

Il ruolo più ampio della percezione corporea nel pensiero e nel linguaggio

The Wider Role of Bodily Sense in Thought and Language
by Eugene T. Gendlin

Traduzione: Laura Maria Talamoni, Ruggero Chicco

Introduzione

Questo scritto intende proporre un modo di pensare con e su ciò che va oltre le forme e le distinzioni logiche. Oggi è opinione diffusa che qualsiasi forma (regola, schema, concetto, distinzione, categoria,)¹ comporti sempre un cosiddetto «eccedente» inseparabile. Viene ritenuto inoltre che tale eccedente sia caotico, un limbo. Dimostrerò invece che eccedente è una parte vitale del pensiero e che non è caos, ma un ordine superiore.

È comunemente dato per scontato che il linguaggio sia intrinsecamente solo un sistema concettuale. Se il linguaggio è più di questo, sembriamo incapaci di dire cosa superi i concetti (regole, distinzioni,.....), poiché possiamo esprimerci solo per mezzo di concetti (regole, distinzioni,). Si ritiene che se qualcosa andasse oltre i concetti (regole, distinzioni,), agirebbe soltanto per disorganizzare ciò che diciamo. Al contrario, dimostrerò che il linguaggio possiede un ordine superiore al proprio sistema concettuale, alle proprie regole, distinzioni...

Il corpo opera in modo vitale in quel modo di pensare e di parlare che eccede le forme. È proprio in quel modo eccedente di pensare e parlare che parlerò di come il corpo opera nel pensare e nel parlare.

Faccio un esempio: state camminando per strada e incontrate qualcuno che vi saluta. Ricambiate il saluto. Non vi ricordate chi sia. Ma il vostro corpo sa chi è. Da un momento all'altro vi verrà in mente chi sia. E invece no. Scorrete mentalmente ogni possibilità: il mondo, il lavoro, casa, i vicini, i negozi, i colleghi. Forse all'improvviso lo capite, forse no. Ma avete un Felt Sense — una qualità percepita a livello corporeo — in cui quella persona è inclusa. A quel punto potreste pensare: «Caspita, che cosa interessante. So che questa persona non mi piace, ma ancora non so chi sia». E quando finalmente vi viene in mente chi è, potreste rimanere sorpresi. Dire: «Caspita, non sapevo che questa persona non mi piacesse in questo modo particolare». Ma anche se voi ancora non lo sapevate, questa conoscenza implicita nel corpo sapeva già che lo fosse.

Quindi il corpo implica un passo successivo, una parola, azione, conoscenza o sentimento. La parola "implica" è importante per me. Supponiamo però che io non abbia detto che il corpo implica il passo successivo. Supponiamo che abbia detto che il corpo è gravido del passo successivo. Voi direste: "Sì, capisco". Supponiamo che abbia detto che il corpo ama il passo successivo. Direste: «Va bene, si può dire così». Supponiamo che io dica che il corpo cucina il passo successivo; cuoce il passo successivo; manca del passo successivo, o trattiene il respiro desiderando ardentemente il passo successivo. A questo punto capireste cosa intendo, anche se non usassi alcuna parola ma mi limitassi a scrivere che il corpo il passo successivo. In quello spazio vuoto, la mia parola «implica» comunica ed è la complessità che va oltre gli schemi che qualsiasi possibile parola porterebbe con sé. In qualunque modo io possa effettivamente dirlo, lascereste la parola agire in modo nuovo e fresco quando viene in uno spazio come quello. Tutte le parole

1 Spesso utilizzo una sequenza di parole anziché una sola in un determinato spazio. Ad esempio, potrei dire: "senti la tua vita, sei, hai, vivi la tua vita". I cinque puntini lasciano spazio ad altre possibili parole. Una volta che la sequenza di parole e quella di puntini sono state espresse, qualsiasi parola può in seguito esprimere ciò che si intende. Inoltre, quando lasciamo che ciascuna delle parole agisca, allora ognuna esprime quel (.....) che include le altre, cosicché il (.....) è più di qualsiasi singolo schema. In questo modo non siamo limitati da nessuna formulazione specifica.

possono in questo modo acquisire un nuovo significato, a condizione, naturalmente, che facciano parte della situazione, di un contesto, di un'interazione. È corretto affermare che il linguaggio è intrinseco nell'esperienza, ma dobbiamo intendere come linguaggio questo modo in cui le parole possono agire in modo nuovo in uno spazio determinato.

Il linguaggio è implicito nel corpo. Il corpo conosce il linguaggio. Ma il linguaggio non è un sistema chiuso. Il corpo può sempre fornire alle parole un riscontro maggiore di quanto sia possibile ricavare solo dai concetti, dalle forme o dalle distinzioni. Intendo dire che il corpo che conosciamo, quello seduto sulla sedia o in piedi davanti ai fornelli, conosce il linguaggio in questo modo. In altre parole, è nel corpo fisico che entri per arrivare a quella complessità di cui sto parlando.

Il corpo fisico è continuo con l'universo, ma per entrarvi non si comincia con il microscopio. Si parte da un'esperienza piuttosto ordinaria; si parte da quello stesso luogo in cui si prova fame o paura. Partendo da questo corpo ordinario, si percepisce una sensazione più ampia, inizialmente confusa e nebulosa (.....), che ci viene insegnato a considerare come qualcosa di insignificante. Ma un Felt Sense arriva. E quando abbiamo qualcosa da esprimere, le parole vengono. Sapete come vengono le parole? Apriamo le nostre bocche e aspettiamo. Davvero, e se non vengono, non c'è molto altro da fare se non provare di nuovo.

Questo «venire» è una caratteristica del corpo. Cos'altro viene in questo modo? Il sonno viene così, e gli appetiti. Se non vengono, non resta che aspettare. Lo sappiamo tutti. Le lacrime vengono così, e l'orgasmo. Le emozioni vengono così, e anche questo Felt Sense, che è più ampio e all'inizio non chiaro, viene così. Poi da quel Felt Sense nascono dei passi, e possono essere passi del tutto nuovi, e spesso più intricati di qualsiasi concetto o distinzione comune.

Un accenno al contesto e all'apertura verso un ordine superiore

Le forme (categorie, concetti,) sono sempre già all'opera in ogni aspetto dell'umano. È vero che ciò che le eccede non può essere separato da loro, né loro da esso. La mia questione è solo se ciò che le eccede è caos, o piuttosto, un altro ordine.

Sembra che tutte le parole apportino distinzioni, che il linguaggio funzioni tramite distinzioni. Anche l'affermazione secondo cui esiste un altro ordine sembra essa stessa una distinzione. Per questo si dice spesso che «non c'è altro al di fuori del linguaggio»². A volte ciò viene espresso anche alla maniera di Friedrich Nietzsche: ci sono solo interpretazioni, non c'è nulla da interpretare. Egli intende dire che non c'è nulla che prima esista e che dopo venga interpretato. E in effetti, nella misura in cui le forme e le distinzioni sono sempre implicite in ogni esperienza umana, sembrerebbero confermare tale affermazione. Ma la domanda è: le forme e le distinzioni sono l'unico ordine? Io vi mostrerò e vi parlerò di un altro ordine.

Quando il filosofo Edmund Husserl sviluppò la fenomenologia come metodo per svelare le strutture dell'esperienza, egli scoprì un altro ordine³. La fenomenologia individua nell'esperienza qualcosa di più delle teorie e dei concetti. Husserl respinse la vecchia teoria secondo cui, ad esempio, un albero viene percepito come un insieme di puntini colorati. Noi vediamo un albero, affermava. Anche se pensiamo che la percezione possa cogliere solo colore e luce, ciò nonostante è un albero quello che vediamo. Allo stesso modo, sentiamo sbattere una porta e il rumore delle motociclette che passano. Husserl scoprì che la nostra esperienza ordinaria delle situazioni è completamente diversa e più complessa di quanto le nostre teorie e i nostri concetti la rappresentino. Ad esempio, in ogni evento c'è sempre qualcosa di definito e qualcosa di vago; i rapporti temporali sono diversi e molto più complessi di quanto il nostro uso abituale degli orologi vorrebbe farci credere. Inoltre, se considerato fenomenologicamente, ogni concetto o distinzione si apre su un campo esperienziale, una complessità che si presenta a noi in modo avvincente, in un altro modo da come si presentano i concetti e le distinzioni stesse. In tutto ciò, Husserl pensava di aver

2 Jacques Derrida, *Disseminations, Outwork* (Chicago: University of Chicago Press, 1981), 3-43.

3 Edmund Husserl, *Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy, Book I*, trans. F. Kersten (The Hague: Martinus Nijhoff, 1983).

scoperto un regno di essenze eterne, distinzioni più sottili che superavano di gran lunga qualsiasi concetto, teoria o filosofia esistente. Ma si addentrò (in quel regno) come Adamo, dando un nome a tutti gli animali. Ad esempio, iniziò dividendo ogni cosa in tre sezioni: percezione, sentimento e volontà. Non gli venne in mente di mettere in discussione quella vecchia distinzione tripartita. Pensava di averla trovata nei fenomeni e proseguì eseguendo distinzioni sempre più sottili.

Husserl non si rese conto che la complessità non può essere racchiusa in distinzioni. Con distinzioni diverse, si apre una complessità in qualche modo diversa. Ma ciò non significa che la complessità dipenda interamente dalle distinzioni. Piuttosto, al di là di qualsiasi distinzione, la complessità è sempre ancora maggiore e può sovvertire le stesse distinzioni che l'hanno inizialmente generata. Le distinzioni più sottili aprono la strada a un'ulteriore complessità che non è coerente con esse.

Il compito è pensare partendo da questo dato di fatto! Riflettere sul modo in cui funziona la complessità è il compito che mi sono prefisso qui.

Poiché i fenomeni non possiedono quella semplice indipendenza che Husserl presupponeva, dal punto di vista fenomenologico può sembrare che l'esperienza non abbia affatto un ordine proprio, come se dipendesse interamente dalle distinzioni che si leggono in essa o che le si attribuiscono. Martin Heidegger, che seguì Husserl, scrisse fin dall'inizio che tutti i concetti e le distinzioni dipendono da un modo più basilare di comprendere, già presente in ogni forma di vita e pratica umana. È quel tipo di comprensione percepita, «emotiva», con cui creiamo le nostre situazioni, la comprensione implicita con cui agiamo, proviamo, perseguiamo e evitiamo. È una comprensione che, secondo lui, «si spinge ben oltre la cognizione»⁴. Ciò sembrerebbe porre, almeno in filosofia, il compito di modificare il nostro approccio, in modo da pensare con questa comprensione percepita ed emotiva, che va oltre la cognizione ordinaria. Ma Heidegger non proseguì in questa direzione. Ha invece seguito la linea kantiana⁵ alla ricerca degli antecedenti che determinano la formazione di ogni esperienza. Mentre Husserl aveva attribuito alla complessità dell'esperienza un'indipendenza eccessiva dai concetti, Heidegger attribuì tutta quella complessità a una metafisica generale. Partì dal presupposto che il «pre-comprendere» (come egli lo definì) percepito, che va oltre il cognitivo, sia sempre interamente determinato da un approccio filosofico.

Egli riteneva che ogni epoca avesse una propria concezione filosofica dell'essere, espressa da tutto ciò che accadeva in quell'epoca. Riteneva che questa concezione di base costituisse il fulcro della filosofia dominante di un'epoca. Pur negando che tale concezione di base consistesse in concetti, affermava tuttavia che una filosofia dominante ha il potere di determinare tutto ciò che le è sottostante, proprio come farebbero i concetti, o forse in modo ancora più approfondito di quanto farebbero i concetti. Heidegger sosteneva che nessun cambiamento potesse passare dalla pratica alla filosofia, ma solo dalla filosofia alla pratica, solo in una direzione.

Il relativismo oggi diffuso nella cultura occidentale nasce da questa visione unidirezionale, da approcci interpretativi rivolti alla pratica culturale, alle persone, ai corpi. La fede nel relativismo (e nel nichilismo) è oggi così diffusa perché si presume che ogni esperienza derivi da forme, che queste forme siano determinate dalla storia e che siano quindi del tutto relative. Molte interpretazioni, ma nulla da interpretare. Da qui deriva, ad esempio, la visione secondo cui non esiste natura, né natura umana, né verità, né giustizia, se non quelle varianti che sono state, per caso, inculcate in noi dalla cultura. Esiste anche una nuova programmazione, naturalmente, ma secondo la visione dei pensatori relativisti essa avviene sempre dall'alto verso il basso, dall'esterno verso l'interno, mai a partire dall'esperienza. Ad esempio, secondo la conoscenza della California di Michel Foucault, è possibile, come sostiene lo psicologo della Gestalt Fritz Perls, entrare maggiormente in contatto con il proprio corpo, oppure, come sostiene la consulente per la morte Elizabeth Kubler-Ross, imparare qualcosa chiamato «lasciare il proprio corpo».

4 Martin Heidegger, *Being and Time*, trans. J. Macquarrie and E. Robinson (New York: Harper and Row, 1962), 172-173.

5 Martin Heidegger, *Gesamtausgabe (Collected Works)*, Vol. 26, *The Metaphysical Foundations of Logic (Following Leibniz)*, trans. Michael Heim (Bloomington, Indiana University Press, 1984), 199.

Allo stesso modo, con la psicoanalisi è possibile diventare più controllati, oppure, sviluppando l'assertività, meno controllati. Tali pensatori ritengono che nulla di nuovo possa mai provenire dall'interno del corpo. Gli animali possono avere degli istinti, ma il corpo umano, dice Foucault, «è stato completamente distrutto dalla storia»⁶.

Si potrebbe dire che, secondo questa visione, l'individuo crea se stesso così come si crea un'opera d'arte: costruisce dentro di sé alcuni valori e concetti determinati in precedenza. Foucault ritiene che possa essere solo un'illusione pensare di trovare qualcosa che provenga dal profondo di sé stessi. Si ritiene che tutto sia il prodotto di un qualche ordine imposto arbitrariamente, di un certo tipo o di un altro.

In sintesi, i relativisti partono dal presupposto che la complessità dell'esperienza derivi interamente da forme (regole sociali, distinzioni,) che già predeterminano sempre l'esperienza di ogni individuo. Ritengono che la pratica culturale consista esclusivamente in prodotti derivati di un programma, che agisce in modo implicito, di forme e regole imposte storicamente — forme e regole che possono naturalmente crollare, lasciandoci però solo in un limbo. Ma l'esperienza non è né indipendente dai concetti né semplicemente dipendente da essi. Scopriremo che possiamo addentrarci nella complessità che si trova tra i due poli della distinzione: dipendente o indipendente. Così facendo, non trascureremo né la maggiore complessità dell'esperienza e della pratica, né le forme strutturate che, in effetti, sono sempre già all'opera. Ma dobbiamo vedere come le forme operano all'interno e al di là di tale complessità. (Si noti, tra l'altro, la distinzione qui tra un «noi» e un' «essa» — noi che vedremo come funziona la complessità.) Mostrerò che tutte le distinzioni, quando vengono scomposte, non si riducono a qualcosa privo di significato. Piuttosto, esse operano e allo stesso tempo si aprono verso una maggiore complessità.

Poiché la complessità non è separabile dalle distinzioni, e poiché essa è in qualche modo diversa a seconda delle distinzioni, ci si potrebbe chiedere quale indipendenza possa avere da esse. Vedrete che la complessità possiede un ordine proprio, poiché risponde sempre con un'inevitabile esattezza che supera di gran lunga ciò che potrebbe derivare dalle distinzioni. È quindi errato affermare che siano state proprio le distinzioni a creare (trovare, estrapolare, sintetizzare, differenziare) ciò che ne deriva. Ciò attribuirebbe la complessità alle distinzioni stesse. Sebbene sia vero che ciò che ne scaturisce è sempre ordinato ed esatto, tuttavia ne emerge molto di più di quanto avrebbe potuto emergere dal solo ordine e dalla sola esattezza.

Ad esempio, le mie idee su un'altra persona (o su me stesso) possono portarmi a scoprire qualcosa nell'esperienza diretta. Ma ciò che emerge nell'esperienza diretta è sempre molto più complesso delle mie idee iniziali. Inoltre, ciò che emerge può anche ribaltare proprio l'idea che ha contribuito a farlo emergere. Ad esempio, ho scritto questo dopo una seduta di terapia: «Dopo aver seguito molto da vicino la mia cliente, fornisco un'interpretazione ben ponderata. Dico: "Oh... tutto questo non riguarda forse tuo padre?". La mia cliente rimane in silenzio per un po', poi dice qualcosa del tipo: "Oh, mi ha davvero aiutato quando me l'hai chiesto - è, ehm, riesco a malapena a toccarlo dentro di me - è mia madre"».

Sì, ricevo molti riconoscimenti per interpretazioni del genere. Aiutano a portare in primo piano l'esperienza che le smentisce. Ma anche se fosse stato suo padre, ciò che emerge sono sempre diecimila aspetti non-ancora-separati, non semplicemente ciò che abbiamo detto o pensato.

Tuttavia, si potrebbe obiettare: «Certo, ogni esperienza ha un ordine più complesso rispetto ai concetti che le si applicano, ma ogni esperienza non contiene forse implicitamente molte distinzioni e concetti preesistenti, e non sono proprio questi la complessità di cui stiamo parlando?» **Risponderemo innanzitutto che quei concetti impliciti nell'esperienza non funzionano nello stesso modo come se fossero espliciti. Non funzionano in quel modo netto e determinante che costringe tutto ciò che ne consegue a essere coerente con loro,** come si è a lungo sostenuto che facessero i concetti e le distinzioni. Né si limitano a contraddire o a creare disordine. Proseguiremo dicendo che: **«Sì, in ogni esperienza c'è un**

6 Michel Foucault, "Nietzsche, Genealogy, History," in *Language, Counter-Memory, Practice*, ed. and trans. D. Bouchard (Ithaca: Cornell University Press, 1977), 148.

groviglio di concetti impliciti; ma no, la complessità li supera di gran lunga». Come possiamo saperlo? Lo possiamo capire dal modo in cui funziona la complessità; essa non funziona come i concetti, sia impliciti che espliciti.

La questione non dipende da mere affermazioni; dipende dal fatto se possiamo esaminare, pensare con, mostrare e dire come funziona l'ordine più grande delle distinzioni, e come le distinzioni funzionano dopo, in esso e con esso.

La funzione del corpo nel pensiero e nel linguaggio

Proviamo ora a ragionare con degli esempi, degli episodi tratti dalla pratica, per mostrare come si possa passare dalla pratica alla filosofia.

Supponiamo ancora, per esempio, che qualcuno ti saluti mentre cammini per strada, e che tu non sappia chi sia ma che sicuramente conosci quella persona. È, ehm, ah, Ora percepisci che quella persona non ti piace particolarmente, c'è qualcosa di strano, sì, una sorta di ehm Fai ruotare la mano. Anche l'antipatia non ha parole; è il tuo Felt Sense unico della conoscenza di quella persona. Ma se ora ti addentri in questa sensazione di antipatia, si apre una vasta complessità: tutte le tue esperienze con quella persona e le tue idiosincrasie sono implicite nel formare quell'antipatia.

Facciamo un altro esempio. Gli altri stanno parlando e tu stai aspettando una pausa per intervenire, per esprimere un'osservazione che ti è venuta in mente mentre li ascoltavi. Senti che è un'osservazione valida e non vedi l'ora di esporla. Ora arriva la tua occasione, annunci che vorresti dire qualcosa. Si voltano verso di te ed entra qualcuno e interrompe la conversazione. Quando l'interruzione è finita, tutti si rivolgono di nuovo a te, ma ti sei dimenticato cosa volevi dire! Anche in questo caso, come nel primo esempio, qualcosa ti è rimasto; hai la sensazione implicita di quell'idea. Era così valida; proprio azzeccata. E anche in questo caso si tratta di qualcosa di dimenticato, ma di qualcosa che un in qualche modo conosce implicitamente. Ma questa volta non avevi mai espresso prima quell'idea a parole, come invece avevi fatto precedentemente rispetto al nome di quella persona. Era un qualcosa di nuovo.

Sì, qualcosa di nuovo può emergere in questo modo, ma negli esempi che ho portato finora, ciò che avevate dimenticato esisteva già prima che voi lo dimenticaste. Nel prossimo esempio vedremo che un simile spazio vuoto può anche implicare qualcosa che non è mai esistito in modo esplicito.

Quando ci si trova davanti a un quadro appeso storto, si prova un certo disagio. Si può raddrizzarlo, poi fare un passo indietro e percepire con estrema precisione se necessita di un aggiustamento ulteriore. Simmetria, direte voi. Appresa, ovviamente. Ma ormai è un'esigenza fisica.

Anche un disegno incompiuto ci fa intuire ciò di cui ha bisogno. L'artista aggiunge una linea, poi fa un passo indietro e percepisce con estrema precisione se quella linea è ciò che serve o se invece è sbagliata e deve essere cancellata. L'artista potrebbe rimanere a lungo davanti a un disegno del genere — persino per anni — sentendo ma senza trovare la linea necessaria.

Il disegno ha bisogno di qualcosa, ma di cosa? Non è semplicemente sbilanciato, come se bastasse aggiungere quasi qualsiasi cosa sul lato sinistro. No, ha bisogno di - ehm, ah, hmmm, Sembra che quello spazio vuoto sappia di cosa ha bisogno il disegno. Di certo sa che deve rifiutare la linea che l'artista ha appena provato a tracciare. E sa anche di dover rifiutare molte altre linee che vengono in mente e che non vengono mai nemmeno disegnate.

Quel sa cosa e dove deve andare una nuova linea giusta, eppure quella linea non è mai esistita prima d'ora – nella storia del mondo.

Certamente le vecchie forme e schemi potrebbero contribuire a favorire un passo in avanti di questo tipo, ma non costringendo ciò che è nuovo ad allinearsi al vecchio. Piuttosto, le vecchie forme cambiano mentre agiscono implicitamente. Ciò dimostra che non agiscono da sole per portare al passo successivo.

Ecco un brano tratto da una seduta di psicoterapia. Notate come il nuovo passo successivo arrivi dopo il silenzio, il momento di vuoto che avviene nel mezzo.

La cliente prova un Felt Sense, qualcosa che ha a che fare con il non voler vivere, con l'essere attratta dalla morte, qualcosa di molto doloroso. Dice di aver un disperato bisogno di riposo, ma riposare è impossibile perché questa parte di lei non vuole riposare.

(silenzio) Questa parte ha bisogno di riposare, ma non ci riesce. Se si lasciasse andare e riposasse, morirebbe.

Le tengo compagnia in silenzio. Mi limito a ripetere: «Forse potrebbe rilassarsi e riposarsi se riuscissi a fidarti di qualcosa». Come terapeuta, penso: «Se solo sapessi cosa fare!». No, sbagliato. **Come terapeuta, se la cliente sta già provando e percependo quel vuoto, bisogna tacere. Il passo avanti nasce proprio da quel Felt Sense corporeo:**

(silenzio)

Dopo un minuto, lei dice:

Ora, all'improvviso, si sente come se fosse una casa su palafitte che affondano nella terra. Tutta me stessa in cima ... è una casa ed è su palafitte. È sollevata da questo punto dolorante. Ora il punto 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 così.

(silenzio) Sì (fa un respiro), ora c'è tempo perché quel punto dolorante possa respirare.

Più avanti dice:

Quando ero piccola giocavo tantissimo con i trampoli. Passavo in mezzo ai cavi dell'alta tensione. Era pericoloso, ma era un gioco! Ne costruivo di sempre più alti e andavo la con quelli. I trampoli! Non ci pensavo da anni. E il gioco e il pericolo. In che modo questo processo riesce a farlo? Usa tutte queste cose per creare qualcosa che prima non c'era.

Come ogni esperienza, anche questa include molto del passato. Il gioco nella zona di pericolo e i trampoli appartengono al passato. Ma questa fase non è un'esperienza più profonda del passato. Questa cliente aveva già vissuto il passato in modo più profondo molte volte in precedenza. Qui invece è emerso qualcosa di nuovo, un nuovo modo fisico di essere, una nuova disposizione interna che non era mai esistita prima.

Questo tipo di passo può essere più complesso e originale di qualsiasi cosa che avremmo potuto ideare di proposito. Col senno di poi diciamo che è proprio quello che desideravamo. Ma non avremmo potuto ideare in anticipo proprio questa complessa composizione di trampoli che la sostenevano, alleviando la pressione, in modo che qualcosa al di sotto potesse respirare.

Dopo avervi narrato questi brani, posso affermare chiaramente cosa essi intendessero mostrare. Se l'avessi fatto senza averli raccontati, avreste potuto capire le mie parole solo in uno dei loro significati tradizionali. Tutte le parole, dopotutto, portano con sé schemi tradizionali. Anche adesso, se dicessi che lo spazio vuoto implica la riga successiva, qualcuno potrebbe obiettare che la parola "implica" sottintende che la riga fosse già lì, ripiegata sotto, nascosta nello spazio vuoto. Nego che la parola «implicito» significhi quello in questo contesto. Indica piuttosto come un (.....) operi per far emergere tale riga. L'obiezione successiva potrebbe essere: «Va bene, quindi la riga non c'era». Nego anche questo. «Ah ah», dirà allora quella persona, «quindi la riga c'era e allo stesso tempo non c'era. Vedi! Una contraddizione. Una rottura. La rottura di ogni distinzione. Il limbo».

Voglio mostrare che dietro ad una distinzione si apre una complessità che è un ordine molto più grande. A questo punto, qualcuno potrebbe trattarmi con condiscendenza dicendo: «Sì, sì, ma non può essere detto. Tutte le parole comportano distinzioni». Certamente è così, risponderai, ma il loro dire va oltre le distinzioni. Se riflettete su questi brani insieme a me, non avrete bisogno che io vi dica che alcune di queste parole qui funzionano in un modo nuovo, e anche che le storie mostrano come sia possibile per le parole dire qualcosa di nuovo. Qualsiasi situazione, ogni pezzetto di pratica, implica molto più di quanto sia mai stato detto. È così che i poeti e gli artisti sono possibili. È anche il motivo per cui nella pratica clinica sappiamo di dover stare attenti a non ridurre le persone alle nostre idee che ci siamo fatti su di loro. Da loro può emergere molto di più.

Quando prima ho detto che lo spazio vuoto implica la linea successiva, non ho avuto bisogno di dirvi che la parola non indica che la linea sia lì, soltanto nascosta, ripiegata sotto. Perché non ho avuto bisogno di dirvelo? In quel contesto e con quella formulazione, la parola ha già superato la sua vecchia distinzione. Non è in un limbo. Sta dicendo qualcosa di nuovo e più complesso, più ordinato rispetto al fatto che prima ci fosse o non ci fosse. Questo accadrà con qualsiasi parola che operi nello spazio vuoto. Potrebbe richiedere un certo grado di genialità per far sì che abbia senso, ma se lo avrà, esprimerà questo spazio vuoto.

Che cos'è questo ? Il linguaggio, certamente. La grammatica, nella misura in cui le parole che la circondano mantengono aperto lo spazio vuoto. Sì, è il linguaggio. Ma lo spazio vuoto è anche la nostra situazione. E il è anche un Felt Sense nei nostri corpi; per esempio, è una sensazione percepita nel corpo dell'artista. Così accade anche nel nostro corpo mentre cerchiamo di dire questo La sensazione percepita è una qualità strana, un disagio, una fame, un desiderio che sa in modo molto preciso ciò che vuole, Quindi lo spazio vuoto è il corpo (il linguaggio, la situazione).

Nel (.....), il corpo e la situazione non sono due cose diverse in due luoghi diversi. Rivedendo in questo modo la vecchia distinzione tra corpo e situazione, si può notare che esiste un ordine ben più complesso della semplice scomparsa di una divisione spaziale. Ora non ho bisogno di dirvi che corpo, linguaggio e situazione non sono tre cose diverse, e nemmeno la stessa cosa. Dopotutto, tre parole sono servite a dire che cos'è lo spazio vuoto, e ciascuna parola ora contiene implicitamente le altre. Eppure ciascuna dice ancora qualcosa di diverso rispetto a ciò che dicono le altre.

Esistono molti modi piuttosto sottili con cui possiamo dire che il corpo e la situazione sono diversi. Tali modi sottili consentono anche alla parola «differenza» di esprimere un diverso tipo di differenza, non più una differenza tra due cose. Piuttosto, il corpo può suggerire ciò che non è ancora mai accaduto in una situazione, e una situazione può andare oltre ciò che il corpo percepisce. Ad esempio, quando si impara per la prima volta a pilotare un aereo, l'altezza fa paura e ci si rilassa vicino al suolo, dove tutto sembra familiare. In seguito, il proprio corpo ha imparato che lassù è sicuro, e ci si sente in pericolo e più attenti vicino al suolo, dove gli incidenti avvengono più facilmente. Quindi, anche la situazione ha in sé una implicazione corporea, e può andare oltre l'implicazione del mio corpo individuale.

Potete vedere come la complessità si rivela non appena pensiamo utilizzando questo approccio. Certamente emergono nuove distinzioni, ma pensare in termini di complessità permette loro di aprirsi verso ulteriori sviluppi, che sono a loro volta molto precisi ma non equivalenti ai precedenti. Alcuni di questi ulteriori sviluppi impliciti si semplificano inoltre in una nuova comprensione dell'insieme. Questi passi non portano sempre a distinzioni più sottili. Più sottili sono le nuove distinzioni, meglio è, ma non può esistere un unico sistema coerente che le comprenda tutte. **Non esiste un unico sistema eterno o assoluto in cui il corpo venga innanzitutto distinto dall'universo**, Cosicché le distinzioni più sottili ricadano poi tutte da una parte o dall'altra. Lasciamo che le distinzioni operino per svelare una complessità che è sempre più precisa e che può sempre essere diversa.

Riprendiamo un'altra vecchia distinzione: non si tratta di fidarsi o meno del corpo. Non possiamo fidarci del risultato di un singolo passo; possiamo, tuttavia, fidarci del tipo di processo di passi che sto descrivendo. È anche possibile scoprire una complessità più esigente riguardo al processo stesso: come fidarsi, pensare e agire con questa conoscenza implicita del corpo.

Le funzioni del corpo nel linguaggio

(a) Il corpo è (ha, prova, vive) un'implicazione di ulteriori eventi.

(b) Il corpo possiede intenzionalità, vale a dire che ha (prova, conosce, è, implica) situazioni.

(c) Il corpo ha il linguaggio implicito in sé. (Situazione e linguaggio sono inoltre impliciti l'uno nell'altro.)

(d) Le parole da pronunciare ci giungono in modo corporeo, a volte con fluidità, a volte dopo un Se le parole da pronunciare non arrivano, siamo bloccati e dobbiamo attenderle.

Permettetemi di ricordarvi che questo «accadere» è una caratteristica del corpo. Ho accennato a come vengono l'appetito, l'orgasmo, le lacrime, il sonno. Riconoscete la natura corporea di tali manifestazioni. Anche le emozioni nascono in questo modo. Potete fingere gioia o rabbia, ma per provarle, devono venire. Così anche l'ispirazione arriva, quando è disposta a farlo e non altrimenti. E le nuove idee, le linee di un nuovo progetto e le fasi di una terapia vengono in questo modo.

(e) Il corpo può suggerire qualcosa piuttosto nuovo che finora non è mai accaduto.

È un errore pensare al corpo come a una macchina fissa e alle forme-pensiero come a qualcosa che crea novità. È proprio il contrario: la logica non fa altro che riorganizzare unità già definite. Al contrario, il corpo, e in particolare un modo di pensare più corporeo, crea novità.

Quando trattienni il respiro, il tuo corpo vuole e prevede la familiare espirazione. Ma non è implicita solo l'espirazione, bensì qualsiasi modo per ottenere ossigeno, e non solo ossigeno ma qualsiasi cosa che possa svolgere la funzione che svolge l'ossigeno, e forse non solo quella funzione ma qualche altra funzione che serva a mantenere in vita il corpo. L'implicazione è sempre così, è molto esigente ed esatta, ma è di più di una forma prestabilita. L'evoluzione implica questo. L'evoluzione delle specie non si spiega interamente con la selezione tra innumerevoli triloni di varianti inutili. I corpi viventi implicano la loro continuazione in modo più preciso rispetto a una sola forma. È per questo motivo che può sempre accadere qualcosa di nuovo e più complesso.

(f) La conoscenza implicita del corpo è un orientamento verso un valore.

La conoscenza implicita del corpo suggerisce i passi nella giusta direzione. Aiuta ad attendere un passo nella giusta direzione, senza definire quale sia la giusta direzione. In questo modo si diventa un tutt'uno con il proprio desiderio. Si superano gli schemi prestabiliti e ogni dicotomia. Invece di una scelta tra l'uno o l'altro, o una via di mezzo, i piccoli passi portano a qualcos'altro. La complessità della conoscenza implicita del corpo ha una direzione che va oltre gli schemi prestabiliti.

Potrebbe sembrare che ad ogni passo di un processo simile la direzione cambi. Ad esempio, supponiamo che tu fossi a una festa e ti sentissi annoiato e avessi bisogno di tornare a casa. Ma supponiamo che, invece di tornare a casa, tu abbia ascoltato la noia e abbia scoperto la rabbia. E supponiamo che, scoprendo la rabbia, tu abbia anche capito che dovevi restare e dire qualcosa in modo diretto a qualcuno a proposito di quella rabbia. Allo stesso modo, mentre perseguiamo un obiettivo, l'obiettivo sembra cambiare. Ma in seguito diciamo che il nostro nuovo obiettivo è quello che in realtà volevamo fare fin dall'inizio, ma non lo sapevamo. Potrebbe sembrare che «direzione» sia la parola sbagliata per descrivere questa continuità-discontinuità più complessa di implicazioni. La parola «direzione» sembra essere presa dalla geometria. Ma il tipo di direzione di cui sto parlando esiste già anche nelle piante; è antecedente al concetto geometrico di direzione e al concetto di continuità geometrica della forma.

(g) Il “felt sense” era un concetto poco conosciuto.

Fino a poco tempo fa, non esisteva un termine o un'espressione consolidata per indicare questa sensazione corporea implicita. Spesso veniva definito “cinestetico”, ma “kinae” significa movimento, e non c'è bisogno che vi dica che si può provare anche stando seduti immobili. Veniva anche chiamato “propriocettivo”. Etimologicamente, ciò significa “percepire se stessi”. Non descrive bene il concetto di “percepire se stessi mentre si vive in interazione con le situazioni”. Inoltre, il termine “propriocettivo” è usato principalmente per indicare la percezione dei propri muscoli. Fino a poco tempo fa, la maggior parte delle persone percepiva davvero il proprio corpo solo attraverso i cinque sensi esterni, più il movimento e i muscoli? Naturalmente, alcune persone conoscevano questo Felt Sense, ma i tentativi di descriverlo dimostrano che la maggior parte delle persone non ne era a conoscenza. Ancora oggi, a giudicare dalla mia esperienza clinica, probabilmente circa la metà dei lettori non la conosce.

(h) Un Felt Sense non è un'emozione.

Un Felt Sense è diverso da un'emozione. È più ampio e all'inizio è poco chiaro, confuso — quel tipo di sensazione che potremmo descrivere dicendo: «Non è niente». Oppure: «È solo confusione». All'inizio può essere molto lieve, solo un accenno di una qualche qualità corporea; per esempio, un leggero disagio, una tensione o una sensazione di nervosismo. Ben presto, però, potrebbe risultare che in essa fossero implicite emozioni molto intense insieme a molto altro ancora.

Ad esempio, la parola «arrabbiato» descrive un'emozione che, sotto certi aspetti, è sempre la stessa indipendentemente da chi o da cosa ti faccia arrabbiare. «Certo, sono arrabbiato», dici, e il tuo cuore batte forte e il tuo corpo sarebbe pronto a combattere se tu lo volessi. Ma da un altro punto di vista, se aspetti qualche istante, puoi scoprire che la rabbia è solo una parte di qualcosa di più ampio: un Felt Sense. La qualità di quella sensazione sentita è unica proprio per questa situazione. All'inizio è solo una qualità corporea nebulosa. Ad esempio, insieme alla tua rabbia, potresti avvertire una sorta di frenesia, un senso di fretta. Se metti a fuoco quella sensazione, forse potresti scoprire, che vuoi rimanere arrabbiato. Ora, approfondendo ulteriormente, emerge quella sensazione davvero sgradita di aver agito tu stesso in modo stupido, non solo l'altra persona. E in quel disappunto c'è molto di più, naturalmente.

Ora diventa chiaro come mai non riesci mai a gestire bene questo tipo di situazione, e ciò, a sua volta, è dovuto al fatto che ti vergogni di quest'altra cosa, che non ti farebbe vergognare se non fosse per la tua mancanza di autostima, che a sua volta è legata a un certo altro aspetto del tuo modo di essere, dovuto a cose ancora diverse e così via. E tutto questo era già presente in te, in modo implicito, quando ti sei arrabbiato.

Siccome c'è sempre una tale complessità, non si può dire che solo imponiamo un significato. È errato affermare che «attribuiamo un significato» all'esperienza dall'alto verso il basso, che la organizziamo o la riformuliamo. Non possiamo semplicemente raccontarci una storia che ci piace di più rispetto a tutta la complessità che ci caratterizza. Coloro che sostengono che il nostro passato sia una «narrazione» comprendono che le situazioni non sono fatti fissi. Ma non dobbiamo trascurare il fatto che esse implicano qualcosa che può essere portato avanti. E, sì, tutti i significati, i concetti e le distinzioni possono contribuire a far emergere un autentico nuovo passo in cui il senso di una situazione cambia. Ma se proviamo una riformulazione e questa non porta ad un cambiamento effettivamente percepito fisicamente dal corpo, allora è meglio provare un'altra riformulazione. Oppure, aspettiamo e lasciamo che il Felt Sense ci indichi nuovi passi.

Il Felt Sense possiede tutta questa complessità, ma all'inizio è una qualità corporea indistinta, piuttosto diversa da un'emozione.

(i) Un Felt Sense si manifesta nel nostro corpo fisico.

Un Felt Sense proviene dal nostro comune corpo fisico. Per individuare un Felt Sense bisogna innanzitutto rivolgere la propria attenzione all'interno di questo corpo. La mia attenzione deve concentrarsi qui, su questo corpo che in questo momento si trova ad esempio, qui dietro questa scrivania. La vostra attenzione

deve concentrarsi sul vostro corpo seduto sulla sedia o sul divano mentre state leggendo queste parole. Il Felt Sense innanzitutto viene individuato concentrando l'attenzione nella parte centrale del proprio comune corpo fisico.

(j) Un Felt Sense non è automaticamente presente; deve manifestarsi.

È errato supporre che un Felt Sense sia sempre presente, ma che semplicemente non venga sempre notato. A volte un'implicazione corporea si trasforma fluidamente in un evento. Ma quando siamo bloccati, potremmo sentire una sorta di smarrimento. L'implicazione del passo successivo potrebbe non manifestarsi. Imparare a lasciare che un Felt Sense si manifesti apre moltissime nuove possibilità per ulteriori passi in qualsiasi momento.

Abbiamo ideato una procedura chiamata «focusing» per poter insegnare questo lasciare-che-emerga⁷. Questo metodo viene ora insegnato in ambito terapeutico, nella scrittura, nel mondo degli affari, nella risoluzione dei problemi, nella guarigione e in altre situazioni e campi di attività. Le istruzioni sono troppo numerose per poterle presentare qui. Esistono modi specifici per superare ogni difficoltà comune che si incontra. Ci vuole più di qualche minuto per imparare la tecnica, ma nel giro di pochi giorni quasi tutti riescono ad impararla.

Il senso più ampio

Un'antica tradizione narra che, se entrassimo direttamente a contatto con Dio, verremmo consumati dal fuoco. Se consideriamo il corpo come un isolante, allora ha senso che il cosmo giunga a noi attraverso i nostri corpi. Altrimenti, data la tradizionale concezione meccanicistica del corpo, potrebbe risultare sconcertante il motivo per cui dobbiamo prestare attenzione a qualcosa tramite il corpo. Dobbiamo infatti ascoltare mediante il corpo per pensare ad una situazione o a qualsiasi argomento andando oltre ciò che è ovvio. **Dobbiamo andare oltre l'ovvio per crescere come persone — e io sostengo che abbiamo bisogno di crescere come persone. Non basta che esista un cosmo infinito. Dobbiamo crescere noi stessi, per quanto a volte possa sembrarci scoraggiante.**

Il vostro senso fenomenologico interiore del vostro stesso corpo non è solo la percezione dei muscoli, delle gambe, della nuca. Non è solo la percezione di cose come il pavimento, la sedia o qualsiasi cosa vediate o tocchiate. Il senso corporeo è anche il senso delle vostre situazioni, della vostra vita. Ad esempio, io ora faccio parte della vostra situazione. Avete permesso alle mie parole di avere un effetto su come percepite il vostro corpo in questo momento.

I nostri corpi portano con sé le nostre esperienze. Portiamo con noi la nostra vita. I nostri corpi possono contenere anni di esperienze di ogni tipo e, in qualsiasi momento, regalarci qualcosa di nuovo, un passo nuovo e più complesso.

7 Eugene T. Gendlin, *Experience and the Creation of Meaning*, 2nd ed. (New York: Free Press, 1970); "Experiential Phenomenology," in *Phenomenology and the Social Sciences*, ed. M. Natanson (Evanston: Northwestern University Press, 1973); "Two Phenomenologists Do Not Disagree," in *Phenomenology, Dialogues and Bridges*, ed. R. Bruzina and B. Wilshire (New York: State University of New York Press, 1982); "A Philosophical Critique of the Concept of Narcissism," in *Pathologies of the Modern Self: Postmodern Studies*, ed. D. M. Levin (New York: New York University Press, 1987); "Thinking Beyond Patterns: Body, Language, and Situations," in *The Presence of Feeling in Thought*, eds. B. den Ouden and M. Moen (New York: Peter Lang, 1991).