

I passi che liberano il corpo nel processo esperienziale

The body's releasing steps in experiential process
by Eugene T. Gendlin

Testo originale: https://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2117.html

Traduzione: Laura Maria Talamoni, Ruggero Chicco

La maggior parte dei tentativi di affrontare un problema personale non fa altro che duplicare il problema stesso. Ci si impegna a fondo per liberarsi di un certo modo di essere o di sentire — la cui essenza nascosta, in primo luogo, è proprio il tentativo impossibile di liberarsi di una parte di sé che ha bisogno di essere integrata. Ci si impegna a fondo per sistemare e organizzare se stessi, trascurando sempre il fatto che ciò che è veramente sbagliato, è la propria tendenza a sistemare e organizzare, invece di permettere che la motivazione autentica emerga in se stessi.

Ciò vale in particolare per il modo in cui pensiamo a un problema. Pensiamo nei termini e nei pezzi del problema così come lo abbiamo scomposto. E sono proprio questi termini e questi pezzi che cambierebbero se il problema si muovesse verso una soluzione. Pertanto, spesso non c'è modo di pensare a un problema se non in un modo che semplicemente lo riconferma proprio nell'atto stesso di pensarlo, e lo sottolinea, con tratti marcati, in modo ancora più forte.

Questo può far sembrare che i problemi siano irrisolvibili quasi per definizione. Ciò accade perché la persona che ha il problema è, dopotutto, la stessa che sta cercando di risolverlo, e quindi il problema viene ripetuto nell'attività stessa di cercare di risolverlo.

Edipo, dopo quattro atti trascorsi nel tentativo di scoprire chi sia il colpevole (rifiutando con rabbia innumerevoli indizi), è infine costretto a riconoscere la verità: il colpevole è lui stesso. I suoi crimini passati hanno causato la pestilenza. Ma qual è la sua reazione nel rendersi conto di ciò? La sua reazione è quella di cavarli gli occhi. Mentre lo fa, dice: «Questi occhi non vedranno più questo crimine...».

Questo è il complesso di Edipo in senso più ampio, che Freud interpretò in modo restrittivo in termini del «crimine» vero e proprio. Il crimine più ampio è il ripetersi della cecità, sia nell'attività di cercare di risolvere il problema sia nella reazione alla presa di coscienza. È la «coazione a ripetere», che Freud attribuisce solo al modello madre-padre-figlio.

Se le persone fossero limitate solo ai propri sforzi deliberati e controllati, questa visione dei problemi implicherebbe che questi non potrebbero essere risolti.

Ma, in realtà, esiste un altro processo di risoluzione dei problemi, che non procede secondo i passaggi logici di riorganizzazione di elementi suddivisi precedentemente.

Esiste un processo che utilizza più degli elementi e li modifica in modo preciso. In questo processo non è possibile ricavare il passo successivo da alcun punto, “scoprendolo” (proprio perché “scoprirlo” significa riorganizzare elementi già suddivisi). In questo processo un passo cambia tutti gli elementi, a volte l'intera scena, cosicché ciò che il problema sembra essere, ora, è completamente diverso, eppure è ancora «lo stesso» problema. Ha fatto un passo avanti verso una soluzione reale. Questo è il processo di passi che ora descriverò più precisamente.

Tuttavia, devo innanzitutto affermare qualcosa che molte persone oggi sanno: tutto ciò che è umano è intrinsecamente complesso. Ciò che siamo e proviamo non è mai solo l'insieme di semplici elementi inizialmente suddivisi, come sembra. Sotto quegli elementi suddivisi semplicemente c'è sempre un intreccio intricato, qualcosa di simile a un tappeto orientale. L'esperienza umana non consiste nei semplici

elementi che il nostro linguaggio o la psicologia suppongono, ma è invece molto più organizzata, molto più riccamente strutturata, di qualsiasi nostra logica o teoria.

Solo allora potrò descrivere ciò che la maggior parte delle persone oggi ignora, ovvero che **questa complessità percepita a livello corporeo, questo tappeto orientale, si muove anche di propria iniziativa**; compie i propri passi e, così facendo, modifica il disegno che troviamo inizialmente. Questi passi di cambiamento **non sono un cambiamento qualsiasi, ma esattamente quel cambiamento di cui l'intero organismo, in quanto sistema adattativo, ha bisogno**. Sono questi i passi che descriverò, che non possono essere previsti, ma che si può permettere al corpo di compiere di propria iniziativa.

Innanzitutto occorre descrivere il tappeto orientale stesso. **Un dato contenuto psicologico, un sentimento, un'emozione, un pensiero, uno schema — qualsiasi cosa avvenga in un essere umano — non è mai solo la singola cosa che sembra**. Al contrario, c'è sempre una trama ricca e complessa all'interno e appena al di sotto di ogni sentimento umano. In passato solo persone speciali lo sapevano.

Tradizionalmente, nella storia dell'umanità, si riteneva che esistessero alcune emozioni comuni che tutti conoscono e provano in certe circostanze. Quando le persone vengono ingannate, si arrabbiano. Quando ottengono qualcosa che desiderano, sono felici. Quando vengono continuamente interrotte, si infastidiscono. Se, in tali circostanze, si chiedesse: «Come ti senti?», la risposta sarebbe: «Arrabbiato, ovviamente». (O felice, o infastidito, a seconda dei casi.) Sebbene ciò sia vero ancora oggi, sempre più persone stanno scoprendo che «sotto» queste reazioni universali si nasconde una trama molto ricca, che è anche unica e diversa per ogni persona. Possiamo chiedere: «Cosa esattamente era coinvolto in te nel fatto di essere stato ingannato?». Chi non ha ancora scoperto questa trama sottostante potrebbe rispondere: «Sono arrabbiato, tutto qui. Come ti sentiresti tu, se fossi stato ingannato?», sottintendendo che tutti reagiscono allo stesso modo. Ma coloro che l'hanno scoperta possono percepire, ad esempio: «Oh, quello che mi fa davvero male è che mi sono aperta con lui; è come se stessi cercando di imparare a fidarmi di più delle persone, a non stare sempre così sulla difensiva, e... il fatto che lui l'abbia usato per approfittarsi di me è come... beh, è la lezione sbagliata che mi serve imparare in questo momento, è l'opposto di ciò che è una buona direzione per me. Mi riporta indietro, nei miei vecchi schemi.» Un'altra persona potrebbe dire: «Ciò che mi colpisce davvero è che in un certo senso sapevo che non avrei dovuto fidarmi di lui. Lo sapevo, ma non ho voluto dare ascolto alle mie percezioni. È stata l'ennesima volta in cui ho messo da parte me stessa e mi sono ignorata.» «Dannazione, è proprio questo che mi fa arrabbiare così tanto». E l'ultima volta che sei stato ingannato, la tua complessità intrinseca era, ovviamente, diversa da quella di entrambe queste due persone.

Questi esempi danno l'impressione che un singolo aspetto della complessità sottostante sia la «vera ragione» per cui ci si sente turbati quando si viene ingannati. Non è così. La complessità è molto più ampia. Ad esempio: «Metto sempre da parte le mie percezioni, voglio piacere alle persone e rinuncio a me stessa a favore di qualsiasi cosa loro dicano sia giusta, e lo faccio perché ho un bisogno terribile che qualcuno mi apprezzi, e questo perché mi sembra di non essere abbastanza brava o abbastanza vera e concreta per esistere, semplicemente essendo me stessa. Nulla di ciò che provo da sola mi sembra abbastanza per afferarmi nel mondo, e ho paura proprio di stare da sola perché allora mi sento come rinchiusa, isolata, ed è terribile perché mi ritrovo lì dentro con la mia brutta rabbia che mi tormenta, e questo perché non mi faccio valere abbastanza, e così la rabbia si accumula; quando dovrei farmi valere, mi sentirei bene se lo facessi, ma non lo faccio perché...»

Questa complessità è presente in tutti noi (se temete che in voi non ci sia nulla di questa ricchezza, non preoccupatevi: la sensazione di vuoto non è altro che un altro aspetto di tale complessità; fate attenzione a cosa si tratta). Questa complessità si trova «sotto» ad ogni sentimento apparentemente semplicemente umano. Per quanto semplice e chiara possa essere quella che chiamiamo un'«emozione» (rabbia, paura, vergogna, senso di colpa, gioia, ecc.), proprio al di sotto di essa si trova una sensazione di complessità più ampia e profonda, che, per così dire, sporge dai margini di ciò che sembra chiaro e semplice.

Purtroppo, questa complessità, così come si manifesta in psicoterapia, è stata ampiamente fraintesa. Le intuizioni così ottenute erano troppo affascinanti. Freud, e la maggior parte dei terapeuti dopo di lui, consideravano questo tipo di cosa come «arrivare alla radice del problema». Furono elaborati sistemi che definivano quale tipo di elemento fosse solitamente alla radice di cosa. Furono tracciate sequenze causali e al pubblico furono offerte unità prestabilite di esperienza umana. Fortunatamente, esistevano molti sistemi di questo tipo tra loro contraddittori. In uno o nell'altro di questi sistemi è possibile dare una spiegazione di sé.

Ma **cambiare è qualcosa di diverso dal dare una spiegazione di sé**, ed è proprio ai passi di cambiamento che mi dedicherò tra poco.

Nel paragrafo precedente, in riferimento alla persona che si addentra nella complessità della trama, si noti che, se vogliamo, possiamo considerare ogni affermazione successiva come “la radice” di quella precedente. In tal modo, la percepiamo come una sequenza causale. Oppure possiamo ricollegare l'ultimo passo al primo, poiché la persona potrebbe rendersi conto che «... e non mi faccio valere perché non mi fido delle mie percezioni». A quel punto la persona potrebbe scoraggiarsi di fronte a questa circolarità. Oppure uno dei passi intermedi potrebbe essere considerato fondamentale per tutti gli altri. E potremmo fare questo utilizzando vari vocabolari tecnici, come quello freudiano o quello junghiano.

Non solo gli psicologi sono in disaccordo su cosa sia fondamentale rispetto a cosa e quali unità prestabilite utilizzare per spiegare se stessi, ma sono anche in disaccordo sulla direzione del cambiamento desiderabile. In trent'anni di ricerca non si è giunti ad alcun accordo su quali siano le “misure del risultato” per definire il successo nella psicoterapia. Pertanto i terapeuti parlano di «fissare obiettivi», e anche le persone, interiormente, si interrogano e sono in conflitto su ciò che sia bene, o su ciò che vada nella direzione della salute, nonché su ciò che sia possibile. Tra la consapevolezza che possiamo cambiare e che non dovremmo lasciarci sfuggire la grande opportunità che è la vita, e la consapevolezza che esistano limiti reali e che non si è per sempre giovani con opzioni illimitate, qualsiasi combinazione di sfida e di rassegnazione sembra discutibile.

Sembra quindi che abbiamo troppe psicologie, troppi concetti, troppe interpretazioni e troppi orientamenti di valore.

E con tutta questa complessità e tutta questa varietà, per lo più restiamo gli stessi. Eppure esiste un modo di cambiare che è proprio del corpo, che noi possiamo lasciare accadere.

Il Processo dei Passi Esperienziali

La scoperta principale nella psicoterapia degli ultimi anni è che la sensazione percepita dal corpo di un problema o di una difficoltà si muoverà di propria iniziativa. Si trasformerà e si libererà. Si verificherà un cambiamento generale nel modo in cui il corpo si percepisce, un rilascio di energia. Si prova sollievo. L'energia fluisce di nuovo, come non faceva da tempo. Insieme a ciò, spesso si verifica un'espiazione involontaria, un “wheewwww. . .” Contemporaneamente a tale rilascio, emergono nuove parole, immagini o aspetti del problema. Questi sono un sottoprodotto. Di solito il problema ora appare diverso; spesso il problema non è nemmeno quello che si pensava essere. Ora si può procedere a ritroso per spiegare, partendo da qui, come ci si sentiva prima, come si vedeva il problema, perché appariva in quel modo. Ma non esiste una logica con cui si sarebbe potuto arrivare da lì a qui. Il problema, ora formulato in termini nuovi, potrebbe non essere ancora risolto; potrebbe sembrare peggiore (ma ci si sente enormemente meglio). La versione corporea e concreta del problema (non solo i nostri pensieri, ma il nostro essere il problema) si è spostata in modo fisico e corporeo. Questo è un passo di cambiamento esperienziale.

È la sensazione che si prova dopo essere rimasti seduti a lungo in una posizione scomoda, nel momento in cui ci si concede di cambiare posizione. È come se il corpo facesse ciò di cui ha bisogno e ciò che desidera fare. È come se stesse accadendo qualcosa che è esattamente ciò che mancava al precedente modo di stare, costrittivo e scomodo.

Le fasi del processo esperienziale danno una sensazione piacevole. Questo è un aspetto fondamentale da notare, in contrasto con la concezione così diffusa e incentrata-sul-dolore secondo cui tutto ciò che fa bene deve necessariamente essere sgradevole, come una medicina amara o un lavoro faticoso. Quando qualcosa dà una sensazione sgradevole, non si tratta di una fase del processo, sebbene potrebbe essere il problema stesso a richiedere tale fase. Io chiamo questo processo “focusing”.

Come si compiono tali passi?

1. Innanzitutto, bisogna conoscere la differenza tra questi passi e il semplice fatto di imporre a se stessi una certa interpretazione, senza che i propri sentimenti le corrispondano o senza nemmeno cercare di vedere in che modo essi rispondono. Tale risposta emotiva può corrispondere a un grande cambiamento, o a un rilascio, come appena descritto, e in tal caso si tratta già di un passo esperienziale. Oppure può essere un leggero cambiamento, una semplice indicazione che i sentimenti vi trasmettono. Potreste dire qualcosa che ritenete giusto e poi chiedervi: «È giusto?» E aspettare. Cercate di percepire se la sensazione corporea della difficoltà si scioglie, si allevia leggermente, come per dire: «Sì... è giusto». Se non c'è alcuna risposta, o se provate un vago disagio, qualunque cosa stiate pensando non è giusta, quanto meno non vi porta a compiere alcun passo in questo momento, per quanto potrebbe essere giusta sotto altri aspetti.

2. Ma devo spiegare esattamente quale tipo di attenzione interiore, rivolta a quale tipo di “sensazione”, permetta di compiere tali passi. Si tratta di un livello “al di sotto” della consueta attenzione interiore. Non è un’attenzione rivolta ai singoli elementi, che sono chiari (ciò che si prova e ciò che si pensa al riguardo), ma piuttosto un’attenzione rivolta alla sensazione complessiva d’insieme di tutto ciò, nella sua globalità. Qualsiasi problema o difficoltà umana presenta moltissime sfaccettature (la trama complessa descritta sopra). Non si può pensare a ogni singolo elemento contemporaneamente, ma si può percepire «tutto ciò» come un’unica aura globale, un unico insieme percepito. Anche una singola frase, se si parte da una frase, può essere colta sia nel suo significato specifico, sia nel senso più globale di tale significato, ovvero tutto ciò che è implicito, ciò da cui la frase ha origine. Anche se una determinata definizione è perfettamente azzeccata, la sensazione di ciò che essa riguarda è un po’ più globale della definizione stessa. La sensazione di tutto ciò che la definizione esprime «sporge da dietro di essa».

Entrare in contatto con la sensazione corporea di un significato personale significa toccare direttamente ciò di cui il significato parla. Il significato da solo è un significato fluttuante, astratto. Potrebbe riferirsi a chiunque capiti di essere così. Il significato percepito è questo «essere così» concreto, che avete qui nelle vostre viscere. Ci vogliono alcuni istanti per far sì che l’attenzione scenda dall’astratto al direttamente percepito. Ci vuole un po’ più di tempo per permettere che la concretezza percepita sia messa a fuoco dentro di voi.

Durante quel momento, non potete prestare troppa attenzione ad altre cose, alla persona che avete di fronte o ai pensieri che vi passano per la mente. Qualcuno potrebbe parlare o potrebbero esserci dei pensieri nella vostra mente, ma, se lasciate che passino senza seguirli, potete rimanere concentrati sul cercare di trovare e percepire come si manifesta concretamente qualcosa dentro di voi.

Alcune frasi, come: «È così?» o «Come ti fa sentire tutto questo?», aiutano a rimanere concentrati sull'emozione fino a quando non diventa più chiara.

3. È importante cominciare in un nuovo modo, senza limitarsi a ricorrere immediatamente alle proprie emozioni familiari e preconfezionate e ai propri “punti dolenti”. È importante prendere in considerazione il problema nella sua interezza (o, anche se si tratta di una sola frase, cogliere tutto ciò che essa implica) e chiedersi: “Come si sente tutto questo nel suo insieme, in questo momento?”.

Questo permette di partire da un nuovo inizio. Dopo circa mezzo minuto, si forma effettivamente una sensazione d'insieme. A quel punto è possibile approfondirne la qualità. Che cos'è quella sensazione particolare? Oppure, se ha un nome (spaventosa, instabile, sgradevole, urgente, buffa, ecc.), chiedetevi: «Che cos'è quella sensazione spaventosa?» (Chiedetelo, ma non rispondete; lasciate che sia la sensazione stessa a rispondere! Ripetete semplicemente la domanda e continuate a entrare in contatto diretto con la sensazione).

4. Molti pensieri, tra cui anche molti pensieri corretti, affioreranno e condurranno la vostra mente verso varie digressioni. La sensazione corporea concreta viene nuovamente messa da parte e non cambia, qualunque sia la direzione che i pensieri possano aver preso. Allora è possibile tornare indietro: «Su cosa mi stavo concentrando? Ah, sì, tutto quello». «Come mi fa sentire tutto quello?» «Ah, sì, eccolo lì, fa paura». «Cos'è quella sensazione di paura, lì?» E aspettate. Mezzo minuto. Sembra tanto tempo, è difficile restare lì per un intero mezzo minuto!

5. A volte le domande: “Che cos'è quella sensazione?” o “Che cos'è quella sensazione di paura?” non portano al cambiamento di cui sto parlando. In tal caso, si possono porre anche altre domande, sempre di tipo aperto, che vengono poste ma alle quali non viene data una risposta. Lasciate che la sensazione si manifesti e dia la risposta. Lasciate che le sensazioni si aprano, in modo che le parole scaturiscano da loro stesse. (A volte possono affiorare immagini al posto delle parole; in tal caso, osservate quale sensazione suscita l'immagine e cercate di capire di che sensazione si tratti.) Altre domande aperte sono: «Qual è l'aspetto peggiore di tutto questo?», «Perché è così grave?», «Di cosa c'è bisogno qui che non è ancora accaduto?»

6. E quando quella sensazione si apre, e si verifica un cambiamento al suo interno, un sollievo che fa stare bene, e insieme ad esso affiorano alcune parole e diversi dettagli del problema, non rimanete bloccati dal fascino e dall'interesse intellettuale che suscitano. Accogliete invece ciò che è, qualunque cosa sia, e percepite a sua volta la sensazione complessiva che ne deriva. Qual è ora la sensazione di tutto ciò? (Ancora una volta, potreste pensare di saperlo, ma lasciate che quel sapere aspetti. Osservate cosa si schiuderà da quella sensazione quando, a sua volta, cambierà. Non abbandonate la sensazione concreta di quel momento.)

In questo modo si forma una serie di passi, non solo uno. Il processo esperienziale non è quasi mai costituito da un solo passo. Di solito non tutto viene cambiato e risolto in un unico passo. Anche se tutto sembra andare bene, aspettate qualche minuto, poi chiedetevi: «È tutto qui, va tutto bene?». Se è così, bene. Ma potrebbe esserci ancora del cammino da percorrere, in seguito.

Ad esempio: George:

Mi sto prendendo cura di Kathy da quando è tornata dall'ospedale, vado a controllarla ogni 20 minuti, cavolo, sono già passate due settimane. Non sono stato affatto attento a me stesso. Ogni volta che cerco di entrare in contatto con me stesso, mi distraigo e faccio qualcos'altro.

Lei diventa molto pretenziosa, e io lo sopporto.

Spesso mi carico di troppe cose e non mi rendo conto di quanto peso ho addosso. Non mi permetto di accorgermene.

Percepisce questo... «non mi permetto di rendermene conto»

Sì... è rabbia... Penso: «Ok, stronza...». Non posso esprimere la mia rabbia nei suoi confronti, lei non la sopporta. Non è tanto il peso che porto, quanto la rabbia non espressa

Percepisce questo... «rabbia non espressa»

Quando non esprimo la rabbia, torno in un vecchio stato d'animo che è un po' come: «Sì, lo so che non valgo niente, sono un po' passivo e triste e non me ne accorgo nemmeno». Ecco cos'è questo «non me ne accorgo»: non tanto il peso! O la rabbia! La tristezza passiva del «so di non valere niente», è così che mi sento, questo «non mi permetto di accorgermene».

Percepisce questo... «tristezza passiva, non valgo nulla»

Oh sì, non riesco a prendere il controllo di alcuna situazione, è troppo minaccioso per me. L'ho già visto in passato. A volte vorrei capire di cosa si tratta, ma è troppo minaccioso per affrontarlo in questo momento. Sì... concentrandomi riesco a sentire questo «troppo minaccioso» senza però addentrarmi oltre.

Percepisce il «troppo minaccioso»

È difficile entrarci dentro, come faccio a farlo concretamente? Mi sento semplicemente minacciato. Ah... supponiamo che io dica: «Voglio che la porta sia dipinta di rosso solo perché io voglio che sia rossa, e non perché l'ha detto qualcuno, o perché si intona con la casa... solo perché io l'ho detto ... sì, c'è quella sensazione di minaccia... sì...

Percepisce la sensazione di «minaccia»

È un po' come se la stanza si fosse rischiarata, fosse spuntato il sole, quando ho detto «La voglio rossa». Ma ora sono arrabbiato. Dove sta scritto che non posso prendere il controllo? Chi diavolo dice che non posso avere la porta rossa? Qual è la maledetta regola che mi impedisce di prendere il controllo?

Percepisce «la regola»

Oh... certo, sì... uff... (cambiamento)... Certo, io non devo vedere la regola; se vedessi la regola che dice che non devo prendere il controllo, non ci crederei! Mi ribellerei. Devo ignorarla, così rimango passivo e mi faccio carico di tutta questa merda. Se vedessi la regola non ci crederei... wow, una volta che vedessi la regola, non ci sarebbe più nessuna regola! Posso prendere il controllo!

Questi passi possono essere retroattivamente ricondotti a una o più teorie, ma non avrebbero potuto essere previsti a partire dalle teorie. Né George avrebbe potuto immaginarli in anticipo. Sono semplicemente avvenuti. All'inizio il problema sembrava essere sua moglie, di cui doveva prendersi cura al ritorno dall'ospedale (chiunque lo troverebbe difficile... lo schema universale); poi il problema non era più il prendersene cura, ma la rabbia inespressa, e poi non la rabbia inespressa, ma il «non permettere a me stesso di accorgermene», e poi nemmeno quello, ma la minaccia insita nel prendere il controllo, e poi quella sensazione di minaccia si è stranamente dissolta e invece eccolo lì, furioso all'idea di non poter prendere il controllo, alla ricerca della regola che lo vietasse... e poi il vero grande cambiamento percepito — insieme al quale ha avuto anche la percezione che la regola che afferma che «non deve avere il controllo» debba essere nascosta per funzionare! E in quest'ultimo cambiamento George è davvero mutato a livello fisico!

Ad ogni passo la scena è diversa, il problema non sembra nemmeno essere lo stesso, ma la persona può percepire che si tratta, in effetti, dello “stesso” problema percepito. Solo che i termini e i pezzi in cui è suddiviso, e la scena che si crea da questi termini e pezzi, cambiano: dalla cura alla rabbia, al passivo “non va bene”, al non vedere, alla minaccia nel prendere il controllo e dominare. **Gli elementi della fase successiva semplicemente non compaiono nella scena durante la fase precedente;** pertanto, non ci sarebbe modo di dedurre la fase successiva da quella precedente.

Ma questo tipo di processo di cambiamento è quindi — o almeno così sembra — fondamentalmente non accessibile all'approccio scientifico. La scienza non consiste fondamentalmente in spiegazioni tali per cui il momento 2 possa essere spiegato a partire dal momento 1? E per farlo, la scienza non trova regolarmente

un modo per far sì che gli elementi del momento 1 siano gli stessi del momento 2, in modo che il cambiamento dal momento 1 al momento 2 sia solo una riorganizzazione? I frammenti di legno carbonizzato, la cenere e il fumo possono sembrare diversi nel momento 2 rispetto a come appariva il fiammifero nel momento 1, ma sappiamo che se si raccoglie il vapore d'acqua che è fuoriuscito e si contano tutti gli atomi, si tratta degli stessi atomi, semplicemente riorganizzati. In questo modo il momento 2 viene spiegato come costituito dagli stessi atomi che erano presenti nel momento 1.

E ora sto dicendo che non è così che funziona il processo di cambiamento esperienziale! Ma, in realtà, si è scoperto che anche molti altri processi di cambiamento in natura non funzionano in quel modo. E i più fondamentali sono i cambiamenti che non funzionano in quel modo.

Così la fisica rileva che le interazioni quantomeccaniche generano un nuovo campo spazio-temporale che non può essere ricavato analiticamente dal campo spazio-temporale che si aveva prima dell'interazione. Inoltre, gli elementi che emergono da un'interazione non sono gli stessi di quelli che vi sono entrati. Allo stesso modo, anche l'embrione cresce, ma non attraverso un riordino delle stesse parti che possiamo rintracciare.

Un cambiamento effettivo è molto di più, ed è organizzato in molti più modi rispetto al semplice riordino di parti o pezzi rimasti invariati.

Per "scienza" si intende una conoscenza verificabile pubblicamente; essa non si limita a un modello piuttosto che a un altro. Se i parametri spazio-temporali e le parti elementari non vengono "conservati" nel corso di un cambiamento reale, la quantità di moto e l'energia lo sono. La meccanica quantistica continuerà ad essere una scienza, anche se si dovrà rinunciare al riferimento all'analiticità. E questo non perché la natura sia meno organizzata, più vaga e più imprevedibile di quanto il vecchio modello avesse ipotizzato, ma perché la natura è più organizzata in più modi ed è un'organizzazione in mutamento (rispetto a quel modello di organizzazione ormai troppo semplice, ovvero il riordino di parti conservate in un unico sistema spazio-temporale).

E questo non deve sorprendervi, poiché i "pezzi" e la "riorganizzazione" sono di per sé spaziali. Questo semplice e antico modello deriva dalla manipolazione di oggetti nello spazio ordinario — come mattoni e pietre che possono essere riorganizzati. Se lo si considera in questi termini, diventa ovvio che possano esistere fenomeni più complessi di questo.

Il processo in cui cambiano i pezzi stessi (e non solo la loro organizzazione) non è naturalmente spiegabile da una semplice riorganizzazione di pezzi immutati. Ma questo processo corporeo presenta più ordine, non meno, di quanto avessimo pensato. Non solo il processo modifica i pezzi cambiando l'intero problema, la difficoltà o il modo di essere, ma modifica quel modo di essere nella direzione in cui deve cambiare. Poco fa ho detto che non c'è accordo tra gli psicologi o tra le persone in generale riguardo alla direzione in cui desideriamo cambiare. Senza (o malgrado il fatto di) decidere in quale direzione si voglia cambiare, il corpo ha una sua propria direzione di salute. E non solo la direzione, ma anche, in modo molto preciso, il passo successivo è prefigurato nella concretezza corporea di qualsiasi problema.

Per comprendere il processo, occorre innanzitutto rendersi conto che la vita del corpo è un cambiamento organizzato. Quando desideriamo cambiare qualcosa in noi stessi, quello non è il primo tipo di cambiamento che il corpo e la persona hanno. Al contrario, il corpo e la persona sono, di per sé, cambiamento. **E, di solito, ciò che vogliamo non è un cambiamento dall'essere noi stessi al diventare come qualcun altro, ma un cambiamento dal non essere del tutto noi stessi al diventare più noi stessi.** (Ci sono sempre già molte altre persone; essere una di loro per me non è possibile, ma non sarebbe comunque un gran contributo, dato che loro ci sono già. Il progetto entusiasmante e insostituibile è essere me stesso! Se posso). Il cambiamento che desideriamo è in realtà un passaggio da un processo vitale bloccato (cioè, dal non cambiamento al cambiamento). Ciò non va contro la nostra natura, ma la ripristina. È un processo di guarigione; il medico non decide se la ferita dovrebbe guarire o se la sua guarigione

avvenga mediante un'allargamento maggiore o una cicatrizzazione; tutto questo è già insito nel processo del corpo.

Suddividerò tutto questo in tre punti e poi ne approfondirò ciascuno. (1) La vita corporea è un cambiamento organizzato; non le poniamo la questione del cambiamento come se fosse una questione nuova, come se la vita corporea fosse intrinsecamente statica e fossimo solo noi a volerne il cambiamento. (2) **Le fasi del “trovare” qualcosa nella focalizzazione interiore non sono in realtà un “trovare”, ma un cambiamento.** (3) Il corpo, così come viene percepito concretamente, determina la direzione del cambiamento e indica il passo successivo.

1. Cambiare se stessi a livello personale è difficile. Il più delle volte, la maggior parte delle persone non cambia molto. Eppure, la vita è fluida, è cambiamento; non esiste un “sé” o un “corpo” statico. Un organismo vivente è un sistema in movimento, un processo, un flusso di vita. È un processo di respirazione, circolazione, assunzione e espulsione a livello fisico, ed è un vivere e sperimentare continuo a livello psicologico e spirituale. Il corpo non è una macchina che può essere conservata come struttura fisica anche quando è spenta. Il corpo, in quanto struttura materiale, dura solo finché è attivo, e comincia a disintegrarsi non appena i suoi processi vitali cessano. **Il corpo vive in un ambiente e non può essere separato dalla sua interazione continua con esso. L'ambiente non è solo aria e cibo, ma anche le altre persone, la società e l'universo. È un continuo divenire, non qualcosa di statico. Voler sapere «cosa sono», «conoscere me stesso» sono espressioni che presuppongono che io sia statico; attraverso l'esplorazione di me stesso scoprirò ciò che è in ogni caso il dato statico. Questo è falso. Io non sono nessuna delle «cose» che trovo — come potrò vedere, non appena queste cambieranno e si trasformeranno, quando lascerò che il processo prosegua.** Ed è proprio di questo «lasciare che il processo vada avanti» di cui parlerò più approfonditamente.

2. Scoprire cosa “siano realmente” i contenuti psichici (ad esempio, certi sentimenti) non è un semplice atto di conoscenza — almeno non è il tipo di conoscenza che la scienza occidentale ha utilizzato fino a poco tempo fa —, ovvero quella che pretende di lasciare immutato ciò che viene conosciuto dal fatto stesso di essere conosciuto. Se un modo di conoscere noi stessi ci lascia immutati, tale conoscenza è falsa o insufficiente. Quando pensiamo, comprendiamo un certo disagio che proviamo, se poi non c'è alcun cambiamento, nessun sollievo, nessuna risposta percepita nella sensazione stessa, io ritengo che non si tratti di comprensione esperienziale. Se stiamo in ascolto di quella sensazione, essa si attenuerà, si trasformerà, si sposterà, cambierà, diventerà più nitida; in seguito alcuni passaggi si dissolveranno in uno stato di benessere. Solo così possiamo anche conoscere correttamente. Altrimenti, la sensazione potrebbe forse scomparire, ma lasciandoci tesi e disorientati oppure, come spesso accade, non ci sarà alcun cambiamento percepito. La vera conoscenza comporta un rilassamento a livello corporeo.

3. L'organismo vivente è un sistema adattivo di conservazione della vita. La sua energia è energia vitale. Quando sentiamo “caldo”, ad esempio, non si tratta solo della percezione della temperatura così com'è in quel momento; è anche, contemporaneamente, la percezione della temperatura così come dovrebbe essere: un po' più fresca. Non occorre alcun giudizio di valore esterno né alcuna decisione per percepire la direzione del “più fresco” come la direzione giusta per il corpo stesso. Nel corpo, fatti e valori non sono separati. La sensazione “negativa” di “troppo caldo” è anche la direzione verso la sensazione “positiva” di una temperatura più fresca. **Allo stesso modo, qualsiasi sensazione o contenuto o schema psichico o comportamentale che consideriamo “negativo” (termini sofisticati potrebbero essere “patologico”, “distruttivo”, “autolesionista”, “irrazionale”, “irrealistico”, ecc.) è anche intrinsecamente la direzione dell'organismo verso come dovrebbe essere.** Essi implicano e spingono verso il cambiamento, il movimento; spingono verso una svolta rispetto al modo “negativo” del presente. Il trattenere il respiro per

un certo periodo di tempo è ed è percepito come “negativo”, ma è intrinsecamente una tensione verso l’aspirazione. Allo stesso modo, un modello comportamentale, come ad esempio la paura che si manifesta ogni volta che ci si avvicina al successo in qualcosa, non è solo un ostacolo che impedisce di andare avanti; è anche un giusto bisogno che qualcosa (ancora non visibile) sia diverso, in modo da poter poi procedere con tutto se stesso. **È quindi un errore pensare che esista una “cosa” statica come la “paura del successo”, proprio come non esiste una “cosa” statica come il “troppo caldo”. Il “troppo caldo” è già il cambiamento di cui il corpo ha bisogno, che prefigura e verso cui spinge. È proprio per questo che sentiamo troppo calore. Possiamo esprimere, concepire e reagire a qualcosa in modo tale da considerarla in modo statico e negativo. Per come la comprendiamo noi, è negativa. Tuttavia, dal punto di vista del corpo, è qualcosa di positivo che non è ancora accaduto ma verso cui si è spinti, ed è proprio questa spinta a determinarne la qualità “dolorosa”, fintanto che non le viene permesso di muoversi.**

Ma solo la versione corporea, e solo la percezione corporea olistica e complessiva della difficoltà, possiedono quest'affidabilità. Si tratta di una spinta affidabile verso la salute per l'organismo. **Una singola emozione non è affidabile — di per sé, ma solo se le viene permesso di nuovo di portare alla percezione corporea dell'intero contesto in cui si manifesta.** Ad esempio, se sono arrabbiato, ciò mi spinge a colpire o ad aggredire qualcuno. Questo potrebbe essere, o no, ciò di cui in seguito sarò contento. **Ma se lascio che la rabbia mi conduca a quel tutto più ampio, «tutto ciò che mi fa arrabbiare», o «l'insieme di tutto ciò che per me è coinvolto in questa rabbia», allora, per il momento, non proverò solo la rabbia, ma una percezione corporea molto più ampia e globale di tutte le persone, le situazioni, le alternative, il passato e il futuro che sono coinvolti nel contesto che mi fa arrabbiare.** Quel significato percepito (che è diverso dall'emozione: la rabbia) è il mio vissuto corporeo di quella situazione. **Quel significato percepito e il suo disagio sono ciò che deve accadere e non è ancora accaduto — e mi permetteranno di compiere un passo in avanti a livello esperienziale, se gli darò la possibilità di farlo.**

Di solito è necessario che un passo esperienziale accada interiormente, a livello della nostra vita emotiva interiore, prima di poter capire cosa fare nella situazione esterna. (Ogni tanto l'ordine è invertito.) Di solito il corpo può indicare un passo a livello emotivo, quando non riusciamo ancora a intravedere un'azione da compiere, perché le nostre possibilità di agire sono limitate in qualunque modo esse possano esserlo. Una volta che si verifica il passo o il cambiamento a livello delle sensazioni corporee, questo ci permette anche di inquadrare la situazione in modo diverso e di individuare qualcosa da fare che prima non riuscivamo a vedere né a mettere in atto.

Questo è analogo al vecchio problema circolare: «Se mi sentissi sicuro di me, potrei gestire la situazione. Ma non mi sentirò sicuro finché non avrò ottenuto qualche successo... e non avrò alcun successo finché non mi sentirò sicuro». Sebbene ciò sia ben noto quando si tratta della fiducia in se stessi, è meno noto in tutti gli altri problemi, ma è altrettanto vero. (Questa è la mia versione del problema di Edipo e della sua soluzione.) **Di solito, solo dopo che il corpo ha risolto il problema, in modo da diventare ciò che la soluzione richiede, possiamo mettere in pratica quella soluzione con azioni esterne, nuovi processi mentali o ragionamenti.**

È pertanto un dato di fatto che il corpo si muoverà da sé e si trasformerà in ciò che sarà quando il problema sarà risolto, se noi glielo permettiamo. Quando lo fa, ci mostra la situazione dal punto di vista della soluzione.

Una volta che si conosce la sensazione di queste fasi del processo, una volta che se ne sono sperimentati alcuni passi, si capisce che **nulla di ciò che esiste o emerge nell'organismo è «cattivo»** — perché ben presto muterà, si libererà, e ciò che allora si scopre è il buon senso, il movimento in avanti intrinseco, che era intrappolato in qualsiasi forma sembrasse avere all'inizio.

Si sviluppa un atteggiamento interiore davvero sorprendente: si accolgono tutte le cose che si presentano con una certa gioia per il fatto che siano arrivate e che, di conseguenza, stiano per cambiare, aprirsi e rivelare la loro intrinseca validità. Qualunque cosa sembri essere in quel momento, ovviamente, non va affatto bene. È un problema, una difficoltà, qualcosa di doloroso, brutto, malvagio,

controproducente, immorale, negativo, distruttivo, o quanto meno è qualcosa che non ci piace. È **«ciò che ora ostacola» il sentirsi meglio. Ma ha qualcosa da dire.** Forse, per la maggior parte, è tutto sbagliato e sciocco, e noi sappiamo bene come stanno le cose. Intellettualmente sappiamo come vorremmo essere e come saremmo se questo non fosse d'intralcio. **Ma fortunatamente è arrivato per spiegare perché è d'intralcio, e in tal modo per liberare e aprire la strada. E la strada che blocca è quella che porta a sentirsi e ad essere meglio.**

Dove non c'è ancora una fase di rilascio, la domanda cruciale è se si possa entrare in contatto diretto con "ciò che ora costituisce un ostacolo". Se solo ciò si formasse in modo focalizzato, proprio lì, se solo si mettesse a fuoco come una distinta "questa sensazione", presto avverrebbe un passo avanti. **Finché tutto è ancora indefinito, bloccato e diffuso, lavorare su un problema può essere doloroso e difficile.**

In termini di concetti e decisioni, una persona potrebbe non sapere in quale direzione si trovi realmente il «meglio». Ma una volta che si è sperimentato il Felt shift, il cambiamento percepito, il rilascio nel corpo, prodotto da un passo del processo esperienziale, si ha una percezione molto chiara di quel rilascio. Si sa molto chiaramente quando non è ancora avvenuto, quando qualcosa ostacola ancora la strada verso il sentirsi meglio, e si percepisce cosa sta intralciando questo processo. Per avere questo senso di direzione, ci si chiede: «Perché non mi sento completamente integro, sano e sollevato?». E poi non si risponde a parole. Si lascia invece che sia il corpo a rispondere.

Un'altra formulazione di questa stessa domanda aperta è: **«Come mi sentirei nel mio corpo se tutto andasse bene, se mi sentissi integro, sano e a posto?». Questo è il metodo per eccellenza per liberare il corpo affinché si senta totalmente a posto, proprio ora (mentre il problema è ancora irrisolto). È un modo per provare un po' di quella sensazione di «tutto risolto» prima ancora che ci sia una soluzione, in modo che possano arrivare i passi necessari per raggiungerla.**

Quando si verifica quel rilascio e quel cambiamento nel corpo, in risposta al «e se andasse tutto bene?», ci si può tenere a quella sensazione e lavorare a ritroso a partire da essa. È come se si fosse cercata la risposta al problema, alla fine di un libro e ora si potesse lavorare a ritroso partendo da essa. Ci si può chiedere: «Posso restare così, con tutto a posto?» (Non rispondete a parole!) Di solito, dopo pochi secondi, arriva una sensazione che dice: «No».

«Ah», si dice. «Ecco la sensazione che dice "No", la sensazione che non mi permette di stare con la sensazione che è tutto a posto. Sono così felice che sia venuta alla luce. Ora chiediamole che cos'è»

L'entusiasmo e la gioia che derivano dal fatto che quella sensazione sia stata messa a fuoco — quella che, dopotutto, è proprio ciò che ci ostacola — sono una gioia acquisita. Derivano dall'aver sperimentato molte volte che la difficoltà maggiore sta proprio nel mettere a fuoco quella sensazione che crea problemi. Una volta che è lì, concretamente, come quel «qualcosa» stranamente percepito proprio lì, che dice no (o che mi spaventa, o mi sembra strano, o sgradevole, o qualsiasi altra cosa), una volta che questo si è manifestato e possiamo fargli delle domande, allora siamo vicini a un passo importante.

La stessa gioia appresa è di nuovo la reazione di ciascuno a qualunque cosa questo sentimento dirà, come la sua ragione per dire "no". Qualunque cosa sia — stupida, malvagia, oggettivamente falsa, immatura, distruttiva, negativa o egoista — si è grati che si esprima e si è lieti di accettare qualunque cosa dica, come un passo avanti. **Naturalmente, si può essere contenti di qualunque cosa la sensazione riveli, perché questa non sarà l'ultima parola. Presto anche quella cambierà. Così, se dice: «Sei completamente incapace di vivere», le si risponde, in sostanza: «Ah, va bene, capisco, che interessante, certo, ha molto senso; ovviamente mi sentirei incapace di stare bene se questo è ciò che dice. Vediamo un po', perché dice questo?»** E ancora, con delicatezza e nell'attesa di ulteriori passi, si dice: «Ok, del tutto incapace di vivere, ok, ok, ma perché?» Che cos'è questa cosa dell'«incapacità di vivere»? E ancora, non si risponde a quella domanda da soli, ma si aspetta che la sensazione sia messa a fuoco e risponda alla domanda. Presto c'è un cambiamento, un altro allentamento, e qualcosa emerge dalla sensazione stessa. Potrebbe essere una frase, un'immagine o un'altra sensazione. Forse dice: «Troppe spaventato».

E di nuovo lo si accetta. Bisogna accettarlo per circa mezzo minuto prima di procedere a chiedere di cosa si tratti. È un momento breve ma importante in cui si accoglie la sensazione, proprio come nell'esempio precedente. Quindi si dice di nuovo: «Ah, capisco, spaventato. Hm. Spaventato. Sì (respiro). È quello che provo lì. Sì. Aha. Quanto è vero. Sì, sì. Spaventato?»

Solo allora si passa alla fase successiva e ci si chiede: «E ora, cos'è quell'essere spaventato?».

In questi esempi ho cercato di spiegare due punti. Primo: dopo aver sperimentato alcune volte il cambiamento corporeo e il rilascio, si arriva ad aspettarselo, e quasi a percepirlo in anticipo. Partendo da questa anticipazione e procedendo a ritroso, è possibile mettere a fuoco direttamente ciò che ostacola il processo, in modo da poterlo percepire concretamente. In secondo luogo, ho cercato di mostrare che, **una volta compreso che queste cose si spostano e cambiano proprio all'interno del nostro corpo, non si ha più bisogno di avere paura o di provare rabbia per qualsiasi cosa accada. Si può accogliere con gioia qualsiasi cosa accada, felici che sia stata messa a fuoco, perché ora cambierà.**

Pertanto, quando dico che non esistono cose "cattive", non sto enunciando un principio cosmico generale. Credo in un principio cosmico del genere, ma ne so troppo poco per parlare in termini cosmici. Sto invece descrivendo con estrema precisione ciò che conosco con estrema precisione: i passi — e l'esatta aspettativa di tali passi. Si può sapere in anticipo che questi passi arriveranno presto, una volta che tutto ciò che sembra, o viene percepito negativo sia stato messo a fuoco. Sapendo questo, so anche che ciò che sembra o è oggettivamente negativo nel corpo, è solo un passo che viene dal processo vitale dell'organismo, che non è ancora avvenuto — ma avverrà, non appena glielo permetteremo.

A volte le persone mi hanno detto che tali passi a loro sembrano una magia. Una volta un uomo mi ha chiesto: «Che cos'è questo? Una piega nel mio cervello che si apre e mi dà la risposta?». Ma non si tratta di ottenere una risposta, ed è davvero abbastanza chiaro che il passo provenga dal corpo, sia compiuto dal corpo. Il passo è come quando si inspira e poi si trattiene il respiro. Per quanto tempo si riesca a farlo, prima che avvenga il passo successivo, perfettamente certo, del corpo stesso: l'espirazione, ovviamente.

Viviamo la vita con i nostri corpi. Il concetto opposto è che il corpo sia ben più di una semplice macchina fisiologica. È un essere vivente nel proprio ambiente, sia fisicamente — attraverso il cibo e l'aria — sia psichicamente, in relazione alle altre persone, alle situazioni e al cosmo. E la distinzione tra questi aspetti è artificiale. Sono state solo le università tedesche degli anni Ottanta del XIX secolo a inventare i «campi» separati che conosciamo oggi, secondo i quali esisterebbe un abisso incolmabile tra il puramente fisiologico e l'interpersonale. Si tratta di un abisso 'amministrativo', simile al tentativo di conciliare due dipartimenti di un'organizzazione: spesso non è possibile farlo, ma ciò non significa che la realtà sia divisa in questo modo. Tra madre e neonato, ad esempio, non c'è alcuna linea da tracciare tra il latte, il calore e le cure, e l'interazione personale, come nel gioco del «cucù». Nel gioco del «cucù» la risata di cuore del bambino è fisiologica nel suo ventre tanto quanto la sua digestione. Il bambino, percependo se stesso nella comunicazione, è fisico quanto il latte. Il corpo, quindi, è il sistema più ampio di vita continua con gli altri. Non si limita al semplice involucro cutaneo.

Ogni situazione che viviamo (comprese quelle passate che continuiamo a vivere internamente, attraverso le nostre emozioni) è in parte presente nel nostro corpo. Ogni modo in cui viviamo in modo sbagliato o problematico limita il corpo. Puoi sentire la tensione allo stomaco, al petto e nella muscolatura. Se lo mettessi in atto, contorcerei visibilmente il tuo corpo. Così com'è, solo gli esperti possono vedere la tua contorsione muscolare (loro la vedono).

La maggior parte delle persone porta sempre con sé, nel proprio corpo, le situazioni negative e i modi di vivere sbagliati. Non concedono mai al corpo nemmeno pochi minuti di tregua. In ogni momento il corpo di quella persona è come un monumento, una statua, che rappresenta le situazioni sbagliate attraverso i muscoli interni contorti e la tensione allo stomaco.

Una volta un uomo famoso andò in pensione e tornò nella sua città natale. Il consiglio comunale andò da lui e gli disse che avevano deciso di costruire una sua statua da collocare nella piazza della città. «Quanto

costerà?», chiese. «Ottantamila dollari», risposero. «Così tanto!», esclamò. «Per quella cifra andrò io stesso a stare lì in piedi».

Naturalmente, quell'uomo non resisterebbe a lungo, rimanendo lì in piedi ogni minuto del giorno e della notte, come un monumento alla propria vita. Eppure, la maggior parte delle persone fa qualcosa di simile con il proprio corpo. Lo lasciano lì in piedi, come un monumento a tutto ciò che non va nella loro vita.

Non è necessario farlo. Ci si può avvicinare al proprio corpo, mentre “rimane immobile come un monumento”, e gli si può dire con gentilezza: «Va bene, lo sappiamo, ora però puoi riposarti un po'. Non dimenticheremo quanto sia grave la situazione. Non dimenticheremo che le cose non vanno bene.

Tra un po' potrai tornare e rimanere di nuovo immobile come un monumento, ma ora vai a prenderti una pausa».

Prendersi una pausa del genere significa riallineare il corpo alla sua fonte originaria. Lo si distacca dal suo contesto, dal suo essere i problemi. Il corpo può fare un passo indietro, uscire fuori, per così dire, lasciando i problemi proprio lì dove erano, ora davanti a sé. Si possono togliere i problemi dal corpo e metterli davanti a sé, ammucciandoli in pile. Il proprio corpo è qui, i problemi sono lì, proprio davanti al corpo si crea uno spazio.

Poiché il corpo per un breve momento è temporaneamente liberato dall'essere i problemi, si rilassa e si sente espansivo. È di nuovo parte della natura più ampia, parte dell'universo. Come è nato il corpo, in primo luogo? L'individuo non ne era responsabile. Forse più grandi dell'individuo hanno creato il corpo e lo mantengono anche adesso. Se fossi io stesso responsabile della mia digestione, per esempio, che disastro sarebbe! Non saprei quali ghiandole stimolare, quando e in quale combinazione. Passerei tutto il mio tempo a stimolare prima questo muscolo intestinale e poi quell'altro. Dovrei dare ordini a ciascuna delle piccole cellule che assorbono il cibo nel flusso sanguigno. Mi sfinirebbe farlo in modo così nervoso, dimenticandomi nel frattempo di far pompare correttamente il cuore e di aprire e chiudere le valvole giuste. Ma non sono io a gestirlo. **Allo stesso modo, posso anche allentare il mio controllo sulla vita, almeno temporaneamente, per permettere al mio corpo di ristabilire la sua naturale appartenenza al più ampio schema di forze in cui è stato creato e viene mantenuto. E così facendo posso tirare un profondo sospiro di sollievo, sapendo che questo è proprio ciò di cui il corpo ha bisogno.**

Facendo ciò, posso sentirlo allinearsi. Posso sentirlo raddrizzarsi. Posso sentire alcuni dei punti di tensione sciogliersi.

È solo temporaneo, è solo una pausa, un momento di riposo. I miei problemi mi aspettano, davanti a me. Ma, per il momento, è assolutamente giusto lasciare che il mio corpo si trovi nel suo contesto naturale. Tra poco, ora, inizierò ad affrontare i problemi. Anche solo un poco di questo sollievo mi aiuterà a farlo.

Questo spazio tra me (io = persona e corpo) e i problemi è lo spazio migliore da cui occuparmi delle mie difficoltà. Sono io a gestire questo spazio. È il mio spazio, e ora che ne sono il proprietario, posso lasciare che qualsiasi cosa vi entri e mi parli. Ora prendo qualsiasi cosa che più mi infastidisce. La prendo come una sensazione e non come un insieme di pensieri. Lascio che quella sensazione venga messa a fuoco — e faccio aspettare tutto il resto fuori.

In questo modo ho un organismo intero e libero con cui elaborare quella sensazione negativa. Lo spazio, il mio essere integro e rilassato qui mentre «quello» è lì, mi permette di essere molto più di quello. Laddove prima mi sentivo come se fossi «quello» (il problema), ora io sono qui, e «quello» è lì, davanti a me. Riesco a percepirlo? Ah, oh sì, eccola lì, quella sensazione. Che cos'è ora quella sensazione? Lascia che sia lei a rispondere.

Il mio corpo rilassato è solo il rilassamento che precede il processo — ma ciò che voglio è anche il rilassamento che accompagna ogni passo, e poi quel rilassamento reale e più completo di un vero cambiamento percepito.

I passi del processo vero e proprio sono, ovviamente, molto specifici. Sono semplicemente ciò che emerge spontaneamente. Finché non si è sicuri, chiedendosi se questo o quello sia vero o giusto, ci si limita a pensare. È la sensazione stessa a dire “sì”, in modo inequivocabile (attraverso un rilassamento, un’apertura, uno spostamento, dando il passo successivo), oppure “no” (se nulla cambia). Pertanto, anche se sembra che sia necessaria una grande dose di fiducia per permettere al corpo di sentirsi integro, bene, sano e sereno e per consentire che ogni tensione venga lavata via, se lo desidera, i passi concreti in cui le sensazioni vengono messe a fuoco e si trasformano non richiedono più fiducia.

Alcuni atteggiamenti importanti

Poiché si sperimenta che i sentimenti negativi si trasformano, cambiano e si aprono verso i loro propri successivi passi giusti, si arriva ad avere un atteggiamento di accettazione verso qualsiasi sentimento in ogni momento.

Si scopre che al proprio interno esiste una parte di sé che è come quando si era bambini. In genere, almeno nella nostra cultura, siamo stati critici, condannatori e arrabbiati nei confronti di quella parte infantile di sé. Di solito, le persone interiorizzano gli atteggiamenti sociali negativi: «Sii maturo, comportati da adulto, datti una regolata» e, insieme a questi atteggiamenti, interiorizzano una critica più o meno costante. Viviamo interiormente con un sottofondo di autocastigo o di autodisprezzo.

Avere, invece, un atteggiamento amichevole verso se stessi, specialmente verso il proprio bambino interiore, è un passo molto importante che molte persone trovano difficile all’inizio.

Un modo per farlo è immaginare un bambino diverso, una bambina o un bambino di 3 o 4 anni, seduto sui gradini di una casa, mentre camminate per la strada. Quella bambina o quel bambino sta piangendo e si sente inutile. Cosa vi verrebbe voglia di fare con quel bambino?

Ciò che vi è venuto spontaneo di provare, dire e fare è l’atteggiamento che potete assumere nei confronti del bambino che eravate, che vive ancora dentro di voi. È un atteggiamento di abbraccio e conforto verso quella parte di voi che ha dovuto sopportare tutto ciò che era necessario vivere. Un bambino piccolo non può sapere che i bambini piccoli non sono mai “cattivi”. I bambini piccoli vanno sempre benissimo così come sono.

Con questo atteggiamento si riesce poi ad ascoltare al meglio ciò che la parte bambina di sé ha da dire, ciò che sente di dover affrontare. Si ascolta con un atteggiamento rassicurante, come ho già detto. «Oh, uuhh, certo, non c’è da stupirsi che ti faccia stare male se è così che ti sembra (spaventoso, o da niente, o qualsiasi altra cosa)». Ma vediamo ora, cos’è a sua volta quella sensazione?

La parte infantile di una persona, quella creativa, quella sessuale e anche quella spirituale, quella immaginativa e cosmica più ampia: tutte queste si trovano nello stesso luogo. Esse si manifestano attraverso lo stesso canale dentro di noi, e quindi non dobbiamo respingere né cercare di allontanare questa parte infantile. Notate che tutte le dimensioni che ho elencato hanno in comune il fatto di non essere soggette al controllo cosciente. Esse «emergono» di loro spontanea volontà. Emergono in noi più o meno attraverso lo stesso canale. Per lasciarle emergere, bisogna accogliere e dare spazio a qualunque sentimento si manifesti per primo. Se qualcosa viene respinto, il canale si chiude.

Ma permettere e accogliere qualsiasi sentimento si manifesti non significa essere d’accordo con esso o rimanere bloccati in esso. Se si permette ai sentimenti di manifestarsi e di essere al centro dell’attenzione, se si chiedono loro le ragioni valide, essi si sposteranno, cambieranno e si apriranno verso i propri passi successivi. Pertanto può essere facile permetterli e accoglierli.

Alcuni pensano che, poiché non sono stati amati da bambini, non siano in grado di amare, non sappiano riconoscere l’amore, né possano aspettarsi di trovarlo dentro di sé. Non è così. Ogni creatura vivente ha le condizioni per la propria esistenza insite in sé, in modo organico. Pertanto, nessun bambino non amato smette mai di chiedersi perché non sia amato (molto prima di poter parlare), poiché il suo corpo sa che

dovrebbe esserlo. Ogni bambino non amato è sempre sconcertato dal fatto di non essere amato. E proprio qui, ancora una volta, sta il fatto centrale che i passi giusti e i modi di essere vivi sono insiti nei nostri corpi, e si manifesteranno se glielo permettiamo.

Ma bisogna comunque frenare l'autocritica che proviene dalla mente, dal proprio “super-io”, dall'esterno verso l'interno, dall'alto verso il basso. Dire questo può sembrare in contraddizione con la mia forte affermazione riguardo all'accoglienza di qualsiasi sentimento che si manifesti. **È importante distinguere l'autocastigazione, riconoscerla e separarla, in modo che possa esserci uno spazio sicuro in cui i propri sentimenti possano emergere.**

Separare la voce e l'atteggiamento che rivolgiamo contro noi stessi significa **intervenire a favore del proprio io interiore che non ha ancora preso la parola**. Si interviene per ascoltare il proprio io interiore. È un po' come quello che faresti se qualcuno venisse da te in cerca di aiuto, ma arrivasse anche un “amico”. Immagina che, mentre voi tre vi sedete a parlare, sia l'amico a parlare per tutto il tempo, in modo molto offensivo e accusatorio. Dopo un po', interverresti e diresti all'amico: «Aspetta, ti abbiamo ascoltato». Poi ti rivolgeresti alla persona che è venuta a chiedere aiuto e diresti: «Ora sentiamo cosa hai da dire tu». Ma potrebbero volerci un minuto o due prima che quella persona dica qualcosa. Dopo essere rimasta in silenzio così a lungo ed essere stata incolpata e attaccata, la persona potrebbe non trovare subito le parole.

Mente, sentimenti e corpo formano un unico sistema. Non si tratta solo di un'affermazione generica. Chiunque può trovare, dentro di sé, una sensazione corporea (relativa a qualsiasi problema, situazione o aspetto della vita) che racchiude tutti e tre questi elementi prima che fossero stati separati.

Se percepiamo al nostro interno, in risposta a questa percezione interiore si forma la sensazione corporea di qualsiasi problema, situazione o aspetto della vita. **Sotto ogni pensiero o emozione può formarsi una sensazione corporea. Il pensiero, o l'emozione, sono già frammenti separati: pensieri separati dal sentimento e il sentimento separato da tutto il resto.** Ma sotto quella sensazione apparentemente singola può formarsi la sensazione corporea di tutto ciò che è coinvolto in quella sensazione, di tutto ciò che ha contribuito a crearla. E questo non è ancora frammentato. È significativo, come i pensieri siano percepiti come sentimenti, e siano presenti in modo corporeo.

A questo livello può avvenire uno scioglimento corporeo, sia prima di compiere ogni passo, per permettere al corpo di liberarsi dall'essere i propri problemi di vita, sia per far sì che ogni problema sia percepito nella sua interezza e lasciando che i passi del corpo stesso emergano, nel risolverlo.

Riferimenti

A theory of personality change. In Worchel and Byrne (Eds.), **Personality change**. New York: John Wiley & Sons, 1964. Reprinted in J. Hart and T. Tomlinson (Eds.), **New directions in client-centered therapy**. Boston: Houghton-Mifflin, 1970. Also reprinted in A. Mahrer (Ed.), **Creative developments in psychotherapy**. Cleveland: Case-Western Reserve, 1971.

Values and the process of experiencing. In A. Mahrer (Ed.), **The goals of psychotherapy**. New York: Appleton-Century Crofts, 1967.

Focusing. **Psychotherapy**: Theory, research, and practice, Vol. 6, No. 1, 1969.

Experiential phenomenology. In M. Natanson (Ed.), **Phenomenology and the social sciences**. Evanston, Ill.: Northwestern University Press, 1973.

Experiencing and the creation of meaning. New York: Free Press, 1962. Rev. ed., 1970.