

MOVIMENTO-TERAPIA, OGGETTIVAZIONE E FOCUSING

E.T. Gendlin, Ph.D.
maggio 1981

Traduzione di Isadora Calcagni e Nicoletta Corsetti

Far emergere un movimento corporeo da un "felt sense" (sensazione significativa) può essere più potente del far emergere parole. Di solito, quando si avverte un felt sense, si lascia che parole o immagini emergano per caratterizzare la qualità del felt sense. E' pesante, viscoso, come un battere d'ali...questa specie di attributo è quello che si intende per "qualità". E' stato importante nel focusing dare rilievo al trovare questa qualità prima di tutto. Percepire la qualità di un felt sense richiede primo del tempo, circa trenta secondi, da trascorrere direttamente con il felt sense. E' di aiuto non entrare direttamente nel contenuto di un problema. Quindi, ci interrogheremo riguardo alla qualità – pesante, come fosse colla, nervoso, o altro. Che cosa c'è nella cosa nel complesso, che è così...pesante?

Un'immagine potrebbe essere migliore delle parole per cogliere la qualità. E forse un movimento di danza potrebbe essere ancora migliore.

Ora il problema principale, di solito, è quando il felt sense non si è formato. Un felt sense è uno strano tipo di "dato", una sensazione globale di ciò che è irrisolto, un senso della totalità. Questa "totalità" potrebbe essere un problema o un altro tipo di interesse – ad esempio, qualcosa che voglio scrivere o dipingere, o anche che voglio ballare. Entrerò direttamente nei sentimenti riguardo al mio problema, o lascerò che prima prenda forma un felt sense del tutto? Il focusing è proprio il non entrare direttamente nei sentimenti abituali. Se si è già dentro queste sensazioni, le si lascia andare con delicatezza e, per prima cosa, se ne esce fuori. Il focusing è prima di tutto lasciar formare un felt sense. Ora, allo stesso modo, si potrebbe anche affermare: non metterti direttamente a scrivere, a dipingere o a danzare. Lascia che prima si formi un felt sense.

Nella scrittura creativa, Sondra Perl ([Linguistics, Stylistics, and the Teaching of Composition, L & S Books](#)) ha trovato efficace chiedere nelle sue classi di scrittura di fare proprio questo, ancor prima di iniziare a scrivere. Il sentire direttamente e il passare del tempo con il senso corporeo del tutto, ha migliorato notevolmente la scrittura.

Se una danza avesse, per iniziare, quello che gli artisti chiamano "un'idea", allora, così come per la scrittura creativa, sarebbe di aiuto far sì che si formi un felt sense del tutto e stare con esso per qualche secondo o un minuto, prima di cominciare il movimento.

Se parliamo di danza terapia e se sono presenti problematiche personali o aspetti della vita su cui è necessario lavorare, chiederemmo come prima cosa alla persona di lasciare che prenda forma un senso corporeo del problema in questione. Quindi, da lì, di iniziare a danzare.

In contrasto con l'approccio del focusing, molte persone danno valore esattamente al contrario: esternare l'espressività senza alcuna deliberazione, senza un passo intermedio più interno.

Molte persone pensano che solo una tale espressione "spontanea" sia "reale". Questa questione riguarda ogni tipo di espressione o di oggettivazione: espressione emotiva, auto-rivelazione, scrittura, danza, urlo nella terapia primaria, ecc. Questa visione non è corretta. Qualcosa di enigmatico fa, qui, una grande differenza: quello che emerge da un felt sense è, di solito, qualcosa di assolutamente nuovo, poiché un felt sense è, in sé stesso, qualcosa di nuovo. Quello che emerge senza che si formi un felt sense è, generalmente, vecchio e, spesso, ripetitivo.

Se si lascia semplicemente il proprio corpo muoversi in un movimento qualsiasi, molto spesso capita che sia un movimento semplice, vuoto e meccanico ad essere prontamente disponibile. Anche se ciò può essere presentato come spontaneo e diretto, non è poi così privo di difese come potrebbe sembrare. Anni fa, il mio insegnante di movimento (Leni Serlin) colse il mio solito “chop-chop” che veniva fuori sempre da me in risposta alla musica, e mi mostrò che potevo rispondere col movimento da livelli molto più profondi. Riuscivo ad essere sensibile ai movimenti degli altri, allo spazio, ad una musica particolare e, naturalmente, a ciò che succedeva dentro di me, quindi lascio che qualcosa dentro di me prenda forma, prima di lanciarmi nel movimento.

E' in questo senso di un qualcosa che prende forma, prima di tutto - così che poi da esso può emergere il movimento -, che il felt sense è, forse, la forma più profonda di “lasciar prendere forma”. Questo accade in particolar modo se c'è un problema o per un aspetto della vita su cui lavorare.

Personalmente credo che ciò accada con tutte le forme di oggettivazione – piangere, parlare, immagini, movimento, creazione plastica -, tutto ciò di oggettivo ed esterno in cui viviamo. Potrei dire che noi “diamo corpo a” qualcosa del genere, un mezzo, un'oggettivazione. Ognuno di questi può emergere da un felt sense, se come prima cosa si lascia che questo si formi. Altrimenti, essi emergono senza il felt sense.

Anche quando c'è un'attenzione interiore, vorrei sottolineare che un felt sense è molto diverso da altri tipi di dati interiori. Un felt sense è, all'inizio, indistinto ed irricognoscibile, è un senso corporeo unico ... di un qualche aspetto particolare della vita o di una situazione. Esso, dunque, differisce dalle emozioni, rabbia, paura o gioia, che siamo in grado di riconoscere da subito. Si prova rabbia, paura o gioia riguardo ad un problema, una situazione o una preoccupazione. Un felt sense è un senso del tutto ... piuttosto che uno dei sentimenti riconoscibili che possiamo provare in una situazione.

Dopo aver parlato del movimento che emerge dal felt sense, parliamo ora dei momenti che seguono immediatamente ad esso. Di nuovo, ciò riguarda non solo il movimento, ma ogni tipo di oggettivazione o espressione, come ad esempio il momento che segue al pianto o all'emergere di un'immagine.

Dopo aver compiuto un movimento, è possibile farne un altro. Se è emersa un'immagine, ad essa ne seguirà facilmente un'altra. Dopo aver detto qualcosa, si va avanti a dire qualcos'altro. Al contrario, invece, è possibile rivolgere la propria attenzione a se stesso e provare a percepire da cosa il movimento è emerso (o da cosa sono emerse le immagini o le parole). E' possibile che un felt sense si formi anche dopo un movimento. Si tratta della sensazione della sorgente di quel movimento.

Se un felt sense era già formato prima del movimento, dopo quest'ultimo esso sarà modificato. Se non lo era ancora, allora deve formarsi, ora.

Sarebbe ideale che prima si formasse un felt sense e che da esso emergesse, poi, un movimento (o un'immagine, delle parole, ecc.). Successivamente, percependo di nuovo, si potrebbe trovare il felt sense cambiato o nuovo, come risultato dell'espressione che ha avuto luogo.

Questo è quello che credo abbia voluto esprimere Pam Noel, nel suo scritto a proposito di questo argomento, quando parla di mantenere i movimenti piccoli e della percezione del proprio senso corporeo tra un movimento a quello successivo.

A mio parere, lo stesso tipo di movimento a zig zag tra espressione e felt sense, avanti e indietro, caratterizza ogni terapia o processo di cambiamento. Un'espressione può condurre al cambiamento dell'intero senso corporeo, e di qui, a sua volta, può svilupparsi una nuova espressione. L'evitare questo processo a zig zag, di solito porta alla ripetitività, piuttosto che al cambiamento. Il cambiamento terapeutico consiste in complessive nuove formazioni corporee.

Le espressioni sono dei passaggi verso un cambiamento dell'organismo, verso complessivi modi di essere nuovi. Il solo emettere, l'esprimere, il vivere la catarsi, l'emergere di ciò che è vecchio non permettere, da solo, di creare cambiamenti, anche se resta qualcosa di prezioso in se stesso. Si deve dare l'opportunità al corpo di formare il senso globale di ... qualunque cosa su cui lavorare. Tale opportunità può essere facilmente strutturata in ogni modalità di lavoro, di modo che i passi espressivi esteriori siano in una relazione di zig zag con l'intera formazione interiore dell'organismo.

Ma deve essere chiaro che "i sentimenti", così come abitualmente usiamo questa parola, sono già anche delle espressioni, oggettivate, nel momento in cui sappiamo cosa sono, cioè quando sono già delineati e distinti. Solo il felt sense corporeo globale, il senso inizialmente non chiaro di una preoccupazione o di un aspetto della vita nella sua globalità, è una formazione dell'intero organismo piuttosto che solo questo o solo quello. Un felt sense è quella totalità unica del momento, cioè il modo in cui tutto l'organismo ha quello specifico problema o preoccupazione, è la versione corporea globale di quel problema. Per cui è necessariamente unico e nuovo ogni volta, e attraverso di esso anche un piccolo cambiamento diventa una nuova totalità, un cambiamento in tutta la costellazione.

Ad esempio alcuni aspetti della mia vita, nella la mia infanzia, mi hanno lasciato molta rabbia. Aiuterebbe, in verità sarebbe essenziale, a un certo punto, rivivere quella rabbia ed esprimerla in qualche modo. Ma posso averla espressa, urlata, tirato pugni, più e più volte. E poi?

Siamo molto preoccupati, oggi, riguardo all'intensità, troppo preoccupati a questo proposito.

Un felt sense può essere molto meno intenso (se percepisco nel centro del mio corpo, "Com'è per me quella cosa nel suo insieme, ora...?"). Anzi, può essere difficile mantenere un contatto, eppure è lì, ben distinto... una qualità di irrisolutezza, un senso, forse, di inquietudine, o una qualità di agitazione o di pesantezza. Da quel senso corporeo di quel particolare aspetto della mia vita nel suo insieme (in cui la rabbia antica esiste ancora)... da questo felt sense, direttamente percepito ma cognitivamente oscuro, un movimento potrebbe condurmi oltre, verso un nuovo passo di cambiamento globale. Il sentire, subito dopo, quale differenza quel movimento ha prodotto, o come, ora di nuovo "quella cosa nel suo insieme è per me...", permetterà di compiere un altro piccolo passo. Un tale procedere a zig-zag si compone di nuovi passi, "passi" del movimento così come dell'organismo.