

Fare finta ... Quale sensazione emerge e dice "NO"?

Pretend ... What Feeling Comes and Says "NO"?
di Eugene T. Gendlin

Traduzione di Laura Maria Talamoni

Il seguente è un modo interessante di iniziare una focalizzazione.

La persona, ad esempio, dice:

«Da quando la mia relazione con D. è finita, mi sono rinchiusa in questo spazio buio e non riesco ad andare avanti.»

Cercando di facilitare il focusing, dico:

«Beh... fa finta ora di andare avanti, con rinnovato slancio, verso tante cose nuove. Cosa emerge in quel momento, che ti fa dire NO a tutto questo?»

Oppure, la persona dice:

«Non riesco a far scendere il respiro fino in fondo, così da poter rimanere lì, in pace, per un po', in fondo, come facevo prima.»

Io dico:

«Cosa senti lì in fondo?»

«Niente. Nessuna sensazione, tranne questo dolore fisico che arriva.»

«OK...» dico, «Immagina di riposarti lì in fondo. Sarà bello. E poi, molto lentamente, vedi se riesci a cogliere cosa ti spinge fuori da lì.»

«... C'è una tensione lì...» dice dopo un po'.

Oppure:

«Non riesco ad andare a questi eventi sociali e a parlare con qualcuno, quindi ci vado e poi me ne sto lì seduta finché riesco a resistere, e non succede nulla. Non so perché mi sembra che debba essere qualcuno a venire da me.»

«Beh...» dico, «Immagina di essere lì e che ci sia qualcuno. Immagina di alzarti e di andare da quella persona. Quale sensazione opprimente provi, in quel momento, che ti impedirebbe di farlo?»

«... (silenzio) ... Oh... mi diranno: "Vieni a casa con me". E io lo farò, ma poi non funzionerà.»

Questi esempi sono semplici perché ogni volta la persona dice come dovrebbero andare le cose. Perciò si può chiedere: «Fai finta che sia in quel modo, quale sensazione emerge e ti impedisce di farlo?»

Questo mi sembra un metodo comune che si può usare, con gli altri e con se stessi.

Ma ci sono molte occasioni in cui non è affatto chiaro come dovrebbero andare le cose. Oppure, la persona non se lo è nemmeno chiesto.

«Da quando non vivo più con S. mi sento meglio e mi piace essere me stessa. Ma dovrò decidere abbastanza presto se tornare con lui o stare con R. E non provo interesse per nessun altro.»

Ho detto:

«Va bene chiederti cosa ti ostacola nell'esplorare nuove relazioni?»

«Questo non fa affatto parte del problema.»

«Beh, fai finta di voler dare un'occhiata a uomini nuovi, cosa ti impedisce di farlo?»

«Non riesco proprio a provare alcun interesse in quello.»

«Certo... ma prova a immaginare. Solo per fare un esperimento, capisci, se tu facessi finta, cosa succederebbe.»

«Mi metterei nei guai... Non potrei dire "no" senza ferire i sentimenti di qualcuno. "Dovrei andare a letto con tutti e, con alcune persone, questo mi metterebbe in una situazione davvero pericolosa.»

Questo esempio sembra importante perché non sappiamo affatto se sarebbe giusto o meno che lei esplorasse nuove relazioni. Pur non sapendolo affatto, sembra comunque giusto, in linea generale, che quella libertà esista, eppure non è così. Quindi vale la pena capire cosa ostacoli tale possibilità.

Sto cercando di dire che questo metodo, «fai finta che... poi vedi cosa in te dice NO», è un metodo che in realtà non presuppone che sappiamo cosa dovrebbe succedere, cosa è giusto, cosa è salutare, ecc. In linea generale sembra così, ma in realtà tutto dipende da ciò che emerge o non emerge in risposta a quel tipo di domanda.

Nell'esempio lei si imbatte proprio in una questione antica e importante che riguarda la sua crescita personale, indipendentemente dal fatto che decida o meno di voler provare a conoscere nuove persone. Quindi porre quella domanda si è rivelato prezioso.

Ma la domanda è scaturita dal mio senso personale, in generale, di ciò che è giusto, buono, libero o sano. Posso avere dei valori del genere in gioco senza decidere affatto che siano giusti per questa persona e in questo contesto. Tuttavia, quei valori generali mi aiutano a utilizzare il metodo, semplicemente perché il valore generale genera una domanda che poi si può porre in questo modo: «Immagina... Cosa accade allora, che ti fa dire NO?»

In tutti gli esempi, il focusing poi è proseguito. La persona si è concentrata su ciò che è emerso come sensazione, direttamente, in risposta al "fai finta che".

Presumo che il lettore conosca il focusing, una volta che la sensazione è presente. Questo breve promemoria affronta la questione di come si possa avviare il focusing. Il metodo del "fai finta che" è un ulteriore modo per entrare nel focusing, quando altri metodi non hanno funzionato o non sembra naturale utilizzarli.

Ora una domanda teorica. Mi sembra che quando focalizzo ho sempre con me una certa sensazione, forse vaga, che le cose dovrebbero andare tutte bene, e mi chiedo: perché non è così?

Se dico: «Questo mi dà fastidio...» e focalizzo per capire perché, cosa c'è in questa sensazione di «fastidio», ho con me il presupposto che tutto potrebbe andare bene, che dovrebbe andare bene, e perché invece non è così? Cosa lo impedisce?

Naturalmente, non so esattamente se il problema sia che la cosa mi dia fastidio e non dovrebbe, o forse dovrebbe davvero darmi fastidio e il problema è che non ho trovato la soluzione necessaria, o forse piuttosto il problema è che, dopo due o tre passi, vedrò qualcosa di completamente diverso.

Quindi la mia sensazione del tipo «Dovrebbe essere così e così, perché non lo è, cosa impedisce che vada bene?»... la mia sensazione al riguardo non è affatto definita. Anche quando penso di sapere come dovrebbe essere, sono pronto a scoprire che qualcosa è ben diverso da come pensavo.

Eppure, qualcosa in questo approccio generale funziona per me la maggior parte delle volte.

In realtà non chiedo a una sensazione negativa che cosa sia, in modo semplicemente neutrale. Le chiedo cosa c'è che non va, con lo spirito di «Potrebbe andare bene, perché non è così?». Ma con «Potrebbe andare bene» intendo qualcosa di generico, aperto. Non intendo semplicemente che questo e quello non dovrebbero infastidirmi, che dovrei accettarli. Non lo so. So solo che in un modo o nell'altro, in un modo ancora indefinito, dovrebbe funzionare tutto. Cosa impedisce "quello"?

Sembra che molte persone non abbiano un concetto simile, e non so bene come comunicarlo. Si tratta di una questione di valori, o salute, o rettitudine, o crescita, ma senza un riferimento specifico a un modo preciso in cui le cose dovrebbero essere, né tantomeno a un unico insieme di valori generali.