

L'ASCOLTO ESPERIENZIALE

Neil Friedman

Neil Friedman, Ph. D. in psicologia clinica presso la Harvard University, ha esercitato privatamente psicoterapia per venticinque anni - dapprima a New York City ed ora nella zona metropolitana di Boston. Ha pubblicato "On Focusing" in JHP (1986, 26, 1) e considera l'Ascolto Esperienziale il fratello gemello del Focusing. Entrambi costituiscono i metodi principali di una Psicoterapia Esperienziale "Gendliniana" od Orientata al Focusing. Neil è coordinatore certificante presso il The Focusing Institute ed autore di decine di libri e di numerosi documenti per varie pubblicazioni professionali. Vive ad Arlington, Massachussets.

".....Siddharta raccontò al barcaiolo donde venisse e quale fosse stata la sua vita, così come oggi, in quell'ora di disperazione, l'aveva vista riemergere davanti ai suoi occhi. Fino a tarda notte durò il suo racconto.

Vasudeva ascoltò con grande attenzione. Tutto assimilò ascoltando: nascita e fanciullezza di Siddharta, tutti i suoi studi, tutto il suo gran cercare, tutta la gioia, tutta la pena.

Tra le virtù del barcaiolo questa era una delle più grandi: sapeva ascoltare come pochi. Senza ch'egli avesse detto una parola, Siddharta parlando sentiva come Vasudeva accogliesse in sé le sue parole, tranquillo, aperto, tutto in attesa, e non ne perdesse una, non ne aspettasse una con impazienza, non vi annettesse né lode né biasimo: semplicemente, ascoltava.

Siddharta sentì quale fortuna sia imbattersi in un simile ascoltatore, affondare la propria vita nel suo cuore, i propri affanni, la propria ansia di sapere."

Herman Hesse - Siddharta

L'ascolto esperienziale è l'ascolto di un *felt sense* non ancora pienamente articolato a partire dal quale si esprime chi parla. Nasce da una combinazione del lavoro filosofico di Eugene Gendlin e della risposta ai sentimenti di Carl Rogers. E' una precisa descrizione di ciò cui dovrebbe prestare ascolto un ascoltatore centrato sulla persona (e molti altri terapeuti). [...]

I terapeuti ascoltano. Molti di noi ascoltano bene. Alcuni di noi non ascoltano bene quanto pensano. Esiste una forma speciale di ascolto - l'ascolto esperienziale - che ci può aiutare ad essere ascoltatori più efficaci.

L'ascolto esperienziale è un modo empatico, sostenente e non interferente di ripetere ad una persona l'essenza sentita del suo messaggio e di verificare insieme alla persona per essere sicuri di averle dato un riflesso corretto. L'ascolto esperienziale aiuta le persone a chiarire ed articolare i loro propri processi interiori, esplorare tematiche, superare ambiti bloccati e far progredire la loro esperienza. E' utile sia per l'aiuto non professionale, sia per la terapia professionale. *L'ascolto aiuta le persone a focalizzare.*

Messa semplicemente: la persona che viene ascoltata dice qualcosa. L'ascoltatore accoglie internamente l'intera espressione della persona, ne ascolta la risonanza e quindi ridice parole che puntano al *felt sense*

che è stato comunicato. Quindi l'ascoltatore verifica con l'ascoltato: ho compreso bene? In caso affermativo, l'ascoltato va avanti con qualsiasi cosa abbia da dire dopo. In caso contrario, l'ascoltato corregge l'ascoltatore, che prova di nuovo a ripeterlo con precisione.

Tutto il processo - "ripetere" e "verificare" - è ascolto esperienziale.

Per illustrarlo consideriamo il seguente ascolto da me eseguito con un cliente di 45 anni, molto esperto di Focusing. Tra parentesi indico il *felt sense* e il *felt shift* quando si verificano.

C: Lasciami definire il problema come lo vedo io. Ho un rabbioso bisogno di autonomia, che proviene dalla eccessiva vicinanza di mia madre. E ho delle difficoltà ad affermare questo bisogno con le donne... per paura di dar loro un dispiacere...

T: Vediamo se ho capito.

C: Va bene.

T: (Più lentamente di come C abbia parlato) Senti in te stesso il bisogno di autonomia, un bisogno che è come fuoco, che infuria fuori controllo...

C: (Interrompendo) Sì, ma non fuori controllo.

T: (Correggendosi) Il bisogno di autonomia non è fuori controllo.

C: Giusto.

T: (Continuando, lentamente) E senti che questo bisogno - che nasce da tua madre che è ti è stata troppo vicina - è bloccato da un bisogno uguale o più forte - che viene dalla stessa fonte - piacere o per lo meno non fare dispiacere alle donne...

C: (Rapidamente) Sì, esattamente... (Pausa) Quando lo ascolto mentre lo ripeti mi sento triste e svuotato dentro (Questo è il *felt sense*).

T: Triste e svuotato arrivano dal sentirlo ripetere.

C: (Più lentamente ora) Sì... ho un senso di pesante... un carico pesante da portare in giro.

T: Tutta questa cosa viene sentita pesante per te...

C: Giusto.

T: Come se fosse un qualche carico pesante che porti dentro?

C: (Dopo una certa considerazione) Su di me... sul petto.

T: Senti come se fosse seduta su di te, sul petto.

C: No, siede dentro di me, non su di me... spinge dall'interno.

T: Si sente come un carico pesante dentro al petto che ti schiaccia.

C: (Rapidamente) Sì. L'immagine è quella di un quadrato nero.

T: Un quadrato nero è seduto nel tuo petto e ti schiaccia forte.

C: Sento della rabbia lì.

T: Il quadrato prova rabbia...?

C: No. Sotto di lui.

T: Oh... sotto *triste* e *svuotato*, vive la *rabbia*.

C: (Da qui in poi la voce acquista velocità ed espressione) Sì, esattamente, quando hai detto queste parole... si è mossa! Adesso la sento nella mascella... Sono incazzato. Incazzato nero! (Questo è il *felt shift*).

T: E' spuntata la rabbia che stava sotto *svuotato*

C: Si sta spargendo attraverso tutto il corpo. Wow. Le braccia, le gambe. La testa vuole scuotersi da una parte all'altra. Sento le parole "Lasciami stare". "Lasciami solo". "Lasciami stare". (*Felt shift*)

T: (Con espressività che aumenta per corrispondere con quella di C) Tutto il tuo essere è arrabbiato!

C: No - - *in collera*.

T: *In collera!*

C: Sì.

T: E vuole solo essere lasciato solo, solo lasciato ...

C: Le parole arrivano a torrenti ora...

T: Qualcosa è stato ascoltato e si è liberato in te.

C: (Scorrono delle lacrime) Sì. (Un altro *felt shift*)

T: Come fiumi che si scatenano dopo il disgelo...

C: Sì (piange), grazie.

Come mostra l'esempio, l'ascolto esperienziale è un essere vicino ed attento a qualsiasi cosa sia "dentro" una persona ("Sotto *triste e svuotato* vive la *rabbia*"), è permettere di venire corretti ("No. Che sta seduto dentro di me, non su di me") e lasciare così che "l'interno" cambi ("Le parole arrivano a torrenti, ora..."). Ascoltare è un modo per aiutare una persona a contattare il *felt sense*, un modo per fare compagnia al *felt sense* e un modo di ripetere che fa sì che le parole abbiano un *effetto esperienziale*; esse permettono che si verifichi un *felt shift* (modificazione sentita nel corpo, ndt)(Gendlin, 1981).

Ascoltare è utile sia in terapia, sia nell'aiuto non professionale (ad esempio tra amici, coniugi, genitori e bambini). Ricevere un buon ascolto è potente ed efficace e, per la maggior parte delle persone, un'esperienza non comune. Le persone di rado hanno la possibilità di riascoltare quello che si sforzano di esprimere. E' un raro privilegio essere ascoltati da qualcuno come il barcaiolo di Siddharta che vuole offrire l'esperienza di sentirsi veramente capiti... tutti meritano l'esperienza di essere ascoltati davvero. Se non l'avete avuta, non sapete cosa avete perso!

Storia

L'ascolto esperienziale è figlio dell'unione tra la risposta terapeutica del "riflettere i sentimenti" di Carl Rogers e il "metodo esperienziale" di Eugene Gendlin. Può essere chiamato "una riformulazione esperienziale dell'ascolto attivo". Merita di essere riconosciuto come una delle ultime fasi dell'evoluzione della terapia centrata sul cliente nell'approccio centrato sulla persona (Levant & Shlein, 1984).

La "ripetizione" è la risposta d'aiuto per eccellenza nella tradizione terapeutica centrata sul cliente. E' stata chiamata in vario modo, "riflessione dei sentimenti", "chiarimento dei sentimenti" (Snyder, 1947), "ascolto attivo" (Gordon, 1970) e, semplicemente "ascolto" (Gendlin, 1981).

Carl Rogers ne descrive le origini:

Nel mio lavoro come terapeuta ho scoperto molto chiaramente che il semplice ascoltare il mio cliente con molta attenzione (senza dire nulla) era un modo importante di essere di aiuto. Così, quando ero in dubbio su cosa fare, in un modo attivo, ascoltavo. Mi sembrò sorprendente che un tale tipo di interazione, passivo, potesse essere così utile.

Poco dopo un'operatrice dei servizi sociali, che aveva una formazione Rankiana, mi aiutò ad imparare che l'approccio più efficace era ascoltare i sentimenti, le emozioni, i cui schemi è possibile discernere attraverso le parole del cliente. Credo che fu lei a suggerire che la risposta migliore era "riflettere" questi sentimenti nuovamente al cliente... (Rogers, 1980, p. 137)

Rogers era un notevole ascoltatore. Un esempio eccellente del suo stile di ascolto è questo estratto dal suo lavoro con "Mrs.Oak". Nella sua trentunesima sessione di terapia, Mrs. Oak cerca di descrivere un sentimento mentre emerge in lei:

C: Ho la sensazione che non è colpa (Pausa. Piange). Ovviamente, voglio dire, ancora non posso verbalizzarla. (Quindi, con uno sbotto emotivo) E' solo sentirsi terribilmente feriti!

Rogers: M-hm. Non è colpa se non nel senso di essere molto ferita in qualche modo.

C: (Piangendo) E'...vedi...spesso mi sono sentita colpevole per questo ma anni dopo quando sentivo i genitori dire ai propri bambini "smetti di piangere" ho provato una sensazione, una ferita, come se, bè perché devono dir loro di smettere di piangere? Sono dispiaciuti per sé stessi. Pensavo che potevano lasciarli piangere. E...forse anche dispiacersi per loro. Bene, questo è qualcosa del tipo di cosa che ho sperimentato... voglio dire, proprio ora.

Rogers: Questo cattura un po' di più il sapore del sentimento che è quasi come se in realtà tu stia piangendo per te stessa.

C: Sì. E di nuovo, vedi, c'è conflitto. La nostra cultura è fatta in modo che non è possibile indulgere nella autocommiserazione. Ma non è questo...voglio dire sento che non ha per niente questa connotazione.

Rogers: Come se ci fosse una specie di obiezione culturale a provare dispiacere per te stessa. Eppure senti che il sentimento che stai sperimentando non è proprio quello che la cultura ostacola.

C: E allora, naturalmente, sono arrivata al punto.... da vedere e sentire al di sopra di questo...vedi, l'ho coperto. (Piange) Ma lo ho coperto con un'amarezza così grande che ho dovuto coprirla a sua volta. (Piangendo) E' questo di cui mi voglio liberare! Quasi non mi importa se fa male.

Rogers: (Gentilmente e con tenerezza empatica nei confronti della ferita che la donna sta sperimentando) Senti che qui, alla base di questo così come lo sperimenti c'è un sentimento di vere lacrime per te stessa. Ma che non puoi mostrare, non devi mostrare, così è stato ricoperto da un'amarezza che non ti piace, che vorresti mandare via. Senti che quasi preferiresti assorbire la ferita piuttosto che...piuttosto che sentire l'amarezza (Pausa) E quello che sembri dire con una certa forza è: soffro, e ho cercato di coprirlo.

C: Non lo sapevo.

Rogers: M-hm. Davvero come una nuova scoperta.

C: (Parlando nello stesso tempo) Davvero non l'ho mai saputo. Ma....sai...è quasi come se stessi guardando in me tutte le varie...terminazioni nervose e pezzetti di cose che sono stati come spappolati (Piangendo).

Rogers: Come se parte degli aspetti più delicati di te siano stati fisicamente quasi frantumati o feriti.

C: Sì. E, sai, provo la sensazione, "Oh, tu povera cosa." (Pausa),

Rogers: Non posso non sentirmi profondamente dispiaciuto per la persona che sei tu.

(Rogers, 1961, p. 93)

Sarebbe difficile sopravvalutare il ruolo di Rogers nella psicoterapia. Il suo ascolto centrato sul cliente e la filosofia della relazione in cui è racchiuso hanno cambiato il corso del counseling e della terapia. Esiste una psicoterapia "prima di Rogers" e "dopo Rogers".

Ma l'ascolto di Rogers è migliore della sua teoria dell'ascolto. Lavorava molto meglio di come descrive. C'è sempre stato un divario nei suoi scritti teorici sull'ascolto. Non era per niente chiaro di che cosa una "riflessione", esattamente, si suppone sia il riflesso.

E' qui che entrano in gioco Gendlin e la sua teoria dell'experiencing. Gendlin dice:

Giunsi al gruppo di Rogers a Chicago nel 1952 dal mio lavoro in filosofia e dal mio interesse per la domanda: come accade che l'esperienza grezza viene simbolizzata? Credevo che ciò accadesse in psicoterapia. Le persone si sforzano e trovano parole ed espressioni per l'esperienza, confusa - ma vissuta.

Trovai che Rogers e il suo gruppo non avevano le idee ben chiare su cosa fosse ciò cui rispondevano nel cliente. Era il "messaggio" o i "sentimenti" del cliente...

(Gendlin, *comunicazione personale*)

Il punto di Gendlin è che le parole *messaggio* e *sentimenti* sono solo una espressione sbrigativa, imprecisa e talvolta fuorviante. Ciò che indicano è *un'esperienza confusa ma sentita*: è questo è il vero referente di una riflessione che risponda ai sentimenti.

Il concetto di *experiencing* e il metodo esperienziale specificano più esattamente il referente di una riflessione che risponda ai sentimenti. Gendlin dice che nell'essere umano è presente un flusso di esperienza in corso, al quale egli si riferisce come ad un flusso, sentito a livello corporeo ma concettualmente vago, di significati sentiti (Gendlin, 1962 & 1981). La risposta dell'ascolto è un tentativo di fare contatto e portare in avanti questo flusso esperienziale. Non è sufficiente che il terapeuta si limiti a ripetere le parole del cliente. *Le parole non sono i sentimenti*. L'ascoltatore cerca di mirare le proprie parole al concreto flusso esperienziale per il quale l'ascoltato sta creando simboli (le parole). L'ascoltato verifica le parole dell'ascoltatore rispetto a questo flusso in corso. Quando la risposta dell'ascolto è quella giusta, si assiste ad un effetto esperienziale -- il flusso dell'*experiencing* viene portato in avanti.

Nel suo ultimo scritto sull'empatia, Rogers ha riconosciuto il suo debito nei confronti di Gendlin e ha reso gli scritti filosofici di Gendlin, talvolta astrusi, più accessibili grazie ad un esempio clinico:

Un esempio può chiarire sia il concetto [*experiencing*], che la sua relazione con l'empatia.

Un uomo in un gruppo di incontro andava facendo affermazioni vagamente negative circa suo padre. Il facilitatore dice,

"Sembra quasi che tu sia arrabbiato con tuo padre".

L'uomo replica,

"No, non credo",

"Forse scontento di lui?"

"Bè, sì... forse" (detto in modo piuttosto dubbioso).

"Può essere che tu sia deluso di lui".

Rapidamente, l'uomo risponde,

"Ecco! Sono deluso del fatto che egli non sia una persona forte. Credo di essere sempre stato deluso da lui, fin da quando ero ragazzo".

Rispetto a cosa l'uomo andava verificando la correttezza di questi termini? L'opinione di Gendlin, con la quale mi trovo d'accordo, è che egli esegua questa verifica rispetto al flusso psicofisiologico in corso dentro di sé per vedere se c'è corrispondenza. Questo flusso è una cosa molto reale, e le persone possono usarlo come referente. In questo caso, 'arrabbiato' non corrisponde affatto al significato sentito; 'scontento' è più vicino, ma non è del tutto corretto; 'deluso' corrisponde esattamente, ed incoraggia un ulteriore fluire dell'experiencing, come spesso accade.

(Rogers, 1980, p. 141)

In altre parole, le risposte che provengono dall'ascolto vengono offerte in modo da orientare l'ascoltato nella direzione della verifica della risposta (rabbia? ... "scontentezza? ... delusione!), nel modo del focusing, rispetto al proprio flusso esperienziale.

In sintesi, l'ascolto centrato sulla persona era un metodo sviluppato da Carl Rogers in risposta ad esigenze di natura clinica, che ha prodotto una grande abbondanza di pratica e di ricerca. Quello che gli mancava era il radicamento in una filosofia dell'experiencing. Gendlin fornisce tale filosofia. L'ascoltatore orienta la sua risposta al *felt sense* dell'ascoltato. L'ascoltato verifica la risposta rispetto al proprio flusso esperienziale. Se la ripetizione è precisa, il flusso si sposta in avanti al passo successivo. In caso contrario, l'ascoltato corregge l'ascoltatore, che quindi prova di nuovo.

Questo è ascolto esperienziale.