirla. Lui diceva: "Autenticità, empatia e apprezzamento positivo, e che il cliente le percepisca". Non credo che ciò sia necessario; so che la percezione di queste non è necessaria, perché molti clienti sono convinti per un anno o due che nessuno possa mai apprezzarli o capirli, eppure il processo funziona comunque e alla fine cambia la loro percezione. Come potrebbero mai arrivare a percepire che il terapeuta li capiva davvero? Questo è un cambiamento. Lo so, perché ero io quel tipo di cliente. Ho sempre saputo che quell'uomo gentile non avrebbe mai potuto capire le mie cose. Mi ci è voluto molto tempo prima di accorgermi che, quando entravo nella stanza, ero già diverso. L'interazione ti influenza, molto prima che tu possa pensarci. Almeno a volte. È nell'interazione, o proprio come interazione, che avvengono questi passi.

C'è anche un caso particolare di interazione, quando rispondiamo a noi stessi. Anche quella è un'interazione. Non vi limitate a trovare qualcosa: voi non siete solo una sorta di luce che non cambia nulla. **Quando rivolgete la vostra consapevolezza a qualcosa, questa viene "portata avanti". Ecco perché è così potente prestare attenzione al proprio interno. Vi sembra di non stare facendo nulla. Proprio come la presenza di un essere umano sembra non essere nulla. Essere consapevoli direttamente al proprio interno è un processo che fa progredire qualcosa. Ma l'interazione con un'altra persona continua ad essere più potente e l'ho sempre detto.**

L'ordine di questo "portare avanti" non è sempre compreso. Ad esempio, ora c'è una nuova teoria sulla "narrazione"; si dice che le persone diano un senso alla propria vita interpretandola come una certa storia. Penso che siano perfettamente sciocchi a scrivere cose del genere, come se si potesse attribuire qualsiasi storia a qualsiasi insieme di eventi della propria vita. Penso che sia vero ciò che stanno cercando di dire: che guardiamo indietro e cerchiamo di interpretare la vita che abbiamo vissuto. Ma il significato che cerchiamo di attribuirle deve "portare avanti"; deve collegarsi alle nostre esperienze corporee, in modo che possiamo dire: "Oh, sì (fare un respiro, sentire del sollievo fisico), può significare questo...". Non hanno il concetto di "portare avanti", quindi ne parlano come se le persone fossero gli autori del proprio romanzo, come se, con un po' di inventiva, si potesse ricavare qualsiasi cosa da qualsiasi cosa. Non è così.

E questo vale anche per la "ristrutturazione cognitiva". Bisogna chiedersi: quando funziona e quando no? Cercare di pensare in modo diverso. Noi lo facciamo continuamente. Quando ci sentiamo a disagio per qualcosa, diciamo a noi stessi: "Guardiamolo da un'altra prospettiva, allora non è così difficile". Ma non dovete dimenticarvi di tornare qui, al centro del proprio corpo, per verificare se questo vi ha fatto sentire in modo diverso. Se non è successo alcun cambiamento, se non avete "ristrutturato" nulla. Allora dovete riprovarci in un altro modo e poi in un altro ancora.

Ora, cos'è in realtà ciò che può essere portato avanti? Ho iniziato menzionando il presupposto comune secondo cui il corpo sia un meccanismo biologico fisso. Il corpo è come un'automobile, pensano: è fisso e soggetto a determinate leggi.

Ma la mente è creativa, pensano. Non spiegano come. Ebbene, lasciatemi ribaltare questa prospettiva. Il modo in cui pensate e formulate un evento, quella forma, è fissa. Ma la percezione corporea di quella forma è in grado di essere "portata avanti". Voglio cambiare del tutto il concetto di corpo. Il corpo non è solo una macchina. **Quando rivolgete la vostra consapevolezza a qualcosa, questa viene "portata avanti". Ecco perché è così potente prestare attenzione al proprio interno. Vi sembra di non stare facendo nulla. Proprio come la presenza di un essere umano sembra non essere nulla. Essere consapevoli direttamente al proprio interno è un processo che fa progredire qualcosa. Ma l'interazione con un'altra persona continua ad essere più potente e l'ho sempre detto.**

L'ordine di questo "portare avanti" non è sempre compreso. Ad esempio, ora c'è una nuova teoria sulla "narrazione"; si dice che le persone diano un senso alla propria vita interpretandola come una certa storia. Penso che siano perfettamente sciocchi a scrivere cose del genere, come se si potesse attribuire qualsiasi storia a qualsiasi insieme di eventi della propria vita. Penso che sia vero ciò che stanno cercando di dire: che guardiamo indietro e cerchiamo di interpretare la vita che abbiamo vissuto. Ma il significato che cerchiamo di attribuirle deve "portare avanti"; deve collegarsi alle nostre esperienze corporee, in modo che possiamo dire: "Oh, sì (fare un respiro, sentire del sollievo fisico), può significare questo...". Non hanno il concetto di "portare avanti", quindi ne parlano come se le persone fossero gli autori del proprio romanzo, come se, con un po' di inventiva, si potesse ricavare qualsiasi cosa da qualsiasi cosa. Non è così.

E questo vale anche per la "ristrutturazione cognitiva". Bisogna chiedersi: quando funziona e quando no? Cercare di pensare in modo diverso. Noi lo facciamo continuamente. Quando ci sentiamo a disagio per qualcosa, diciamo a noi stessi: "Guardiamolo da un'altra prospettiva, allora non è così difficile". Ma non dovete dimenticarvi di tornare qui, al centro del proprio corpo, per verificare se questo vi ha fatto sentire in modo diverso. Se non è successo alcun cambiamento, se non avete "ristrutturato" nulla. Allora dovete riprovarci in un altro modo e poi in un altro ancora.

Ora, cos'è in realtà ciò che può essere portato avanti? Ho iniziato menzionando il presupposto comune secondo cui il corpo sia un meccanismo biologico fisso. Il corpo è come un'automobile, pensano: è fisso e soggetto a determinate leggi.

Ma la mente è creativa, pensano. Non spiegano come. Ebbene, lasciatemi ribaltare questa prospettiva. Il modo in cui pensate e formulate un evento, quella forma, è fissa. Ma la percezione corporea di quella forma è in grado di essere "portata avanti". Voglio cambiare del tutto il concetto di corpo. Il corpo non è solo una macchina. **Il corpo è esattamente ciò che è in grado di compiere questi passi. Il contenuto in sé, la forma da sola, non andrà da nessuna parte. Avrà certe implicazioni logiche, ma non cambierà. È la "sensazione corporea" della forma che è in grado di essere portata avanti. I nostri corpi sono tali da assorbire tutto l'addestramento, tutto il linguaggio, tutte le forme sociali, tutta la cultura, tutto ciò che leggiamo, e poi conoscono in modo implicito qualcosa di più...**

Soprattutto quando avete un problema, è proprio così. Pensate a tutti i fatti consolidati eppure vi viene da dire: "AAArgghh". State cercando una soluzione, o un passo successivo che tenga conto in modo complesso di tutto ciò che pensate e che possa progredire comunque.

È la percezione corporea che può progredire avanti.

In base a ciò che dice qualcuno, si possono seguire due percorsi diversi: si può ragionare in modo logico: "Hanno detto questo. Quindi ne consegue questo, e poi questo, e poi questo". Si può dire: "Guarda, ciò che stai dicendo implica questo, questo e questo". L'altro percorso che si può seguire, quello che seguono i terapeuti centrati sul cliente, è quello di rispondere a ciò che permette di progredire. Lo chiamiamo "sentimento", ma non è un termine appropriato. Sto dicendo che i passi provengono dalla "sensazione corporea". **Qualsiasi evento, qualsiasi cosa qualcuno dica, può essere colto in questi due modi: solo come forma, oppure come sensazione corporea di quella forma.** Voglio sostenere che la sensazione corporea racchiude tutte quelle forme e poi è sempre ancora lì, contenendo più informazioni, suggerendo oltre.

A volte vogliamo rispondere alla forma logica, all'evento così come è accaduto come forma. Ma come terapeuti, ovviamente, vogliamo rispondere a ciò che produrrà ulteriori passi.

Ora devo chiarire un po' questo concetto. Ogni frase che pronunciamo prepara l'ascoltatore a "qualcosa". Inizia, poi si dispiega e... Ora non sapete come la finirò, ma percepite ciò che verrà dopo. Lo stesso vale per il mio discorso, fino a questo momento. L'avete assimilato con tutto ciò che sapete, che avete vissuto e letto. Ora... siete lì seduti, pronti per... e spero di aver raggiunto questo obiettivo.

La sensazione corporea racchiude in sé tutte le forme, tutta la vostra cultura e la vostra vita. Eppure va oltre. Non è solo un prodotto degli eventi e della cultura. Lo si può notare nei silenzi, quando la terapia funziona. Lo si nota in modo ancora più evidente quando i clienti dicono: "Sento qualcosa, ma non ho le parole per descriverlo". Stanno dicendo che non esistono forme sociali per esprimerlo. Le parole sono forme sociali. Dobbiamo aspettare un po' finché il linguaggio non si riorganizzi per esprimerlo in modo originale, poiché non esistono frasi comuni per descriverlo. Potete aiutare questo processo ad avvenire se non è ancora successo. **Un modo per farlo è semplicemente rallentare; sedersi e percepire le sensazioni dei clienti quando loro non lo stanno facendo. Puoi dire: "Aspetta un attimo, voglio sentire ciò che mi hai detto".** Questo offre loro l'opportunità di arrivare lì a loro volta. Lo chiamo "sensazione del corpo" perché, per trovarlo, devo prestare attenzione al corpo in senso letterale, qui dove sono seduto adesso, tra il podio e la parete. Devo entrare qui, nell'area centrale di questo corpo; devo lasciare che la mia attenzione si concentri qui. Non riesco a farlo bene mentre parlo, anche se ci riesco durante brevi pause. È di questo corpo che sto parlando. Ora, una volta che ci entriamo, allora è più di ciò che abitualmente chiamiamo "il corpo". Vorrei cambiare quel concetto in modo che includa anche questo.

Ogni volta che parlate, a meno che non stiate leggendo o abbiate memorizzato qualcosa precedentemente, in che modo trovate le parole? È il vostro corpo che parla. Ho preparato il discorso, ma anche così, apro la bocca e spero che escano le parole giuste. È tutto quello che posso fare. Se non escono, continuo a parlare, sperando che arrivino comunque. Ciò che parla è il mio corpo. Vorrei che il concetto di "corpo" andasse ben oltre la fisiologia. Sono contento che esista la fisiologia, quando mi ammalò. Sono contento che sappiano ciò che fanno. Ma il concetto di corpo è più ampio di questo, molto più ampio. Viviamo ogni situazione con il corpo. Se provate a camminare seguendo istruzioni esplicite, probabilmente inciampate. Il corpo deve percepire molte cose contemporaneamente: il pavimento, la sedia, le persone, la situazione, ciò che vi è successo anni prima e ciò che state cercando di fare. Vivete con quello che io chiamo "il vostro corpo". Il corpo compie e fa il passo successivo, vuole una soluzione, una guarigione, qualcosa di meglio, ora, di quanto abbia mai avuto. Spesso non ci sono parole per descriverlo, perché non è ancora successo. Il mio corpo è in grado di compiere passi che non sono mai stati fatti nella storia del mondo. Non è forse meraviglioso?! In alternativa potreste anche dire che mi trovo in una situazione così complicata che nessuno sa come aiutarmi.

Commenti su due brani da sedute terapeutiche

Per concludere, vorrei leggervi un paio di brani tratti da sedute terapeutiche. Vi chiedo di prestare attenzione ai passi. Si tratta di passi di Focusing. Ciò significa che spesso si avverte un silenzio tra un passo e l'altro. Il secondo brano che leggerò riguarda una persona che pratica il Focusing da molto tempo. Siamo in una fase avanzata della terapia. Il primo risale alle "fasi iniziali della terapia" e potete osservarmi mentre cerco di facilitare il processo.

Ho scritto abbastanza su come individuare questa sensazione corporea, ma è difficile trasmettere il clima interazionale attorno ad essa. È un aspetto su cui vorrei che prestaste attenzione. E poi anche questo: una volta che si sa come individuare questo confine interiore, ci si rende conto che in realtà c'è molta complessità coinvolta. La cosa più semplice che abbiamo sempre detto è: "Non spingere e non scappare via". Ma cosa si fa? Beh, "gli" si tiene compagnia, specialmente se fa male. "Gli" tenete compagnia. Questo "gli" è un modo buffo di parlare. A volte, quando dico queste cose, qualcuno mi dice: "Parli in modo buffo." e io rispondo: "Sì, lo so". Gli tenete compagnia; spesso dico: "Teniamogli compagnia".

Il cliente ed io resteremo lì, a fargli compagnia. Proprio come fareste con un bambino spaventato. Non lo spingereste, né discutereste con lui, né lo prendereste in braccio, perché è troppo dolorante, troppo spaventato o teso. Vi limitereste a stare lì, in silenzio; in realtà l'ho già detto all'inizio: ciò di cui quel limite ha bisogno per compiere i passi necessari è solo un tipo di contatto discreto o di compagnia. **Se andrete lì con la vostra consapevolezza e rimarrete lì o ci tornerete, questo è tutto ciò di cui ha bisogno; farà tutto il resto per te.** Se non sapete che la consapevolezza è un processo in sé, questo vi sembrerà molto misterioso. Ha bisogno che voi siate lì e questo è tutto ciò di cui ha bisogno. È ciò che vorrei illustrare con questi due brani.

Brano 1

C: «Non volevo venire oggi. Non ho più nulla di cui parlare (ride). Davvero, c'è un livello che non voglio toccare. Ci sono già arrivata una volta e mi sono messa a piangere senza riuscire a smettere; non riuscivo a smettere di piangere. La mia terapeuta non sapeva cosa fare. Anche lei piangeva. Ho alzato lo sguardo, l'ho notata e ho pensato: 'Beh, nemmeno lei sa cosa fare'».

Mentre me lo racconta, penso: "Beh, è ovviamente una brava terapeuta." Credo che, se qualcosa mi fa piangere, sia giusto che questo sia visibile. Ma in quel momento non è stato così positivo. Quindi non si può mai sapere. Oppure si può dire: è andata bene, ma ci sarebbe dovuto essere qualcosa di più; per fortuna qui succede.

T: «Non vuoi ricadere di nuovo in quella situazione in quel modo.»

C: «Esatto. Di solito credo nelle emozioni e penso: se le provi, le cose migliorano. Ma su questo, non lo so.»

T: «Quindi non diremo: "Prova semplicemente a sentirlo". L'hai fatto e non è andata meglio. Qualunque cosa faremo qui, vorresti che fosse in modo diverso...»

(Non mi aspetto necessariamente che sia d'accordo su questo, vedete, sto facendo qualcosa, sto preparando una sorta di focusing.)

C: «Giusto.» (E poi c'è un lungo silenzio.) «Lo sento proprio lì, proprio sotto di me.»

Ora, questo non è il mio gergo, ok? Quindi non prendetevela con me per questo. Pensate semplicemente al motivo per cui una persona direbbe una cosa del genere. C'è tutto lì, proprio in quella frase: «Lo sento proprio lì, proprio sotto di me.»

T: «Restiamo qui un po' a lungo, limitandoci a entrare in relazione con ciò che c'è là in fondo, senza andarci.» Oppure, un altro modo potrebbe essere: «Qualsiasi cosa facciamo, facciamola molto lentamente.»

(Lungo silenzio)

C: «La sensazione generale è che io non valga nulla e che sia incapace di fare qualcosa rispetto a questo. E riesco a malapena a sfiorare quella sensazione.»

T: «È difficile da sopportare. Vai piano. È difficile persino solo sfiorarla.»

Ora mi fermo qui con questo brano.

Brano 2

Ecco un'altra persona:

C: «Voglio andarmene da Chicago. Il rumore là fuori mi dà fastidio.»

(Il terapeuta tace.)

C: «Tu non credi che sia reale. Me ne accorgo.»

Il terapeuta si prepara a fare un rispecchiamento. Dice (lo dico io):

T: «Il rumore ti sta assillando, penetra nel tuo “luogo più intimo”.»

In realtà sapevo bene cosa intendesse dire, perché la sto seguendo da molto tempo.

C: «È come se delle freccette mi colpissero il corpo. Non lo sopporto.»

T: «Fa davvero male.»

E ora c'è uno di quei silenzi. Ero disposto ad ascoltarlo, così è stato ascoltato e ora c'è il silenzio. E poi lei dice:

C: «Continuo a provare un senso di “assenza di significato” nella mia vita.» (Di nuovo silenzio.) «Voglio solo lasciarmi tutto alle spalle. È proprio quel punto in cui vorrei morire. Il mio desiderio di vivere e quello di morire sono così vicini in questi giorni. Ecco perché non sono riuscita a toccare quel luogo. Lì c'è della foschia. È davvero nebbioso.»

Ora lo considero come un passo avanti. Prima diceva: «Mi trovo in questo luogo dove il rumore mi infastidisce» e ora dice: «Oh, quello è il luogo della mia vita e della mia morte e quando lo sfioro, si fa nebbioso». Quindi riesci a dedurlo dall'altro? Se non ve l'avessi letto, avreste potuto prevedere che sarebbe successo? Non vedo proprio come avreste potuto. Io non potevo saperlo.

T: «Puoi sentire il desiderio di vivere e anche quello di morire, entrambi proprio lì, nello stesso luogo interiore, e poi lì tutto diventa nebbioso».

Ora arriva un altro di questi silenzi. Quasi ogni volta in quel momento avviene una sorta di passo.

C: «Non voglio relazionarmi con nessuno; vorrei che non ci fosse nessuno da vedere. Non significano nulla per me. (Dopo quest'ora deve andare al lavoro.) Non c'è alcun significato. Quando mai la mia vita avrà un significato? Mi sembra che non lo avrà mai e ho bisogno di un significato proprio ora.» (Silenzio... Il terapeuta non ha risposto.)

«Sento anche che abbia a che fare con il mio rapporto con te. So che sei lì per me, ma è come se non mi fosse permesso desiderarlo.»

Molto spesso, in quel tipo di situazione, dico: «Cerchiamo, tu ed io, di stare davvero vicini e in sintonia in questo spazio; perché al suo interno non senti alcuna connessione.» È stata un'osservazione davvero preziosa. «Cerchiamo di relazionarci a tutto tondo». È come dire: «Stiamo vicini», ma anche riconoscere che proprio al centro, in qualche modo, non c'è connessione, c'è un isolamento. Ma qui non l'ho fatto. È successo qualcos'altro. Lei ha detto: «Sento anche che abbia a che fare con il mio modo di relazionarmi con te. So che ci sei per me, ma è come se non mi fosse permesso desiderarlo». Così ho sentito quel «non mi è permesso» e mi è sembrato diverso. Allora ho detto:

T: «È questo che hai detto prima riguardo a tuo padre?»

E vorrei sottolineare questo unico tentativo del terapeuta di fornire un'interpretazione psicoanalitica autentica. E si rivela anche molto utile. Notate questo: molto utile. Intendo dire davvero; certo, è sbagliata, ma molto utile. «È quello che hai detto prima riguardo a tuo padre?» Ora c'è di nuovo questo lungo silenzio. Poi lei dice:

C: «No, sento che questo non riguarda lui. È diverso. Non è come con mio padre.»

Vedete, lei ha verificato: «Non è così.» E poi, il terapeuta dice:

T: «Non riguarda lui.»

Questa è la grande differenza. La grande differenza non sta nel fatto che lo interpretiamo o non lo interpretiamo. La grande differenza sta nel rimanere con la persona qualunque cosa emerga. E chiunque lavori con me sa che cerco di farlo. Quindi non si preoccupano nemmeno di alcune delle cose che dico. Ma lei invece se ne preoccupa. Dice: «Non riguarda lui. Non è come con mio padre.» E io dico: «Non si tratta di lui». E poi c'è un altro silenzio.

C: «Riesco a malapena a sfiorarlo. C'è qualcosa ed è proprio qui, sul limite, riesco a malapena a sfiorarlo; è... Non posso desiderare mia madre, riesco a malapena a dirlo».

E rispecchio:

T: «Non puoi desiderarla.» (Silenzio.)

C: «È lì che sento quel rumore, come delle freccette.» (Ancora silenzio.)

C: «È veramente all'inizio, davvero all'inizio.»

T: «Sembra un'esperienza molto precoce.» (Silenzio.)

C: «Non posso desiderare nulla.»

Silenzio.

Ecco che arrivano i passi. Silenzio.

C: «Questo ha bisogno di riposare e non può riposare. Se si rilassa e riposa, morirà. Deve stare sempre in guardia.»

T: «C'è un gran bisogno e un gran desiderio di riposare, rilassarsi e distendersi; ma in qualche modo anche questa parte di te non può riposare. Sente che morirà se smette di stare in guardia.»

Silenzio. Lungo silenzio. Ora avviene un passo.

C: «Forse potrebbe, se potessi fidarmi di qualcosa.»

T: «Potrebbe riposare se tu potessi fidarti di qualcosa.»

C: «No, no. FORSE potrebbe riposare se potessi fidarmi di qualcosa.»

T: «È importante dire "forse": "Forse potrebbe riposare se potessi fidarmi di qualcosa".»

(Silenzio.)

C: «Ora, all'improvviso mi sembra di essere in una casa su palafitte, con i pali che affondano nella terra. Tutto il mio essere è lassù, dove c'è il rumore: quella è la casa. Ed è su palafitte. È stata sollevata da questo luogo dolorante. Ora questo luogo dolorante è come uno strato e può respirare. Conosci quei pali d'acciaio che si piantano nel terreno per sostenere un edificio? Queste palafitte sono proprio così. Tutto il rumore e l'andirivieni sono nella casa e la casa è su palafitte, sollevata, e i pali affondano nel terreno.»

T: «Quei pali d'acciaio affondano nel terreno e tu senti che sollevano l'intera casa da te e, sotto, quel luogo dolorante può respirare.» (Silenzio.)

C: «Sì, ora sta respirando.» (Ancora silenzio.)

C: «Sta facendo il bagno in acqua calda.»

E poi, più successivamente, ha detto (queste non sono esattamente le sue parole):

C: «Da piccola giocavo tantissimo con i trampoli. Passavo con quelli in mezzo ai cavi dell'alta tensione. Era pericoloso, ma era un gioco. Ne costruivo di sempre più alti e ci salivo sopra. I trampoli... non ci pensavo da anni. Gioco e pericolo.»

E si sta rendendo conto che i temi sono collegati. Qui c'era questo luogo di vita e di morte, e i trampoli hanno qualcosa a che fare con questo, mentre il gioco rappresenta una sorta di dimensione liberatoria. Quindi dice:

C: «In che modo questo processo riesce a farlo? Usa tutte queste cose per...»

È un buon punto in cui fermarsi...

Domande del pubblico

1. Per quali tipi di clienti è più indicato questo approccio? Disponi di dati empirici sui risultati e, più specificamente, hai confrontato il tuo approccio con quello tradizionale di Carl Rogers? (Reinhard Tausch)

Prima di tutto, vorrei essere chiaro: il mio approccio consiste nel provare qualsiasi cosa sia possibile. Se la terapia sta procedendo, se il cliente sta facendo progressi, o se non vuole che io faccia qualcosa, non la farei mai. Non so se mi sono spiegato abbastanza chiaramente. Non sto dicendo: «Non fare questo» o «Fai quello». Non sto dicendo questo. Non lo sto dicendo affatto. A quanto pare sono stato frainteso, perché al giorno d'oggi a volte mi capita di avere clienti che dicono: «Non riuscirò a focalizzare». E io rispondo: «Beh, va bene, ci sono molti modi per farlo». E loro ribattono: «Ma lei ha scritto che se non focalizzo, non arriverò da nessuna parte». Vorrei non averlo scritto, se l'ho scritto. Ok?

Seguirò il cliente ovunque mi porti e, se questo significa fare qualcosa per lui, allora ne sono soddisfatto. E sì, il mio modo di essere, di reagire e di parlare probabilmente gli farà scoprire il Focusing come beneficio collaterale. Ma non mi interessa avvicinarmi a una persona con un "approccio" prestabilito. Introduco il Focusing quando i clienti sembrano non possederlo e girano a vuoto. Quindi non so se sto rispondendo alla domanda o se la sto eludendo, ma questo è l'approccio che consiglierei. Ora direi – per rispondere alla domanda – che c'è un'ampia fascia di clienti che, se gli si dà anche solo una minima possibilità di provare il Focusing, lo mettono in pratica immediatamente. Queste sono le persone per cui sono indicate le istruzioni sul Focusing, per rispondere direttamente alla domanda. Definirei in questo modo le persone per cui il metodo è appropriato. Quando lo si utilizza un po' e produce una differenza meravigliosa, allora è una buona cosa da fare. All'altro estremo ci sono persone che bisognerebbe spingere e invadere, dicendo: "Senta, la smetta di parlare continuamente e faccia questa cosa che voglio che lei faccia". Non voglio questo.

E poi ci sono persone che già lo possiedono. Voglio dirvi: "È alle persone che si trovano tra questi due estremi che questo approccio è indicato". Ma non si tratta di una categoria di persone secondo le attuali classificazioni; include persone borderline e psicotiche, comprese quelle ricoverate in ospedale che provano un senso di sollievo nel ritrovare se stesse dopo essere "state via"; una sorta di esperienza dissociativa. Abbiamo riscontrato più volte che si tratta di un approccio utile da adottare con le persone, lungo tutto il continuum dei diversi gradi di disturbo. Ma è coinvolta qualche altra variabile e non so ancora quale sia.

Per quanto riguarda la seconda parte della sua domanda, non considero le istruzioni del Focusing come un approccio da confrontare con un altro, ma all'interno delle terapie, sia quelle centrate sul cliente che alcune altre — anche se non abbastanza altre da potersene vantare —, ma all'interno della terapia centrata sul cliente, direi che disponiamo di una serie di studi di ricerca che dimostrano che le persone che già usano questo approccio tendono ad avere successo. Ora, non abbiamo nulla che dimostri che le persone a cui Gendlin lo insegna abbiano più successo.

Non abbiamo nulla che dimostri che insegnare questo nel contesto della terapia la renda più efficace. Questo non lo abbiamo. E non insisterei su questo punto. Lo insegnerei come qualcosa che va di pari passo con una risposta più normale. Come ho fatto qui.

2. Qual è la tua opinione sulla differenza tra la psicoterapia centrata sul cliente e quella esperienziale, e sul rapporto tra le due? (Barbara Brodley)

Considererei la terapia centrata sul cliente come l'ambito più ampio. Innanzitutto, il Focusing – se è di questo che stiamo parlando – per me è un processo molto piccolo ma molto importante. Quello che io chiamo Focusing consiste nel prestare attenzione interiormente a quella sensazione indistinta di qualcosa che è lì presente. Ora, certamente la terapia e lo sviluppo personale sono cose molto più ampie di questo. Il Focusing è un modo molto consapevole di entrare in contatto con qualcosa percepito dentro di sé. Ho constatato che questo aiuta il processo più ampio. Il processo più ampio viene da oltre te, ti trascina e ti

esponde, e tu non sai cosa sta per accadere. **Il Focusing, invece, è un'azione molto consapevole in cui un "io" presta attenzione a un "qualcosa".** Penso che sia molto prezioso. Ma certamente non è terapia. La terapia è una relazione, la terapia è un processo di sviluppo. Questi passi di Focusing che ho descritto fanno parte della terapia centrata sul cliente. È lì che li ho appresi, è lì che li ho osservati e, se osservate i vostri clienti, noterete che solitamente restano in silenzio prima che quei passi si verifichino. Ora, il problema che state riscontrando non riguarda quel processo. Riguarda il modo in cui io insegno quel processo. Ed è vero che se il terapeuta insegna quel processo in un certo modo, c'è un problema. I terapeuti devono valutare la loro capacità di accoglienza. Devono stare attenti a non invadere lo spazio altrui; devono assicurarsi che la relazione abbia sempre la precedenza. Quindi si fa questa cosa all'interno della relazione, proprio come si fa quando si è a casa di qualcuno. Non fai a lungo cose che loro non vogliono che tu faccia.

3. In quello che hai appena detto, non stai forse dando per scontato che il processo costituito dai passi sia l'essenza del cambiamento terapeutico? (Barbara Brodley)

No, no. Questa domanda è utile. Stavo cercando di chiarire questo punto. Parto dal presupposto che l'interazione è il processo più ampio. E praticamente tutto ciò che è interessante è un tipo particolare di interazione. Ed è solo nell'ambito dell'interazione che qualsiasi di queste cose funziona bene. Quindi no. Non sto dando per scontato che un processo interiore possa essere distinto dall'interazione. Esattamente il contrario. Il processo interiore ti fornirà delle fasi nel contesto dell'interazione. E se non c'è niente lì, allora è meglio che tu interagisca con ciò in modo amichevole. Altrimenti non otterrai quei passi. Devi interagire con te stesso, con un certo atteggiamento; come se ciò che senti al tuo interno fosse un bambino a cui stai tenendo compagnia. Ed è molto più facile se c'è qualcun altro lì per te in quel tipo di silenzio. Quindi tutto ciò che c'è di interessante nel Focusing avviene nel contesto della relazione. L'unica divergenza che ho mai avuto con quella parte della teoria riguardava l'osservazione di Carl sulla percezione. Ma per me verrà sempre "prima l'interazione".

4. Hai posto l'accento sulla "sensazione corporea". Tuttavia, ho constatato più volte, sia su me stesso che con i miei clienti, che spesso non c'è alcuna sensazione corporea, anche quando io o loro percepiamo questo "qualcosa" e siamo in grado di individuarlo. In questi casi, ritengo che sottolineare l'aspetto corporeo potrebbe creare più confusione che essere d'aiuto. (Rob van Woerden)

Non voglio precludere nessun altro canale. Non credo che nessuno abbia il diritto di dire: «Per gli esseri umani deve essere per forza così». Quindi, se dici che esiste un modo in cui si possa arrivare a questo risultato in modo diverso rispetto a questo senso corporeo, per me va bene. Penso che dobbiamo osservare e confrontare, non solo per capire quale sia il modo migliore, ma anche quale sia la differenza. Sono sicuro che esista un punto di accesso ai passi attraverso il corpo in senso letterale. Una volta entrati in questo corpo fisico, si trova uno spazio molto più grande del proprio corpo fisico. È abbastanza chiaro che non si tratta esattamente del proprio corpo fisico, ma è lì che si trova l'ingresso. Potrebbero esserci altri ingressi.

5. Hai affermato di non essere d'accordo sul fatto che il cliente debba percepire la comprensione empatica del terapeuta e le altre condizioni. Se il cliente non percepisce l'empatia del terapeuta e così via, ciò potrebbe significare che per lui non esista. Ora, io faccio una distinzione tra "empatia ricevuta" ed "empatia percepita". Ti sembra sensato? (Godfrey Barrett-Lennard)

Oh sì, su questo siamo pienamente d'accordo. È quello che ha sempre significato, anche per Carl. Deve avere un certo impatto sul cliente; ed è proprio quello che intendevo anch'io: un certo impatto o un qualche tipo di effetto. L'interazione cambia la persona e poi questa ne diventa consapevole. Almeno alcuni di noi. Ma sono pienamente d'accordo con te sul fatto che riceverla in qualche modo potrebbe essere una delle condizioni. Il solo fatto di percepire i suoni delle parole mi sembra una comprensione che mi viene rispecchiata o un'osservazione rispecchiata che mi porterebbe a dire: "Il mio terapeuta mi capisce". Mentre prima avrei detto: "Nessuno può capirmi. Ci prova con tutto se stesso, quell'uomo gentile".

Referenze

Gendlin, E. T. ([1962/1970](#)). **Experiencing and the creation of meaning** (2nd ed.). New York: Free Press.

Gendlin, E. T. ([1987](#)). A philosophical critique of the concept of "Narcissism." In D.M. Levin (Ed.), **Pathologies of the modern self: Postmodern studies**. New York: New York University Press.

Hendricks, M.N. ([1986](#)). Experiencing level as a therapeutic variable. **Person-centered Review**, **1**, 141-162.

Leijssen, M. ([1989](#)). **Teaching focusing to "unsuccessful" clients**. Research project in progress, Centrum voor client-centered therapie en counseling, K.U.Leuven.