

Focusing: Il corpo parla dall'interno

Eugene Gendlin, Ph.D.¹

Intervento tenuto alla 18ª Conferenza Internazionale Annuale sul Trauma
TRAUMA PSICOLOGICO: Neuroscienze, attaccamento e interventi terapeutici

Boston, MA, 20-23 giugno 2007

Trascrizione dall'audio a cura di Jill Drummond

Traduzione: Laura Maria Talamoni, Ruggero Chicco

Gendlin: Salve.

[Il pubblico risponde «Salve.»]

Gendlin: Sono lieto di essere qui. Vorrei ringraziare Rob Parker, che alcuni di voi già conoscono, uno dei nostri colleghi che utilizza il Focusing nel lavoro sul trauma. È stato lui a organizzare la partecipazione di noi tre, senza però prevedere un posto qui sul palco per sé. Per questo devo menzionarlo e ringraziarlo per tutto il lavoro svolto e per aver coordinato in particolare la mia partecipazione.

Allora vorrei dirvi che il Focusing, di per sé, non è un “metodo”. Il Focusing approfondisce tutto ciò che facciamo, a meno che si scelga di non utilizzarlo. Per questo dico alle persone: “Per favore, non praticate il Focusing da solo”. Praticatelo insieme all'interazione, al lavoro sul corpo e ad ogni altra cosa. Sono d'accordo con quanto è stato appena detto qui: dobbiamo mettere insieme tutte le risorse a nostra disposizione. Il Focusing viene dall'interno, quindi si integra con tutto ciò che state facendo. Approfondirà qualsiasi cosa stiate facendo. Non è qualcosa di separato — anche se quando lo si impara, per un po' sembra proprio qualcosa di molto separato. Ma una volta che lo si possiede, non è più separato.

Vorrei presentarmi di nuovo, perché in realtà sono un filosofo. La mia formazione è in filosofia. Mi sono laureato presso il Dipartimento di Filosofia e mi sono dedicato alla filosofia per tutta la vita. È semplicemente successo che l'aspetto pratico di tutto questo sia diventato famoso. Quindi devo dirvelo subito.

La filosofia è qualcosa di molto difficile da leggere. Bisogna leggere tutto cinque o sei volte, frase per frase, come se si stesse risolvendo un cruciverba. Quindi la maggior parte di ciò che ho scritto e pubblicato non è filosofia. È derivata dalla filosofia; cerca di essere semplice e chiara. Ma gran parte di ciò che ho pubblicato lo conoscete già. Quindi oggi voglio presentarvi la parte filosofica.

La filosofia opera con... nemmeno con i concetti. Non ha alcun contenuto. Non riguarda nulla.

[risate del pubblico]

Gendlin: La filosofia riguarda i concetti, ma nemmeno i concetti. Chi ha un approccio puramente teorico lavora sui concetti. La filosofia lavora sui diversi tipi di concetti. Per la maggior parte delle persone questa è un'idea bizzarra. Quello di cui vi devo parlare è il tipo di concetto che stiamo sviluppando, un tipo di concetto che è davvero diverso da tutti quelli che usiamo abitualmente.

È un tipo di concetto che nasce dallo studio, *innanzitutto*, degli esseri *viventi*. Questo non è ancora stato fatto. I nostri concetti imitano la matematica, che è stata così potente nel dare forma a tutta la nostra tecnologia. Non sto certo criticandola, sminuendola o nessun'altra sciocchezza simile. Sto parlando al microfono. Scrivo al computer. Qui ci sono delle luci. Non sarei qui se non fosse per la tecnologia. *Ma* la

1 Gendlin, E.T. (2007, June). **Focusing: The body speaks from the inside**. [Transcript of talk given at the 18th Annual International Trauma Conference, Boston, MA]. New York: The Focusing Institute. From https://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2235.html

tecnologia non è un buon modello per gli esseri *viventi*. Perché ha a che fare con la creazione di parti separate e con l'assemblaggio di queste parti. Gli esseri viventi non sono costituiti da parti separabili. Tornerò su questo punto.

Ci sono due osservazioni principali che vorrei fare. La prima è che, per gli esseri viventi, occorre un concetto in cui si comprenda che nulla "è". Tutto ciò a cui di solito pensiamo "è". Nulla di ciò che vive "è". Allo stesso tempo "è" e implica anche il suo progredire. È-e-implica. Mai solo "è". Esiste sempre e implica qualcosa che non è ancora accaduto. E quel "qualcosa-che-non-è-ancora-accaduto" non è completamente strutturato. È molto, molto (come diceva Freud) "sovra-determinato". Non è affatto indeterminato. È pre-strutturato in modo molto, molto, molto preciso e tuttavia è anche aperto; non è ancora accaduto. Solo le cose che sono accadute hanno una struttura fissa.

Quindi il mio punto principale è questo: non esiste un "è". È sempre un "è-e-implica". In secondo luogo, non esiste un "corpo" separato dall'ambiente. Il corpo genera se stesso *nell'*ambiente, *dall'*ambiente. Solo gli esseri umani fanno una distinzione tra "ambiente" e "corpo". Ed è una distinzione molto importante. Ci aiuta nella scienza, nella chimica e nella neurologia, e in tutte quelle cose che sono molto importanti e molto utili, e *creano* oggetti. Ma gli esseri *viventi* non sono oggetti *fabbricati*, oggetti-composti-da-parti. Gli esseri viventi non nascono da una separazione tra noi e ciò che vediamo o su cui lavoriamo. Gli esseri viventi sono sempre e già *entrambi*, corpo e ambiente.

Quindi, nessun «è». Sempre «è-e-implica». E nessun «corpo». Sempre «corpo-e-ambiente». È un qualche prossimo evento nell'interazione corpo-ambiente, nell'unità corpo-ambiente. Il prossimo evento che è implicito, è un ... guardate la mia mano. (Gene ride) Per ora così è abbastanza. È davanti a noi ed è qui fuori.

Quindi, dobbiamo sia utilizzare, sia rispettare, sia anche modificare la concezione che abbiamo del corpo. *Non* è una struttura che occupa spazio e tempo. Dobbiamo considerarlo in questo modo, per poterlo analizzare e sviluppare la medicina, la chimica, la neurologia e tutte queste cose molto importanti. Ma il corpo *non* è una struttura che semplicemente "è" nell'ambiente, nello spazio, come mi vedete seduto qui. Il corpo è dove io sono qui fuori a parlare con voi, dove sono completamente là fuori, e senza questo (gesticola) il mio corpo non sarebbe nel modo in cui è in questo momento. Le parole non uscirebbero nel modo giusto, se non fossi un'unità corpo-ambiente e se non stessi già implicando il mio progredire. E quindi le mie parole escono.

A volte ci si può chiedere da dove vengano le proprie parole e come escano. La gente non se lo chiede abbastanza. Aprono la bocca e le parole escono.

[risate del pubblico]

Gendlin: Com'è questo possibile?

[risate e applausi]

Gendlin: E poi, se non vengono fuori, cosa facciamo? Beh, diciamo: «Scusa, non volevo dire quello. Aspetta un attimo». E poi cosa facciamo? Beh, aspettiamo e speriamo, e poi escono altre parole, e speriamo che siano quelle giuste.

OK, quindi questi sono i miei due punti. Niente «è» e niente «corpo».

[risate del pubblico]

Gendlin: La prossima cosa che voglio dire è che va compreso che non siamo solo esseri umani. Siamo anche animali, e non solo animali; siamo anche piante. Siamo un *processo tissutale*. Ed è proprio il processo tissutale ad aver sviluppato la capacità di essere un animale. Non esistono animali senza processo tissutale.

Ma c'è qualcosa di molto misterioso rispetto agli animali: hanno un *comportamento*. Tutti gli studi di etologia per un centinaio di anni hanno mostrato che la complessità del comportamento è ciò che loro

chiamano «innato». Gli animali imparano, naturalmente. Imparano molto. Ma anche ciò che *imparano*, come ad esempio i gattini che imparano a saltare sui topi, lo imparano quando il gatto adulto glielo ha mostrato *una sola volta*. Quindi anche l'apprendimento si basa su capacità innate. E se si stimolano determinate cellule cerebrali, si ottiene comunque il salto senza bisogno di alcun gatto adulto. E così via.

Uno scoiattolo allevato in una gabbia di metallo, a una certa età, seppellirà le noci all'interno di una gabbia di metallo. Se gli si dà una noce, graffierà la gabbia di metallo e la metterà lì dentro. L'intera complessità del comportamento animale è *innata*.

Ma cosa è "innato"? Che cosa significa? Una comprensione fisiologica del corpo non *permette* che la complessità del comportamento sia innata nel corpo stesso. Voi dovete *pensarla* con un diverso tipo di concetto. Dovete pensare che i tessuti non siano solo struttura e spazio, ma che i tessuti implicino il loro progredire. E non sono solo i tessuti all'interno della pelle; sono tessuti presenti nell'ambiente da cui il corpo stesso si forma, anche solo per avere una pelle. Dovete comprendere che il corpo, il nostro corpo, il vostro corpo seduto lì, è costituito da tessuti che possiedono la complessità del comportamento animale.

Si legge spesso che gli esseri umani non abbiano più l'istinto, ma ciò è ridicolo. "Istinto" è solo un termine per indicare questa "capacità innata". "Istinto" è proprio come "innato". Qualcuno dice: "Sì, riconosco che esista questa *enorme* complessità animale, ma non capisco come possa essere 'al di fuori del corpo'". Questi animali non hanno concetti e cose del genere. Allora, come fanno?» Bene, «mediante l'istinto», l'abbiamo imparato tutti a scuola. E poi non ci hanno *spiegato* di cosa si tratta. Giusto?

Ebbene, i tessuti sviluppano questa capacità in più di avere un ambiente esterno in cui si comportano. E poi solo gli esseri umani vengono. E noi siamo in *completa continuità* con tutto ciò. È solo la nostra *scienza* degli esseri umani ad essere separata. Noi studiamo la cultura, la storia e tutte queste cose meravigliose come se fossero cadute dal cielo. Ma ovviamente sono emerse dalla terra attraverso di noi, fino a dove siamo ora. Quindi il livello umano della cultura, dei modelli, della creazione e della tecnologia, *tutto ciò* deriva da un processo *corporeo*.

Da dove uno scienziato ottiene una nuova ipotesi? Non te lo dicono *mai*.

[risate del pubblico]

Gendlin: Ogni tanto qualcuno scrive: «Oh, ho ideato la doppia elica partendo da un sogno». O qualcun altro dice: «Mi è venuto in mente mentre facevo la doccia».

[risate del pubblico]

Gendlin: Quindi state seduti lì vivendo quei tre livelli. E vi sono familiari; sono solo i concetti ad essere nuovi. Abbiamo bisogno di un nuovo tipo di concetto. Li ho elaborati negli ultimi quarant'anni. Non è facile da leggere, ma vi invito a dargli un'occhiata. È sul web; potete trovarlo. Si chiama "The Process Model"² e le prime pagine potrebbero piacervi, anche se forse ci metterete un po' a leggerle.

[risate del pubblico]

Gendlin: Ora, quello che qui voglio davvero dire è che esiste un quarto livello, al di sopra delle piante, degli animali e degli esseri umani dotati di cultura. Non le *emozioni*... le emozioni sono *dentro* i modelli culturali. Quando vi arrabbiate, quando siete delusi, tutte queste cose rientrano nelle *narrazioni culturali*. Non vi arrabbiate a meno di essere trattati in un modo che la cultura insegna che non dovrebbe accadere. Finché tutto procede come al solito, non vi arrabbiate. In un'altra cultura, invece, vi *arrabbiereste* se foste trattati in quel modo. Ma in *quella* cultura hanno narrazioni diverse.

2 Gendlin, E.T. (2007, June). **Focusing: The body speaks from the inside**. [Transcript of talk given at the 18th Annual International Trauma Conference, Boston, MA]. New York: The Focusing Institute.. From https://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2235.html

Quindi le emozioni sono sempre *all'interno* delle narrazioni che impariamo. Culturalmente, siamo *fatti* di narrazioni. Ecco perché le *sogniamo* di notte, sapete. Le narrazioni non vengono semplicemente raccontate. Le narrazioni sono profondamente plasmate dalla cultura. Gli esseri umani non sono solo cellule, non sono solo animali, sono anche narrazioni culturali.

Ma ora c'è un altro livello. L'altro livello è quello da cui nasce il *Focusing*. L'altro livello è che il *corpo* è in grado di dare a se stesso ancora un altro tipo di oggetto. Avrei dovuto parlare di oggetti, ma è troppo complicato. A ogni livello ci sono oggetti diversi. Il mondo non è fatto di oggetti. Il mondo è fatto di interazione vivente. E al suo interno ci sono esseri viventi. Ti dicono che il mondo è solo gas in combustione, ma questo è solo dall'esterno, osservato con la matematica. Dall'interno, il mondo *ci* contiene. L'universo *ci* contiene. E l'universo è *almeno* tanto quanto un cane o un cavallo o te e me. Ci *include*, dato che siamo qui. Non possono dirci che non siamo qui, questo lo sai bene.

[risate del pubblico]

Gendlin: Poiché siamo qui, gli esseri viventi possiedono queste capacità. E ce n'è un'altra in più. Il corpo può *attribuire a se stesso* un oggetto che si trova in uno spazio diverso e in un tempo diverso. Può attribuirsi un oggetto di una situazione, di un'intera situazione. Ma questo avviene in uno spazio strano, diverso. È uno spazio diverso quello in cui ciò accade. Di solito una persona parte da un disagio diffuso. Del tipo: «Sono arrabbiato e... Aaargh, gr-r-r-r». Capite. Ed è difficile fare qualcosa *con* quello.

Ma c'è un posto in cui una persona può dire: «Oh!». Una volta che hai scoperto quel posto, allora l'*oggetto* cambia. Non è più un'emozione all'interno di una narrazione. È l'intera dannata faccenda nel suo insieme: la narrazione, ciò che è successo, come mi sento e tutto il resto che è mai accaduto, tutto il mio passato, la mia natura animale e i miei tessuti. Tutto quello insieme diventa un «Oh!», diventa un «quello». E allora *io* sono diverso. Allora *io* sono in qualche modo cambiato. Mi trovo in questo spazio più ampio e *ho* questo «quello» qui.

Quindi, come vedrete nelle due dimostrazioni che vi mostrerò, una persona dirà... in afghano, una persona dirà: «Oh, mi sento a disagio. Sono arrabbiato. Penso di essere furioso. Ora esco ad uccidere delle persone. Ma *penso* di avere un 'ospite'. Oh, penso di avere un 'ospite'». E invece di precipitarsi fuori con i fucili, che ha già preso in mano, li posa, si siede e dice: «Penso di avere un 'ospite'». Lui, o lei, si reca in un *luogo* che, grazie ad un po' di allenamento al Focusing, ha imparato a riconoscere.

«Andare in un luogo» significa «calmarsi, sedersi lì e andare dove si troverebbe l' "ospite"». Si tratta di un'azione distinta, un'azione interna. L'ospite non è già lì, c'è solo questa rabbia diffusa «Aa-aa-rr-rr». Ma l'«ospite» non è lì. Oppure c'è l'ansia, ma l'«ospite» non è lì. Allora, cos'è l'«ospite»? Beh, l'«ospite» è un «quello». Viene da dire: «O-o-oh». Ci vogliono alcuni secondi, un minuto o due minuti perché questo «quello» si *formi*, perché non è già lì come un «quello».

Le emozioni ci sono già, lo sapete. Le sentite e dite: «Oh, sono furioso. Sì, è vero». Ma questo noi lo definiamo «*Felt Sense*». E c'è una discreta quantità di studi sul Felt Sense. Ma puoi chiamarlo come vuoi. Io lo chiamo un «quello», perché quando prende forma, allora è così distinto. Si trova in uno spazio diverso. E anche il tempo rallenta lì. È in uno spazio diverso. È: «Oh, ho *quello*». La persona lo sta cercando *attivamente*, lo sta invitando *attivamente*. Non sta invitando la *rabbia*. Quella è una cosa diversa. Sta invitando l'«ospite». Sta invitando «quel qualcosa». E poi esso arriva. La persona continua a interrogare attivamente «quel qualcosa»: «Che cosa *sei* tu?». In questo modo la persona diventa una persona molto più grande, e lo spazio è uno spazio molto più ampio.

E questo è ciò che ora queste persone dimostreranno. Grazie.

Eugene T. Gendlin

[fine dell'audio]