

Una Teoria di Modificazione della Personalità

Eugene T. Gendlin, Ph.D.
Università di Chicago

Gendlin, E. T. (1964). A Theory of Personality Change.
In: P. Worchel & D. Byrne (Eds.), *Personality Change*, New York: John Wiley & Sons, pp. 100-148.
https://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2145.html

Traduzione di Maria Teresa Belgenio *

Dopo aver enunciato in alcune pagine due problemi di maggior rilievo e due osservazioni, verrà presentata una teoria di modificazione della personalità. La teoria è un altro passo del lavoro continuo sull'“experiencing” (Gendlin 1957, 1962*b*; Gendlin and Zimring, 1955). La teoria dell'experiencing fornisce un quadro di riferimento in cui le riflessioni teoretiche sono considerate da un punto di vista nuovo.

Una teoria richiede termini, parole definite con le quali specificare le osservazioni, e la formulazione di ipotesi teoretiche concatenate. La teoria presentata in questo capitolo viene sviluppata all'interno di questa struttura di base e andrebbe dedicata particolare attenzione ai termini nuovi che sono introdotti e definiti. Tali termini sono messi in evidenza e numerati. (Possiamo avere una teoria autentica solo con termini accuratamente definiti, e solo con l'uso di termini definiti possiamo in seguito modificare, perfezionare e ampliare la teoria).

Desidero ringraziare Malcolm A. Brown per il contributo che mi è stato di grande aiuto nel processo di stesura di questo capitolo, e il Dr. Sidney M. Jourard, Marilyn Geist, il Dr. William Wharton, Joe T. Hart, David Le Roy e Ruth Nielsen per i loro preziosi commenti e l'aiuto editoriale.

PROBLEMI E OSSERVAZIONI [PROBLEMS AND OBSERVATIONS]

Nella gran parte delle teorie, gli aspetti statici di contenuto-e-struttura della personalità sono principali, e pertanto la modificazione della personalità in particolare è un problema difficile. Il presente quadro di riferimento teoretico si addice espressamente a spiegare il cambiamento, poiché impiega concetti che riguardano il processo dell'esperienza e i rapporti tra questo processo e gli aspetti di contenuto della personalità.

Teoria della Personalità e Modificazione della Personalità

[*Personality Theory and Personality Change*]

Le teorie della personalità si sono occupate principalmente dei fattori che determinano e spiegano le diverse personalità degli individui così come sono, e dei fattori che hanno determinato una data personalità. Ciò che è chiamato personalità mantiene il suo carattere peculiare malgrado le circostanze. Gli aspetti di un individuo non ci lasciano perplessi se la

sua situazione attuale li spiega. Non attribuiamo alla personalità di un individuo neppure ogni genere di comportamento indesiderabile che egli mostra sotto l'influsso di circostanze schiaccianti, o se diventa simpatico e sicuro per l'influenza di eventi che (come diciamo) renderebbero quasi tutti simpatici e sicuri. Ciò che attribuiamo alla personalità è l'opposto: quando un individuo continua ad essere simpatico e sicuro in circostanze schiaccianti e rimane timoroso e sofferente malgrado le opportunità evidenti e la buona sorte. Così, si potrebbe dire che le nostre teorie, lungi dallo spiegare la modificazione di personalità, si siano sforzate di spiegare e definire la personalità come ciò che tende a non cambiare quando ci si aspetterebbe cambiamento.

La concezione della personalità in quanto fattori che resistono al cambiamento, in una qualche misura è motivata. Di solito pensiamo che essere persona comprenda in sé identità e continuità nel tempo. Tuttavia, i contenuti e i pattern delle teorie sono un *tipo di concetto esplicativo* che presenta il cambiamento impossibile per definizione. La struttura della personalità (nelle teorie) è formulata in modo tale da affermare che conserva se stessa a contatto con ogni esperienza nuova che potrebbe alterarla. L'individuo viene considerato un'entità strutturata con contenuti definiti. Tali concetti esplicativi possono spiegare soltanto perché un individuo non può cambiare.

La teoria della personalità si è, dunque, concentrata sui fattori che spiegano perché un individuo è come è, in che modo è diventato così, e in che modo questi fattori lo mantengono così, malgrado circostanze, vicende favorevoli e opportunità. Concetti esplicativi di contenuto e struttura di questo tipo ci dicono che cosa impedisce all'individuo di essere modificato dall'esperienza, quali fattori lo obbligheranno per sempre (per definizione) a essere carente o a distorcere ogni cosa che potrebbe cambiarlo a meno che (come si è soliti dire) la sua personalità non cambi prima (in qualche modo).

Dato che struttura e contenuto tendono davvero a conservare se stessi e a distorcere l'esperienza del presente, possiamo spiegare la modificazione della personalità solo se possiamo mostrare esattamente in che modo questa resistenza al cambiamento ceda il posto al cambiamento.

Le teorie del passato non intendevano descrivere la modificazione di personalità come qualcosa di impossibile. Al contrario, le teorie sostengono che il cambiamento avviene veramente. Le principali teorie di personalità si sono originate dalla psicoterapia, vale a dire (quando la psicoterapia ha buon esito) dal cambiamento di personalità nel suo svolgersi [from ongoing personality change].

Paradossalmente, quando il cambiamento si verifica sotto i loro occhi e con la loro partecipazione, i terapeuti si scoprono a formulare cosa c'era di disfunzionale. Anche l'individuo stesso, mentre esplora i suoi sentimenti e li esprime, ne parla come se tutto l'impegno consistesse nell'indagare cos'era andato storto – che cosa ha formato gli aspetti della sua personalità che hanno impedito il consueto adattamento e cambiamento. E, di solito, questa persona si rende conto di molte cose che, come dichiara dopo, erano sempre esistite, ma delle quali non era stato consapevole.

Pertanto, regolarmente la psicoterapia ci consente di osservare un individuo che “rivela” o “si rende conto” di contenuti ostinati e della sua precedente incapacità di esserne

consapevole. Le diverse teorie di personalità hanno formulato così bene questi contenuti e questa struttura che si conserva e censura che mentre disponiamo di concetti per spiegare cosa rende un individuo così come è, non possiamo formulare in che modo egli possa cambiare. Eppure per tutto il tempo l'individuo stava cambiando proprio quei fattori "rivelati" che noi formuliamo in termini di contenuti esplicativi statici. [1]

Presenterò ora più in dettaglio i due modi principali attraverso i quali gran parte delle formulazioni attuali della personalità fanno apparire il cambiamento impossibile sul piano teoretico. Li chiamerò "il paradigma rimozione" e "il paradigma contenuto". [2]

Ma, dal momento che queste teorie asseriscono anche che il cambiamento si verifica davvero, dopo approfondirò i due principali modi in cui esse tentano di spiegare il cambiamento. Cercherò di mostrare che di solito le teorie adducono due osservazioni: il *processo del sentire* [*feeling process*] e una certa *relazione personale* [*personal relationship*].

Due Problemi [*Two Problems*]

IL "PARADIGMA RIMOZIONE" [THE "REPRESSION PARADIGM"]

La maggior parte delle teorie di personalità (con parole differenti e con significati alquanto diversi) hanno in comune ciò che definisco "paradigma rimozione". Concordano sul fatto che durante le prime relazioni familiari l'individuo ha introiettato determinati valori in base ai quali era amato solo se sentiva [felt] e si comportava in determinati modi. Le esperienze in contraddizione con queste esigenze, finivano per essere "rimosse" (Freud), o "negate alla consapevolezza" (Rogers), o "non me" (Sullivan). In seguito, quando la persona incontra simili esperienze contraddittorie, deve distorcerle oppure rimanerne completamente inconsapevole; qualora si accorga di quelle esperienze contraddittorie, diventerà ansiosa in modo intollerabile. Così, l'ego (Freud), o il self-concept (Rogers), o il self-dynamism (Sullivan), influenza in modo fondamentale la consapevolezza e la percezione. Questa influenza viene definita "resistenza" (Freud), "processo di difesa" (Rogers), o "operazione sicurezza" (Sullivan), e in tal modo si spiega molto del comportamento. Una personalità è come è, e rimane come è, perché non può tener conto di queste esperienze. Oppure se, in un certo qual modo, si interviene energicamente sulla rimozione, e l'individuo sia costretto a rendersene conto, l'io "perderà il controllo", il sé "si disintegrerà" e interverranno "emozioni inquietanti" intollerabili. Si dice infatti che nella psicosi, l'individuo è consapevole di esperienze di quel tipo e che l'io o l'organizzazione del sé ha subito un crollo.

Se l'individuo avesse bisogno semplicemente di ricordare, o di essere aiutato a portare l'attenzione ai fattori "rimossi", in breve tempo si predisporrebbe a rimuovere la difficoltà. Ci sono sempre persone pronte ad aiutare o adirate che provano a farlo, e ovviamente molte situazioni richiedono attenzione a questi fattori. Tuttavia, l'individuo rimuove dentro di sé non solo quei dati fattori ma anche qualunque cosa a lui esterna che vi è collegata e glieli ricorda.[3] Egli fraintende o reinterpreta per evitare di notare aspetti di eventi e persone che gli farebbero prendere consapevolezza di quei fattori.

In questo modo, la specifica struttura di personalità si conserva e il cambiamento è teoreticamente impossibile. Qualunque cosa cambierebbe l'individuo per gli aspetti

necessari viene distorto o passa inosservato proprio nella misura e per quegli aspetti che potrebbero liberarlo dalla rimozione e cambiarlo.

Ora, questa spiegazione (che come ho cercato di indicare, è condivisa in qualche modo dalle principali odierne teorie di personalità [4]) si fonda sul modo singolare per cui l'individuo durante la psicoterapia si rende conto di ciò che (come egli dice adesso) aveva sentito a lungo ma non sapeva di aver sentito. Per di più, egli si accorge quanto potentemente queste esperienze, di cui in precedenza era inconsapevole, hanno influenzato i suoi sentimenti e il comportamento. Questa osservazione è stata riferita da così tante persone che non si può più dubitare della sua validità. La questione in sospeso è in che modo dobbiamo formularla sul piano teoretico.

Una volta che formuliamo la teoria in linea con il paradigma rimozione, poi non possiamo cambiare opinione a cuor leggero e "spiegare" la modificazione della personalità come il "rendersi conto" di ciò che è stato rimosso in precedenza. Dopo che abbiamo dimostrato in che modo verrà distorta qualunque cosa che tende a portare queste esperienze alla consapevolezza, non possiamo considerarla una spiegazione per asserire semplicemente che la modificazione della personalità (per definizione supposta impossibile) è il rendersi conto. Il cambiamento avviene. Dire questo non è darne una spiegazione – ma soltanto enunciare il problema. Il "paradigma rimozione" sarà considerato uno degli aspetti fondamentali della modificazione di personalità, ossia uno dei due fattori fondamentali di cui tratterà questo capitolo. Per spiegare la modificazione di personalità, dovremo spiegare in quale modo interviene realmente questo cruciale rendersi conto, e poi dovremo riprendere e riformulare la nostra teoria della rimozione e dell'inconscio.

IL "PARADIGMA CONTENUTO" [THE "CONTENT PARADIGM"]

Il secondo aspetto fondamentale della modificazione della personalità (e il secondo modo degli attuali approcci alla formulazione che rendono il cambiamento impossibile sul piano teoretico) riguarda la concezione della personalità costituita di diversi "contenuti". Per "contenuti" intendo ogni entità *definita*, che sia chiamata "esperienze", "fattori", "schema S-R", "bisogni", "pulsioni", "cause", "valutazioni" [appraisals], "tratti", "concetti di sé", "ansia", "sistemi motivazionali", "fissazioni infantili", "insuccessi nello sviluppo", o con altro termine.

Se vogliamo comprendere la modificazione della personalità, dobbiamo capire in che modo questi costituenti della personalità possono cambiare la loro natura.

Per spiegare il cambiamento della natura dei contenuti, c'è bisogno che possa cambiare anche il tipo di definizione (costrutti esplicativi). Non possiamo spiegare il *cambiamento* della natura del *contenuto* se la nostra teoria definisce specificamente la personalità soltanto come contenuto. Una teoria di questo tipo può formulare che cosa è necessario che si cambi, e in seguito può anche formulare ciò che è cambiato e in cosa si è mutato; ma, finché tutte le nostre spiegazioni sono in termini di concetti di questo o di quel contenuto definito, il modo in cui un simile cambiamento sia possibile rimarrà non spiegato sul piano teoretico.

E' necessario qualche tipo di variabile di personalità più fondamentale per formulare un resoconto di come, in quali condizioni e attraverso quale processo possa verificarsi il cambiamento della natura dei contenuti.

Così, ad esempio, in chimica si definiscono gli elementi in termini di attività più fondamentali di elettroni e protoni, e in tal modo si possono spiegare i processi subatomici tramite i quali gli elementi si impegnano in reazioni di cambiamento chimico, e attraverso i quali un elemento può essere bombardato con particelle subatomiche e tramutarsi in un elemento diverso. Senza questi concetti che considerano gli elementi in quanto movimenti di qualcosa di più fondamentale, non potremmo spiegare il *cambiamento* chimico e atomico che osserviamo, né potremmo studiare e definire in modo operativo a quali condizioni si svolge. Potremmo solo affermare che al tempo t1 la provetta aveva certi contenuti A, B, mentre al tempo t2 i contenuti erano C, D. Solo se A, B, C, D non sono essi stessi i *fondamentali* concetti esplicativi, possiamo aspettarci di spiegare i cambiamenti dall'una all'altra fase. Analogamente per la modificazione di personalità. Se i nostri costrutti esplicativi più fondamentali sono i "contenuti", non possiamo spiegare il cambiamento della natura proprio di questi contenuti.

A questo punto non si tratta di concludere semplicemente che i contenuti definiti di personalità non esistono. Piuttosto, si tratta del fatto che se definiamo la personalità come contenuti e in nessun altro ulteriore modo più fondamentale, non possiamo supporre di usare gli stessi concetti per dar conto del modo in cui proprio questi stessi contenuti cambiano. Inoltre, visto che dovranno essere solo questi contenuti a definire la personalità (e gli aspetti per i quali deve intervenire il cambiamento se deve trattarsi di un'importante modificazione di personalità), si pone esattamente questo compito impossibile sul piano teoretico quando le teorie trattano la spiegazione del cambiamento.

Durante la psicoterapia, ad esempio, il paziente alla fine giunge a rendersi conto di contenuti essenziali (concettualizzati secondo la terminologia relativa alla particolare teoria usata dallo psicoterapeuta). Realizza adesso che era pieno di "ostilità", o che ha sentito e agito a partire da "desideri sessuali parziali, fissati", o che "odia suo padre", o che è "dipendente-passivo", o che non era "mai stato amato da bambino". "E ora?" si chiede. Come cambiare questi contenuti? Non c'è una risposta. Il fatto che questi contenuti cambino davvero è un nostro successo. Le teorie spiegano la personalità in riferimento a questi contenuti definiti, a "esperienze", o "bisogni" o "carenze". Le teorie non possono spiegare in che modo questi contenuti si dissolvono e perdono il loro carattere per diventare qualcosa di carattere diverso. Ciononostante, lo fanno.

Il nostro secondo problema fondamentale riguardo la modificazione di personalità è, quindi, il "paradigma contenuto". Poniamo la domanda: "In che modo la natura delle definizioni della personalità dovrebbe cambiare così da consentirci di giungere a un sistema di definizioni che si adatterà al processo di cambiamento dei contenuti di personalità?" Risponderemo descrivendo qualcosa di più fondamentale o essenziale dei contenuti definiti. Esamineremo poi il modo in cui i contenuti definiti si presentano in questo processo più essenziale della personalità.

Due Osservazioni Universali della Modificazione di Personalità

[*Two Universal Observations of Personality Change*]

Dopo aver enunciato i due problemi fondamentali della modificazione di personalità (il rendersi conto e il cambiamento della natura dei contenuti), ci occuperemo di due *osservazioni* fondamentali sulla modificazione della personalità. In contrasto con le

impossibilità *teoretiche* indicate sopra, la maggior parte delle teorie di personalità, menziona due *osservazioni*, che asserisce essere quasi sempre implicate nella modificazione della personalità.

1) Una importante modificazione di personalità comporta qualche sorta di intenso processo affettivo o del sentire [intense affective or feeling process] che avviene nell'individuo.

2) Una importante modificazione di personalità si verifica quasi sempre nel contesto dello svolgimento di una relazione personale [of an ongoing personal relationship].

IL PROCESSO DEL SENTIRE [THE FEELING PROCESS]

Quando si verifica un'importante modificazione di personalità, di solito si osservano eventi emotivi intensi avvertiti dentro di sé. A questa dimensione affettiva della modificazione di personalità preferisco dare il nome di "processo del sentire" [feeling process]. La parola "sentimento" ["feeling"] è da preferire alla parola "affettivo" ["affective"], perché di solito "feeling" riguarda qualcosa che è concretamente percepito [sensed] dall'individuo. Nella modificazione di personalità l'individuo avverte direttamente [directely feels] la rielaborazione interiore [inward reworking]. I suoi propri concetti e costrutti divengono parzialmente destrutturati e a volte il modo in cui vive l'esperienza [his felt experiencing] supera la sua capacità di capire sul piano intellettuale.

In parecchi contesti si è notato che un'importante modificazione di personalità non richiede solo processi intellettivi o di azioni, ma anche un processo sentito [felt process]. Ad esempio, spesso gli psicoterapeuti (di qualunque orientamento) discutono se in un particolare caso sia presente o assente questo processo del sentire. Discutono se in una data ora di psicoterapia l'individuo sia impegnato nella "pura e semplice" razionalizzazione o se (come lo esprimono) sia impegnato "realmente" nella psicoterapia. Considerano la prima evenienza una perdita di tempo o una difesa e prevedono [5] che non ne risulterà alcuna importante modificazione di personalità. Considerano la seconda promettente per la modificazione di personalità.

Eppure, nonostante questa differenza venga universalmente discussa, per lo più viene espressa in modo così poco chiaro, e le parole che seguono a "semplicemente" ("semplicemente" razionalizzare, difendersi, evitare, esternalizzare, eccetera), e le parole che seguono a "realmente" ("realmente" coinvolto, che affronta, si occupa) sono così poco definite che potremmo riferirci anche solo a questa differenza tra "semplicemente" e "realmente". Benché non sia espresso con cura, ciò che sempre si intende con "realmente" è un "*processo del sentire*" ["a feeling process"] che è assente quando viene definito con il termine "semplicemente".

Nel campo dell'istruzione si discute di una distinzione simile tra "semplicemente" e "realmente". C'è stato sempre molto interesse riguardo al confronto tra i "semplici" apprendimenti mnemonici e l'apprendere "realmente" qualcosa (facendolo proprio, divenendo capaci di "integrarlo", "applicarlo" ed "elaborarlo in modo creativo"). Si prevede che imparare "realmente" produca cambiamenti del comportamento osservabile, mentre con il "semplice" apprendimento meccanico si produca un cambiamento minimo (o diverso) del comportamento. Si afferma che il processo di apprendimento differisce nei due casi a seconda del grado della "motivazione interna" della persona, del suo modo di "accettare la

nuova materia”, del “modo di applicarsi in ciò che apprende”, della sua genuina comprensione dei significati. Queste locuzioni metaforiche indicano che, di nuovo, nel corso dell'apprendimento, la differenza tra “realmente” e “semplicemente” riguarda una certa partecipazione dei sentimenti [feelings] dell'individuo al processo di apprendimento.

Vorrei presentare alcuni ulteriori aspetti di questa osservazione tratti dalla psicoterapia.

Anni or sono, un terapeuta adleriano mi disse: "Naturalmente, l'interpretazione non basta. Ovviamente la persona non cambia solo grazie alle competenti comunicazioni del terapeuta. Ma nessuna tecnica esprime che cos'è che produce realmente il cambiamento. Il cambiamento arriva attraverso *qualche* tipo di digestione emotiva; ma poi bisogna ammettere che nessuno di noi capisce di *che cosa* si tratta."

Spesso i terapeuti tralasciano questo fatto. Il loro lavoro consiste nell'aiutare l'individuo a raggiungere una migliore comprensione di ciò che in lui è problematico, tuttavia, quando viene loro chiesto in che modo la persona possa *cambiare* questo disadattamento ora chiaramente spiegato, non viene detto nulla di proprio chiaro. In qualche modo, conoscendo il suo problema, la persona dovrebbe cambiare, eppure *conoscere* non è il processo del cambiare.

Un esperto in diagnosi, avvalendosi di qualche test psicometrico, potrebbe spesso effettuare una descrizione e una spiegazione molto accurata e dettagliata della personalità di un soggetto. Spesso dopo tali test e alcuni colloqui, sia il terapeuta che il cliente *conoscono* buona parte di quello che non va e che ha bisogno di essere cambiato. Molto spesso, dopo due anni di colloqui terapeutici la descrizione e la spiegazione che sono state (o si potevano) dare all'inizio risultano, in retrospettiva, alquanto precise. Eppure è chiaro che c'è una differenza importante tra conoscere la spiegazione *concettuale* della personalità (che si può formulare in poche ore) e l'effettivo processo di cambiamento del sentire [actual *feeling process of changing*] (che spesso richiede anni). In merito a questo processo [6] è stato detto poco sul modo in cui lo si può osservare e misurare, ed esattamente per quale via teoretica esso opera così da permettere la modificazione della personalità.

LA RELAZIONE PERSONALE [THE PERSONAL RELATIONSHIP]

Proprio come si osserva che nella modificazione di personalità il processo del sentire è essenziale - mentre si dice poco per delinearlo, definirlo in modo osservabile o spiegarlo teoreticamente - così viene sempre menzionata anche la relazione personale. La formulazione teorica è in grado di definire l'enorme e critica differenza che fa per l'individuo vivere in rapporto a un'altra persona?

Noi osserviamo che quando l'individuo pensa da solo alle sue esperienze ed emozioni, spesso c'è uno scarso cambiamento. Osserviamo che ugualmente accade quando ne parla a *qualche* altra persona.

Però, quando si tratta della relazione personale “terapeutica” o “efficace”, diciamo che la “suggerione” o il “supporto libidico”, o l’“approvazione e il rinforzo” o gli “atteggiamenti terapeutici” dell'altra persona o la “conversazione tra due inconsci”, in qualche modo ovvia ai fattori che in caso contrario modellano tutte le esperienze e le relazioni personali del soggetto per mantenerlo come è. Si dice che adesso, in qualche modo, egli “si rende conto”

di ciò di cui non poteva essere consapevole in precedenza, viene “influenzato” dalle suggestioni, “supera” il transfert, si modifica il suo “equilibrio libidico”, in qualche modo ora “percepisce gli atteggiamenti” del terapeuta, mentre li aveva sempre distorti e aveva anticipato gli atteggiamenti degli altri. In effetti, questo è il problema non la spiegazione della modificazione di personalità.

Ma noi *osserviamo* che quasi sempre le modificazioni intervengono nel contesto di una relazione personale. Alcune definizioni del tipo di relazione che determina (e del tipo che non determina) la modificazione di personalità sono state presentate (Rogers, 1957, 1959b). Molto poco è stato detto sul modo in cui gli eventi della relazione influenzano le condizioni che hanno come risultato la rimozione e la natura dei contenuti, cosicché si modifichino.

Finora abbiamo formulato due problemi della modificazione di personalità e abbiamo poi citato *due osservazioni*: il processo del sentire dell'individuo e la relazione personale.

Le due osservazioni e i due problemi sono connessi: potremmo dire semplicemente che mentre *sul piano teoretico* è impossibile che l'individuo si renda conto di ciò che deve *rimuovere* e dei contenuti della sua personalità da modificare in altri *contenuti*, noi *osserviamo* che i due processi si verificano *quando* l'individuo si impegna in un profondo e intenso *processo del sentire* e nel contesto di una *relazione personale*. C'è bisogno di un resoconto teoretico di questa possibilità che proviene dall'osservazione, e occorre riformulare la teoria della rimozione e le definizioni dei costituenti della personalità, cosicché i cambiamenti osservati possano essere formulati teoreticamente.

LA TEORIA [THE THEORY]

Concetti di Base – Quali Sono gli Eventi Psicologici?

[*Basic Concepts-What Are Psychological Events?*]

1. EXPERIENCING [EXPERIENCING]

(a) Nel termine “experiencing” il suffisso verbale “ing” indica che l'esperienza viene considerata come un *processo*. (Dovremo definire le concezioni teoretiche che vanno a costituire la struttura del processo).

Ora, naturalmente, quella che precede non è una vera definizione, dal momento che generalmente l'uso della parola “esperienza” [experience] è attualmente confuso e di diversa accezione. Il campo della psicologia manca di una teoria dell'esperienza. Tuttavia, la teoria dell'experiencing [the theory of experiencing] (Gendlin, 1962b), tenta di fornire un processo per determinare una teoria dell'esperienza.

Dal momento che il termine “experiencing” è estremamente ampio, saranno definiti termini più specifici per aspetti specifici dell'experiencing. In particolare, qualunque cosa potremmo prendere in considerazione sarà una speciale *maniera o modalità* dell'esperire [*manner or mode of experiencing*] o una speciale *funzione* di questa, o un particolare pattern logico che scegliamo di imporre. Il termine “experiencing”, quindi, denota tutta l’“esperienza” considerata dal punto di vista della struttura del processo.

(b) In psicologia con la parola "esperienza" [experience], ovunque impiegata, si intendono eventi psicologici concreti. Anche qui ha lo stesso significato. L'experiencing è il processo degli eventi concreti in svolgimento [concrete ongoing events].

(c) Per experiencing, infine, intendiamo un processo sentito [a felt process]. Intendiamo eventi percepiti dentro di sé, avvertiti somaticamente [bodily felt], e riteniamo che l'"essenza" concreta ["concrete stuff"] della personalità o degli eventi psicologici sia questo flusso del percepire fisico o del sentire [flow of bodily sensing or feeling].

L'experiencing è il processo concreto del sentire corporeo che costituisce il sostrato [the basic matter] dei fenomeni psicologici e della personalità.

2. IL REFERENTE DIRETTO [THE DIRECT REFERENT]

Sia nelle conversazioni ordinarie che in teoria, diamo tanto rilievo agli eventi esterni e al significato logico che sembra quasi esserci una difficoltà nell'accorgersi che oltre agli oggetti esterni e alla logica, abbiamo anche un sentire o percepire corporeo intimo [an inward bodily feeling or sensing]. Si tratta, naturalmente, di un luogo comune che può essere prontamente verificato da chiunque.

In ogni momento lo si desidera, ci si può riferire direttamente a un dato avvertito dentro di sé [an inwardly felt datum]. L'experiencing, nella modalità del riferirsi direttamente in questo modo, lo definisco "referente diretto".

Esistono, naturalmente, altre modalità di experiencing. Situazioni, eventi esterni, simboli e azioni possono interagire con il nostro processo del sentire quasi senza che venga posta alcuna attenzione riflessiva al referente diretto. Siamo consapevoli e sentiamo sia con che senza un'attenzione diretta.

All'experiencing ci si può sempre riferire direttamente.

3. IMPLICITO [IMPLICIT]

E' meno evidente, ma sempre facilmente verificabile da chiunque, che questo referente diretto contiene significato. Sulle prime può sembrare che l'experiencing sia solo la sensazione interiore del nostro corpo, la sua tensione o il suo benessere. Eppure, dopo ulteriore riflessione, possiamo accorgerci che i significati di ciò che diciamo e pensiamo li abbiamo solo con questo percepire diretto [direct sensing]. Se non "sentiamo" il significato, i simboli verbali sono solo rumori (o immagini sonore di rumori).

Ad esempio, qualcuno ci ascolta e poi dice: "Scusami, ma non capisco cosa vuoi dire". Se vogliamo enunciare ciò che ci proponevamo con parole diverse, ci accorgeremo che dobbiamo prestare attenzione al nostro referente diretto dentro di noi, al nostro significato *sentito* [felt meaning]. Soltanto così possono arrivare parole diverse con le quali enunciarlo di nuovo.

In realtà, impieghiamo simboli espliciti solo per porzioni molto piccole di ciò che pensiamo. Per la gran parte, ciò che pensiamo lo abbiamo sotto forma di significati *sentiti*.

Ad esempio, quando riflettiamo su un problema, dobbiamo pensare molte diverse

considerazioni collegate. Non possiamo farlo *verbalmente*. In effetti, se dovessimo esaminare ripetutamente i simboli verbali non riusciremmo a tenere in mente i significati di tutte le considerazioni. Potremmo esaminarli verbalmente. Tuttavia, per riflettere sul problema dobbiamo usare i significati sentiti, ossia dobbiamo pensare come “questo” (che abbiamo verbalizzato prima) ha rapporto con “quello” (che pure abbiamo verbalizzato prima). Per pensare “questo” e “quello” impieghiamo i loro significati *sentiti*.

Quando i significati sentiti interagiscono con i simboli verbali e noi sentiamo ciò che i simboli significano, tali significati li definiamo “espliciti” o “esplicitamente conosciuti” [“explicit” or “explicitly known.”]. D'altro canto, molto spesso abbiamo solo significati *sentiti* privi di simbolizzazione verbale. Abbiamo invece un evento, una percezione o qualche parola come ad esempio la parola “questo” (che non rappresenta nulla, ma indica soltanto). In tal caso, il significato lo definiamo “implicito” o “implicitamente sentito, ma non conosciuto in modo esplicito” [“implicit” or “implicitly felt, but not explicitly known.”].

Si noti che sia i significati “espliciti” che quelli “impliciti” sono *nella consapevolezza* [*in awareness*]. Ciò che sentiamo concretamente e a cui ci riferiamo interiormente è certamente “nella consapevolezza” (sebbene il termine “consapevolezza” più avanti richiederà alcune riformulazioni). Spesso si discute del significato “implicito” in un modo che confonde, come se fosse “inconscio” o “non nella consapevolezza”. Dovrebbe essere abbastanza chiaro che, poiché il referente diretto è sentito ed è un dato diretto dell'attenzione, esso è “nella consapevolezza”. *Qualunque cosa venga definita “implicita” viene avvertita nella consapevolezza* [*is felt in awareness*].

Inoltre, qui possiamo aggiungere che anche quando un significato è esplicito (quando diciamo “esattamente ciò che intendiamo”), il significato sentito che abbiamo contiene sempre una quantità di significato implicito maggiore di quella che abbiamo fatto diventare esplicita. Mentre esprimiamo le parole che abbiamo appena usato, o mentre “elaboriamo” ciò che “volevamo dire”, ci accorgiamo che i significati sentiti che abbiamo impiegato contengono sempre implicitamente moltissimi significati, ossia sempre molti di più di quelli a cui abbiamo dato formulazione esplicita. Scopriamo che ci siamo serviti di questi significati sentiti. Scopriamo che sono stati essenziali per quello che abbiamo fatto divenire esplicito, che essi hanno preparato ciò che realmente intendevamo, eppure erano soltanto sentiti. Erano impliciti.

4. FUNZIONE IMPLICITA (NELLA PERCEZIONE E NEL COMPORTAMENTO)

[IMPLICIT FUNCTION (IN PERCEPTION AND BEHAVIOR)]

Fin qui abbiamo preso in considerazione i significati impliciti come se esistessero solo nel referente diretto; cioè solo se e quando ci riferiamo direttamente al nostro vissuto esperienziale in quanto dato sentito [our experiencing as felt datum]. Tuttavia, anche senza un simile riferimento diretto all'experiencing, la maggior parte della vita e del comportamento procede sulla base di significati impliciti (i significati espliciti servono solo per alcuni scopi speciali). Diciamo, ad esempio, che la nostra interpretazione e le reazioni alle situazioni del presente sono determinate dalle nostre esperienze “passate”. Ma in che modo le nostre esperienze del passato esistono *ora*? Ad esempio, se sto notando una situazione del momento e poi la descrivo, in che modo sono presenti la mia conoscenza e le esperienze di eventi passati, la mia conoscenza del linguaggio e i miei ricordi di questa situazione che ho appena osservato, in modo che funzionano *adesso*? Per descrivere la

situazione che ho appena osservato, le mie parole deriveranno dall'impressione somatica [felt sense] di ciò che ho notato, a cui ho reagito, e che ora intendo esprimere. Raramente, per non dire mai, penso *in parole* a quello che noto adesso. E non penso a ognuna delle esperienze passate che sono operanti in questo atto di osservare. Raramente penso in parole esplicite a ciò che dirò. Tutti questi significati *funzionano implicitamente come mio experiencing concretamente sentito del momento presente*.

5. COMPLETAMENTO; PORTARE AVANTI [COMPLETION; CARRYING FORWARD]

6. INTERAZIONE [INTERACTION]

I significati impliciti sono incompleti. Il *completamento simbolico – o portare avanti –* è un processo corporeo sentito [*symbolic completion - or carrying forward - is a bodily felt process*]. Tra il significato implicito e i simboli c'è un processo di interazione [an interacting], non un'equazione.

A questo punto devo mettere in chiaro che i significati "impliciti" ed "espliciti" sono di natura diversa. Possiamo avvertire che una dichiarazione verbale esprime esattamente quello che intendiamo; malgrado ciò, sentire il significato non è dello stesso tipo dei simboli verbali. Come abbiamo mostrato, un significato sentito può contenere moltissimi significati e può essere elaborato sempre più oltre. Perciò, il significato sentito non è dello stesso tipo del significato esplicito simbolizzato con precisione. La ragione per cui la differenza riguardo al tipo è così importante sta nel fatto che se la ignoriamo diamo per scontato che i significati espliciti sono (o erano) già nel significato sentito implicito. Siamo indotti a ritenere che il significato sentito implicito sia una sorta di luogo oscuro, nel quale sono nascosti innumerevoli significati espliciti. Allora, erroneamente **supponiamo che questi significati siano** "impliciti" e sentiti solo per il fatto che sono "nascosti". Devo attirare l'attenzione sul fatto che un dato "implicito" o "sentito" dell'*experiencing* è una percezione della vita del corpo [a sensing of body life]. In quanto tale, può avere innumerevoli aspetti organizzati, ma ciò non vuol dire che sono concettualmente formati, espliciti e nascosti. Invece, noi li *completiamo* e diamo loro una forma mentre esplichiamo [when we explicate]. Prima della simbolizzazione, i significati "sentiti" sono *incompleti*. Sono analoghi, per fare un parallelo, al movimento muscolare del mio stomaco che posso chiamare "fame". Questa sensazione "significa" senza dubbio qualcosa riguardo il mangiare, ma non "contiene" il mangiare. Per essere ancora più chiari, la sensazione della fame non è il mangiare rimosso. Non contiene al suo interno l'andare a caccia di un animale, l'ucciderlo, l'arrostito, il mangiarlo e il digerirlo, l'assorbire particelle di cibo, l'escrezione e l'interramento delle feci. Dunque, proprio come tutte queste fasi (alcune delle quali sono codificate nell'organismo alla nascita, mentre altre sono apprese) non esistono dentro la sensazione di fame del movimento muscolare, così non vi è neppure il significato simbolico "fame". Prima che si abbia un significato, i simboli devono interagire con il sentire. Il simbolo verbale "fame", proprio come il simbolo verbale "cibo", deve interagire con esso prima che portiamo avanti il processo digestivo. Il simbolo "fame", come altri aspetti della ricerca di cibo o del fatto che io sieda a tavola, è una fase appresa del processo digestivo [a learned step] e porta avanti quel processo. Prima che avvenga, la sensazione della contrazione muscolare contiene implicitamente la disponibilità codificata del corpo all'interazione organizzata ma non le unità concettuali formate. Il sentire corporeo implicito è *preconcettuale*. Solo quando avviene effettivamente l'*interazione* con simboli verbali (o con eventi), il processo viene

realmente portato avanti e si forma il significato esplicito [7]. Finché è implicito, è *incompleto*, in attesa di simboli (o di eventi) con i quali può interagire in modi preorganizzati.

Di conseguenza, esplicitare è *portare avanti* un processo corporeo sentito [to explicate is to carry forward a bodily felt process]. I significati impliciti sono *incompleti*. Non sono unità concettuali nascoste. La loro natura non è identica a quella dei significati conosciuti in modo esplicito. Tra i significati impliciti e la "loro" simbolizzazione esplicita, non è possibile alcuna equazione. Tra l'experiencing sentito e i simboli (o gli eventi) c'è una *interazione*, piuttosto che un'equazione. [8]

Il Processo del Sentire - Come ha Luogo il Cambiamento nell'Individuo

[The Feeling Process-How Change Takes Place in the Individual]

7. FOCUSING [FOCUSING]

Il termine "Focusing", (o, più esattamente, "l'atto della messa a fuoco continuata) ["continuous focusing"]) sarà definito nei termini delle quattro definizioni più specifiche (da 8 a 11) che seguono. "Focusing" è il processo completo che risulta quando l'individuo presta attenzione al referente diretto dell'experiencing.

Abbiamo già fatto notare che il riferimento diretto è una modalità di experiencing. Il processo del sentire che definiamo "experiencing" interviene nella consapevolezza di una persona sia con che senza il riferimento diretto all'experiencing in quanto dato sentito. L'experiencing svolge importanti funzioni nella modificazione di personalità. Anche in questi altri modi che discuteremo più avanti, l'experiencing svolge importanti funzioni nella modificazione di personalità.

"Focusing" si riferisce alla maniera in cui uno dei modi dell'experiencing, il referente diretto, funziona nella modificazione di personalità nel suo svolgersi.

Nella discussione che segue saranno impiegate le definizioni precedenti (da 1 a 6), e saranno formulate quattro definizioni riguardo al focusing. Il focusing sarà analizzato in quattro fasi. Tale suddivisione in quattro fasi riguarda il mio modo di esporre più che una qualunque divisibilità inerente al processo in quattro passaggi. Per quanto il processo possa aver luogo in quattro fasi chiaramente distinguibili, il più delle volte non è così.

8. IL RIFERIMENTO DIRETTO IN PSICOTERAPIA (FASE UNO DEL FOCUSING)

[DIRECT REFERENCE IN PSYCHOTHERAPY (PHASE ONE OF FOCUSING)]

Un individuo si è riferito direttamente a un referente avvertito distintamente, ma vago dal punto di vista concettuale. Diremo che ha discusso una situazione problematica o un suo tratto personale. Ha descritto diversi eventi, emozioni, opinioni e interpretazioni. Potrebbe essersi dato dello "stupido", "assurdo", e ha assicurato il suo ascoltatore del fatto che davvero "sa fare meglio" che reagire così. E' rimasto sconcertato per le proprie reazioni e le disapprova. Oppure, il che si equivale, difende le sue reazioni con tutte le sue forze contro qualche critico reale o immaginario che direbbe che le sue reazioni non hanno senso, sono controproducenti, non realistiche e sciocche. Se lo si ascolta e gli si risponde con comprensione [understandingly listened to and responded to], può essere in grado di

riferirsi direttamente al significato sentito [felt meaning] della sua questione. Potrebbe poi mettere da parte, per un momento, tutti i suoi buoni giudizi o le cattive impressioni sul fatto di essere così, e potrebbe riferirsi direttamente al significato sentito di ciò di cui sta parlando. Può dire poi qualcosa come: "Certo, so che non ha senso, ma in qualche modo ce l'ha". Oppure: "E' terribilmente vaga questa cosa che sento, ma senza dubbio la sento distintamente". Il linguaggio e la logica possono sembrare inadeguati, ma il problema è semplicemente che non siamo abituati a parlare di una qualche cosa che è concettualmente vaga, ma certamente e distintamente sentita.

Se continua a focalizzare l'attenzione su questo referente diretto [direct referent] (se non smette di prestarvi attenzione perché gli sembra troppo sciocco o troppo brutto, oppure troppo incerto se non sia solo condiscendente verso se stesso, eccetera) può riuscire a concettualizzarne qualche aspetto sommario. Può scoprire, ad esempio: "Mi sento così ogni volta che qualcuno mi fa questo e quest'altro". Oppure: "Penso che c'è qualcosa del tipo che potrebbe succedermi qualcosa di molto terribile e spaventoso, ma è ridicolo. Si devono accettare cose così. E' la vita. Ma è così che si sente, una specie di terrore."

Dopo aver concettualizzato qualche aspetto grossolano della "cosa", di solito la persona avverte il significato sentito in modo più intenso e vivido, diventa più entusiasta e ha più fiducia nel processo che si sta svolgendo dentro di sé, e ora è meno probabile che ripieghi su spiegazioni concettuali, accuse e giustificazioni. Per la maggior parte delle persone, constatare che è possibile mantenere il contatto con il riferimento diretto, costituisce una scoperta profondamente apprezzata. Si giunge a dichiarare ad esempio: "Sono in contatto con me stesso".

Mentre la persona continua a focalizzare su un referente diretto di questo tipo, potrebbe ancora rimanere perplessa riguardo a quale specie di stranezza sia il "questo" di cui sta parlando. Può chiamarla "questa sensazione" o "tutta questa cosa", oppure "è così che mi sento quando mi capita questo e quest'altro". Dentro di sé percepisce distintamente il referente dell'experiencing del momento. Non c'è nulla di vago nel modo preciso in cui lo sente. Gli si può rivolgere con l'attenzione interiore. E' vago solo *concettualmente*.

Un fatto molto importante e sorprendente del riferimento diretto [direct reference] ai significati sentiti è che se il tema in questione genera ansia o è assai sgradevole, il disagio provato *decresce* quando l'individuo si riferisce direttamente al significato sentito. Ci si sarebbe aspettati l'opposto. Di certo l'opposto è vero quando, ad esempio, la persona sceglie tra diversi argomenti da discutere. La prospettiva di parlare di una questione difficile che genera ansia rende senz'altro più ansiosi che non la prospettiva di parlare di un argomento neutro o piacevole. Così, ci si può trovare in uno stato d'animo abbastanza penoso quando si decide di portarlo in discussione. Ma, una volta entrati in argomento, più si presta attenzione direttamente al referente diretto, il significato sentito, meno disagio e ansia si avverte. Se momentaneamente se ne perde il contatto, l'ansia si presenta di nuovo e torna il disagio diffuso per l'argomento in questione.

Mentre la persona simbolizza un aspetto del significato sentito, ne percepisce l'esattezza [rightness] anche per l'attenuarsi graduale dell'ansia.

In contrasto all'ansia o al disagio, quando si rivolge al significato sentito e simbolizza

correttamente di cosa tratta, il significato sentito diventa più netto e viene avvertito più distintamente. In realtà, è proprio la sensazione dell'aumentata intensità del significato sentito che in parte gli dà il senso di averlo o non averlo simbolizzato "correttamente". [9]

L'attenuazione dell'ansia è un fatto davvero notevole, in netto contrasto con i presupposti generali riguardo al materiale ansiogeno. In generale diamo per scontato che focalizzare direttamente sull'experiencing ci renda più ansiosi. Le mie osservazioni suggeriscono che l'aumento dell'ansia proviene dalla scelta del tema, ed è questo che generalmente ci aspettiamo. D'altra parte, per un dato argomento, più ne focalizziamo direttamente il significato sentito [felt meaning], e più correttamente lo simbolizziamo, più sollievo avvertiamo. Anche un lieve errore della simbolizzazione ("No, quello che ho appena detto non è proprio questo") aumenta di nuovo l'ansia.

Sul piano teoretico, questa osservazione si può interpretare dal punto di vista delle definizioni 5 e 6 e del nostro uso del lavoro di Mead e di Sullivan. Simbolizzare un significato implicito avvertito direttamente, porta di un passo avanti il processo dell'organismo. E' così che viene avvertito. Di conseguenza, appare anche che il riferimento diretto in se stesso (o il dare attenzione) andrebbe considerato un tipo di simbolizzazione. Il riferimento diretto, proprio come le simbolizzazioni che ne derivano, comporta sollievo dalla tensione avvertita somaticamente [bodily felt tension relief]. [10]

La focalizzazione di una persona sul referente diretto dell'experiencing si può descrivere in altri modi. Possiamo dire che in quei momenti il suo experiencing ha luogo "prima dei suoi concetti"; che l'experiencing "guida" i suoi concetti. Egli dà forma ai "concetti" e "li confronta" con il significato direttamente sentito e, su tale base, ne decide la correttezza.

Mentre continua a riferirsi direttamente al significato sentito (è probabile che lo stia chiamando "questo"), può scoprire che la sua formulazione precedente che avvertiva corretta, dev'essere sostituita da un'altra che ora sente più corretta. L'ascoltatore può aiutare la persona orientando anche le proprie parole al "questo" e aiutando a trovare parole e concetti che potrebbero adattarsi. [11] Naturalmente, chi ascolta non può valutare la correttezza. Non può valutarla neppure la persona stessa ma, in modo piuttosto poetico, potremmo dire che a valutare è il referente diretto. Perciò entrambi, possono sorprendersi della direzione che prende la simbolizzazione.

Quanto esposto è la descrizione di come un individuo può riferirsi direttamente, o "focalizzare" un referente diretto [direct referent] dell'experiencing che, per lui, costituisce il significato sentito di un certo argomento, situazione, comportamento o aspetto della personalità.

9. IL DISPIEGARSI (FASE DUE DEL FOCUSING) [UNFOLDING (PHASE TWO OF FOCUSING)]

Alcune volte, nel focalizzare il referente direttamente percepito, ha luogo il processo graduale del venire a sapere esplicitamente di cosa tratta. Tuttavia, può "dischiudersi" nell'intensità di un unico istante. Nella maggior parte dei casi c'è sia una conoscenza graduale, che alcuni istanti durante i quali ci sarà un'"apertura" ["opening up"] molto evidente. Con grande sollievo fisico e subitanea chiarezza, la persona improvvisamente sa. Potrebbe starsene seduta annuendo a se stessa, avendo in mente solo parole come: "Sì, l'ho

capito", senza trovare ancora concetti per dirsi che cos'era ciò che "aveva capito" in quel momento. Ad ogni modo, adesso sa che *può* dire. Se a questo punto viene improvvisamente interrotta, è possibile che possa "sfuggirle", cosicché dopo potrà dire solo: "In quell'attimo sentivo davvero di sapere cos'era, ma ora l'ho dimenticato". Cionostante, di solito, troverà il più rapidamente possibile concetti e parole per esprimere cosa era diventato disponibile. Quasi sempre si tratta di diverse cose. Ad esempio:

Sì, *naturalmente*, si rende conto che è impaurito. Non si è dato il permesso neanche di pensare di affrontare *questo* e *quell'*aspetto della situazione, ed è successo perché non credeva che quegli aspetti esistevano veramente. Certo, si era reso conto che esistevano, ma si è sentito anche obbligato a rimproverarsene come se li avesse semplicemente immaginati. E se esistono (ed è così), forse non sa come potrebbe conviverci. Non si è concesso di cercare di affrontarli (se ne rende conto adesso) o neanche di considerarli qualcosa di semplicemente diverso dalla sua mera immaginazione, perché, mio Dio, se ci fossero realmente, allora sarebbe indifeso. Quindi non può fare *nulla*! Ma ci sono. Certo, almeno saperlo è un sollievo.

Questo esempio illustra la pluralità dei componenti che uno generalmente trova in un significato implicito che era stato sentito come un "questo". Può trattarsi, come nell'esempio, di una varietà di aspetti a cui si pensa ancora come a "quella cosa". L'"*experiencing*" non ha esperienze sotto forma di date unità definite.

Lo stesso esempio illustra anche il fatto che, spesso, i significati che si trovano con grande sollievo non sono affatto piacevoli o positivi. Il problema non è per nulla risolto. Anzi, adesso sembra *veramente* insolubile. Ora appare chiaro perché rendesse così preoccupati; *sembra* proprio senza via d'uscita. Eppure, quando il referente sentito direttamente "si dispiega" in questo modo, c'è una significativa riduzione della tensione, esperita fisicamente [physically experienced].

Il dispiegarsi di un referente diretto comporta sempre il riconoscimento sorprendente e profondamente emotivo [a surprising and deeply emotional recognition] della validità dei nostri sentimenti personali (prima in apparenza così fastidiosi). "*Ma certo*", diciamo, ripetendo più volte: "Naturalmente!" oppure: "Guarda, ecco cos'era!"

Per il fatto che ciò che in precedenza era stato sentito ora veramente "ha senso", in questa fase possono intervenire le risoluzioni dei problemi. Quanto a ciò, potremmo accorgerci che, *dato questo o quel giudizio*, o percezione, evento o situazione, "naturalmente" abbiamo sentito in quel modo, ma adesso non lo valutiamo nello stesso modo. Tuttavia, il mio esempio ha illustrato che anche quando la soluzione sembra più lontana che mai, interviene sempre la riduzione della tensione fisiologica [physiological tension reduction] e ha luogo un vero cambiamento. Ritengo che questo cambiamento sia molto più fondamentale della risoluzione di problemi specifici.

Il modo funzionale e disfunzionale di operare dell'individuo comporta sempre tutta una vasta pluralità di aspetti impliciti. Quanto a ciò, quando il referente diretto dell'*experiencing* "si apre" ["opens up"] è intervenuto un cambiamento maggiore del rendersi conto di questo o quello sul piano cognitivo. Il che si manifesta in modo più vistoso quando, dopo il "dispiegarsi", la persona non vede ancora una via d'uscita. Dice: "Ora almeno so di che si

tratta, ma come mai lo cambierò o lo affronterò?” Eppure, nel corso dei giorni seguenti e nella successiva ora di terapia, risulta che egli è già diverso, che la qualità del problema è mutata e che il suo comportamento è stato differente. E inoltre, come per una spiegazione valida di tutta questa risoluzione ... [sic]: “Certo, adesso sembra tutto chiaro.” C'è un cambiamento globale nel modo complessivo di esperire [in the whole manner of experiencing]. A partire da questo *cambiamento sentito*, che è privo di una descrizione logica, giungono quelle nostre semplici proposte sul genere di: “Accettalo solamente”, che diciamo a noi stessi e agli altri. Quanto appena descritto ci riporta all'osservazione di un cambiamento fondamentale che altre persone *riferiscono* con locuzioni semplicistiche come quelle che seguono.

“In che modo è tutto diverso?”

“Sì, adesso sembra proprio che va bene!”

“Sente ancora che potrebbe succedere quella certa cosa e che lei non saprebbe come affrontarla?”

“Sì, ma adesso mi sento bene, certo, è la vita. E' così che è, si devono accettare cose come quelle”.

E, si tratta proprio di ciò che la persona si era ripetuta più volte, e *senza alcun effetto*, prima del processo nel corso del quale ha focalizzato sul significato sentito e prima che si dispiegasse!

Perciò, come ho affermato, solo a volte ciò che si è dispiegato conduce alla risoluzione in una modalità che sia possibile esplicitare. Più spesso, un cambiamento profondo del sentire globale avviene quando uno dispiega il referente diretto [direct referent], anche quando sembra risultrne qualcosa che dà l'impressione peggiore e più irrimediabile di quello che ci si era aspettati. Che una qualche risoluzione specifica sia o meno rilevabile, il cambiamento appare ampio e globale. Non si tratta solo di quel dato problema che trova soluzione o di quel tratto che si modifica, ma di un cambiamento che investe molte aree e aspetti. Si può dire che la vasta pluralità degli aspetti che sono impliciti in un qualunque significato sentito sono cambiati tutti – perciò il cambiamento è globale. Oppure si può dire che i significati sentiti sono aspetti del processo di experiencing, e che a modificarsi è proprio la *maniera dell'experiencing*, quindi anche la qualità di tutti i suoi significati.

Un cliente l'ha descritto così: "Finora ho sempre visto questo problema in termini di bianco e nero, e lottavo per una soluzione grigia. Ma ora, questa nuova via non è bianca o nera, o grigia. E' a colori!" Quindi, il dispiegarsi di un referente sentito non è informativo solo di ciò che era implicato ma, piuttosto, cambia la modalità di fare ogni esperienza.

10. APPLICAZIONE GLOBALE (FASE TRE DEL FOCUSING)

[GLOBAL APPLICATION (PHASE THREE OF FOCUSING)]

Il modo globale in cui il processo del riferimento diretto e del dispiegarsi influenza molti aspetti della persona, è ben visibile non solo durante le dichiarazioni posteriori sulla differenza che ne risulta, ma anche durante i momenti immediatamente successivi al dispiegarsi del referente sentito. La persona viene inondata da molte diverse associazioni, ricordi, situazioni e circostanze, tutti in rapporto al referente sentito. Per quanto possano essere concettualmente molto diversi, hanno in comune lo stesso significato sentito

dell'argomento affrontato. Fatta eccezione per questo, potrebbero interessare questioni del tutto differenti e senza connessione tra loro. [12] "Oh, e quello è anche il motivo per cui non riesco a entusiasarmi per-questo-e-questo." "Sì, e un'altra cosa su questo, questo succede ogni volta che qualcuno mi dice cosa fare o cosa pensare. Non posso dire: bene, quello che penso *io* è più importante, perché, vede, succede che è questo modo di fare che mi fa sbagliare." "Oh, e anche, quando in passato è successo questo e quest'altro, ho fatto la stessa cosa."

Durante la fase di "ampia applicazione", che spesso segue il dispiegarsi di un referente sentito, la persona potrebbe starsene in silenzio, e verbalizzare solo ogni tanto frammenti a partire da questo flusso continuato.

Mi rendo conto che alcune delle precedenti osservazioni sono state definite "insight" da altri. Ritengo che sia una denominazione non appropriata. Anzitutto l'applicazione globale non è in alcun modo arrivare a capire, e soprattutto non è una comprensione migliore. Insight e migliore comprensione sono piuttosto i risultati, i prodotti secondari di questo processo, dal momento che alcuni dei molteplici aspetti cambiati attirano l'attenzione su di essi. Si può essere certi che per ciascuna connessione o applicazione a cui la persona pensa esplicitamente, ce ne sono migliaia a cui non pensa, ma che, nondimeno, sono appena cambiate. Non la sua riflessione sulla differenza prodotta dal dispiegarsi, ma il dispiegarsi stesso modifica tutte queste migliaia di aspetti della persona. Che la persona pensi o meno a ogni applicazione del dispiegarsi, e, che ritenga o meno che ciò che si è dispiegato costituisca una risoluzione, il cambiamento avviene. Infatti, come ho messo in evidenza, può benissimo andarsene dicendo: "Non ho idea di cosa fare con questo, o di come cambiarlo". Ma il "questo" è già cambiato, ed è cambiata la vasta pluralità degli aspetti nei quali il "questo" *funziona implicitamente*.

11. LO SVILUPPO DEL REFERENTE (FASE QUATTRO DEL FOCUSING)

[REFERENT MOVEMENT (PHASE FOUR OF FOCUSING)]

Una modifica precisa o sviluppo del referente sentito viene sentita. Spesso tale "sviluppo del referente" interviene dopo le tre fasi appena descritte. Quando è avvenuto il *riferimento diretto*, si verifica un *dispiegarsi* importante e quando diminuisce l'intensità della fase dell'*applicazione globale*, l'individuo scopre che adesso si sta riferendo a un referente diretto che percepisce diverso da prima. A partire da questo riferimento diretto, ora i significati *impliciti* che può simbolizzare sono molto diversi. Si tratta di un nuovo riferimento diretto e perciò il processo a quattro fasi inizia di nuovo.

Ma il processo di focusing non è sempre divisibile nettamente in quattro fasi. Come già rilevato, il *dispiegarsi* può avvenire con o senza una sequenza rilevante di *applicazione globale*. Può aver luogo anche in modo non marcato, a passi molto piccoli di simbolizzazioni consecutive. Inoltre, anche senza il dispiegarsi, anche senza alcuna simbolizzazione che la persona senta "corretta", il riferimento diretto può *portare avanti* il processo del sentire e viene esperito con sollievo dalla tensione fisica. Ciò che definiamo quarta fase di focusing, *lo sviluppo del referente [referent movement]*, può intervenire in uno qualunque dei passaggi. Di solito il riferimento diretto da solo, non cambia o smuove il referente diretto, ma lo rende più saldo, più netto e avvertito in modo distinto. Il riferimento diretto aumenta l'intensità del sentire e diminuisce la tensione diffusa, il disagio e l'ansia. Tuttavia, a volte il mero processo del riferimento diretto continuo cambierà o "muoverà" il referente diretto.

Uno sviluppo di questo tipo interviene più spesso dopo almeno parte del dispiegarsi e della simbolizzazione, e in particolare dopo l'effetto percepito della profusione di dettagli dell'applicazione globale [the felt flooding of global application].

La persona avverte distintamente un cambiamento della qualità del referente sentito. Non si tratta soltanto di una modificazione, ma di un "rivelarsi involontario" o "sviluppo" ["give" or "movement"] esperito direttamente che la persona sente appropriato e gradito. La straordinaria importanza di un movimento del referente di questo tipo (anche minimo) sta nel fatto che adesso i significati impliciti sono diversi. Cambia, per così dire, lo "scenario" che uno trova di fronte.

Lo sviluppo del referente è esattamente ciò che di solito viene a mancare quando uno chiacchiera *su* se stesso, quando sono state enumerate tutte le buone ragioni, le considerazioni e in che modo uno dovrebbe sentire e vorrebbe essere più sensibile per sentire, eccetera. Dopodiché, nella maggior parte dei casi, lo *stesso immutato* referente sentito è ancora lì, come pure la stessa ansia indefinita. Dalla mancanza di sviluppo del referente, si comprende che nulla è veramente cambiato.

Viceversa, dopo lo sviluppo del referente, i significati e le simbolizzazioni che si formulano sono diversi. Le considerazioni rilevanti sono diverse. L'intera scena è diversa. Naturalmente, molto spesso con un tale passo non si trovano "soluzioni". La persona potrebbe dire: "Certo, neppure questo mi aiuta, perché ora questo senso di impotenza, sembra il peggior crimine del mondo sentirsi inermi, deboli, lasciando solo che tutto succeda. Non riesco a sopportarlo. Non so cos'è sbagliato, voglio dire, se davvero, nella realtà, non posso farci niente in qualche modo." Qui vediamo che non c'è alcun accenno a qualcosa che assomigli a una soluzione, ma ora le considerazioni rilevanti di contorno sono cambiate. Ciò a cui la persona guarda e che simbolizza è tanto diverso quanto è diverso il referente sentito a cui si riferisce direttamente.

Lo sviluppo del riferimento [reference movement] dà direzione al processo di focusing. L'attenzione e la simbolizzazione della persona tendono a conformarsi a questa direzione che produce lo sviluppo del referente [referent movement].

Senza lo sviluppo del riferimento, ciò che viene detto è "semplicemente" chiacchiera, "pura" razionalizzazione, "puro" spaccare il capello in quattro, "soltanto" cronaca.

Lo sviluppo del riferimento [reference movement] è l'esperienza diretta del fatto che è intervenuto qualcosa di più della logica e della verbalizzazione. Spesso il movimento può essere esaminato secondo la logica (vale a dire che si possono formulare relazioni logiche tra ciò che la persona ha detto prima e ciò che dice ora). Ma questo tipo di analisi sul piano logico si può fare tra una e un'altra qualunque verbalizzazione, che sia avvenuto o meno lo sviluppo del riferimento. E spesso, per quanto esiguo sia questo sviluppo, la svolta [shift] sul piano logico o concettuale è estremamente ampia. Anche da un *lieve* sviluppo del riferimento può derivare ciò che concettualmente somiglia a una posizione avanzata completamente diversa.

Lo sviluppo del riferimento [reference movement] è il cambiamento del significato sentito [felt meaning] che svolge una funzione nella simbolizzazione.

Spero di aver dato un'idea del caratteristico sovrapporsi [overlapping] di ciò che definisco quattro fasi di focusing. Per riassumerle: fase uno: *riferimento diretto* a un significato sentito che è concettualmente vago ma preciso riguardo al sentire; fase due: il *dispiegarsi* e la simbolizzazione di alcuni aspetti; fase tre: l'*organizzarsi di un'applicazione globale* di quanto è emerso; fase quattro: lo *sviluppo del referente*, e la possibilità che il processo ricominci dalla fase uno.

Queste quattro definizioni (da 8 a 11) definiscono il "focusing". [13]

12. LA NATURA AUTO-PROPULSIVA DEL PROCESSO DEL SENTIRE

[THE SELF-PROPELLED FEELING PROCESS]

Man mano che si impegna nella focalizzazione e quando interviene lo *sviluppo del referente*, la persona si scopre sospinta verso una direzione che non ha scelto e non ha previsto. C'è una sollecitazione impellente esercitata dal referente diretto, avvertito proprio in quel momento. Potrebbe "perdere il contatto", "parlare di qualcos'altro" o tollerare commenti che la distraggono e deduzioni inutili da parte di chi ascolta; e tuttavia, sorprendentemente, il dato percepito, il referente diretto, rimane la "prossima cosa" della quale si occuperà.

La responsività dell'ascoltatore [listener's responsiveness] può svolgere un ruolo nel consentire che la persona trovi il passaggio da uno sviluppo del referente e del dispiegarsi a un altro e ancora a un altro. Ogni volta che la scena interiore cambia, scopre nuovi significati sentiti. I cicli delle quattro fasi mettono in moto il processo complessivo del sentire. Un processo del sentire di questo tipo possiede una qualità auto-propulsiva concretamente sentita, molto suggestiva.

Come psicoterapeuta ho imparato che devo fare assegnamento su questo processo del sentire auto-propulsivo del cliente. E' un principio importante, perché ho il potere di distrarre la persona. Quando mi capita (per le mie troppe spiegazioni o insight riguardo a ciò che dice) allora questo processo del sentire non avviene. D'altra parte, ho imparato anche che le mie domande e autorivelazioni possono essere utili, sempre a condizione che io mi prefigga di riferirmi al referente sentito della persona, e che dimostri che vorrei che continuasse a focalizzare su quel referente.

Per permettere che si presenti il processo del sentire, dobbiamo restare in silenzio, se non altro per periodi di breve durata. Se il cliente o io parliamo tutto il tempo, può aver luogo un riferimento diretto esiguo. Perciò, quando ha smesso di parlare e io ho smesso di rispondere, va benissimo se c'è un po' di silenzio durante il quale la persona può percepire il significato di ciò che abbiamo detto. Sono particolarmente contento se la prossima cosa che dice non deriva semplicemente e logicamente da ciò che abbiamo detto, ma dimostra che egli è stato immerso in qualcosa che ha sentito. In questo modo posso accorgermi che il referente sentito ha davvero fornito la transizione da ciò che diceva a ciò che dice adesso. Da questa "discesa" in se stesso, da questo focusing e dal processo complessivo del sentire che ne deriva, scaturisce la verbalizzazione del flusso sottostante gli eventi di cambiamento della personalità. Il processo auto-propulsivo del sentire è il motore essenziale della modificazione della personalità.

Una volta che il processo del sentire si è manifestato, prosegue anche tra i periodi di tempo che la persona dedica al processo di focusing in quattro fasi che ho delineato. In questo

modo, durante i diversi giorni che separano due sedute di psicoterapia, il cliente può scoprire pensieri, sentimenti, ricordi importanti e la “venuta” di insight. Può scoprire una sorta di “sollecitazione” estesa ad ampio raggio, una “densità intima di eventi”, anche senza un contenuto specifico simbolizzato. Pertanto, il *processo* complessivo *del sentire* diviene autopropulsivo e più ampio delle quattro fasi di focusing che ho descritto.

Il Ruolo della Relazione Personale – Come le Risposte di un’Altra Persona Influenzano l’Experiencing dell’Individuo e in che modo i “Contenuti” di Personalità Sono Perciò Inerentemente Mutabili [*The Role of the Personal Relationship-How Another Person’s Responses Affect the Individual’s Experiencing, and How Personality “Contents” Are Inherently Changeable Thereby*]

Tendiamo ad occuparci dei contenuti (significati simbolizzati) a tal punto che talvolta discutiamo di questioni psicologiche come se la personalità non fosse nient’altro che contenuti. Dimentichiamo le ovvie differenze che esistono non soltanto in *quella che* è l’esperienza di una persona in un dato momento, ma anche *nel modo in cui* fa l’esperienza. Poniamo perciò una domanda di questo genere: dal momento che quando una persona è da sola può pensare e sentire gli stessi contenuti di quando può parlarne a un’altra persona, qual è la differenza prodotta dalla relazione personale?

Spesso lo psicoterapeuta (o chiunque voglia essere d’aiuto) avvertirà che deve “fare qualcosa”, “aggiungere qualcosa”, che deve introdurre qualche nuovo contenuto o insight, in modo da essere collaborativo e fare la differenza.

Eppure, tutta la differenza è già lì, tra *come* uno pensa e sente *da solo* e *come* pensa e sente con *un’altra persona*. Il contenuto concettuale può essere (per un certo periodo) lo stesso di quello che la persona pensa o sente quando è da sola; ma la *modalità* dell’esperire [*manner of experiencing*] sarà completamente diversa. Si consideri, ad esempio, il tipo di interlocutore che interrompe la conversazione per parlare di ciò che riguarda lui, che tende a infastidirsi e criticare molto prima d’aver capito ciò che viene detto. Con lui, il mio modo di esperire si comprimerà completamente. Penserò di meno e sentirò di meno di quando sono da solo. Avrò la tendenza a parlare di quello che devo con un giro di parole generali e approssimative. *Non* tenderò a percepire in profondità, a sentire con intensità, con ricchezza di particolari. Quando sono con lui certe cose non mi verranno mai in mente, oppure, se succede, le terrò in serbo per quando sono da solo e posso sentirle direttamente senza gli effetti limitanti delle sue risposte. Tutti conosciamo questa differenza del nostro modo di esperire con certe persone rispetto a quando siamo da soli.

Analogamente, con altre persone (siamo fortunati a conoscerne una) proviamo con più intensità e libertà qualunque cosa sentiamo. Mentre parliamo a questa persona, pensiamo di più, abbiamo la pazienza e la capacità di andare più a fondo nei dettagli, tolleriamo meglio la tensione interiore. Se siamo tristi e intorpiditi, allora con questa persona riusciamo a piangere. Se siamo bloccati dal senso di colpa, dalla vergogna e dall’ansia, con questa persona ci “risvegliamo” interiormente, perchè non siamo solo queste emozioni. Se abbiamo riversato la delusione e il fastidio su noi stessi, fino a diventare silenziosi e distanti, allora è con questa persona che “ritroviamo vitalità”. Mentre le raccontiamo qualche vecchio episodio familiare, già più volte ripetuto, ne scopriamo significati più ricchi e nuovi,

e potremmo non riuscire a vagliarli tutti per le molte sfaccettature del significato personale che adesso rivelano.

Sul piano teoretico, in che modo spiegheremo queste differenze della *maniera* di fare esperienza quando siamo da soli e quando ci troviamo in relazioni qualitativamente diverse?

13. MODALITA' DI EXPERIENCING [MANNER OF EXPERIENCING]

Per qualunque contenuto, di cui si affermi che abbiamo esperienza, esiste anche la *modalità* di avere esperienza. Nel nostro linguaggio psicologico formale pochi termini designano le differenze della *maniera di esperire*. Perciò ne definiremo alcuni altri. (Tali termini si sovrappongono [overlap], per cui esplicarne pienamente uno qualificherà gli altri).

Immediatezza dell'Experiencing [*Immediacy of Experiencing*]

L'immediatezza può essere posta in contrasto con la dissociazione o la posposizione dell'affetto [disassociation or postponement of affect]. Di solito le persone inventano descrizioni e termini poetici per esprimere l'immediatezza e i suoi opposti: "Faccio tutto come va fatto, ma non mi ci metto dentro"; oppure: "Sono spettatore del mio comportamento"; "Quello che mi propongo mi impegna tanto che non sento per niente quello che succede"; "La vita va avanti discretamente, ma io rimango indietro da qualche parte. Ne sento solo parlare, non la vivo."

Capacità di Vivere il Presente [*Presentness*]

Sto reagendo alla situazione di adesso? Sto vivendo l'*adesso* oppure la situazione di adesso è un semplice pretesto, lo spunto per un pattern del sentire familiare, ripetitivo, strutturato?

Ricchezza del Dettaglio del Presente [*Richness of Fresh Detail*]

L'esperienza di ogni momento ha una moltitudine di nuovi particolari che io esperisco implicitamente, parte dei quali potrei simbolizzare e differenziare. Invece, il pattern del sentire strutturato consiste solo di poche emozioni e significati. Talvolta, tuttavia, non ho affatto la ricchezza del presente, solo lo stesso vecchio trito pattern del sentire. In questi casi gli psicologi sono inclini a cogliere principalmente il contenuto del vecchio pattern. Noi diciamo: "Questa è una reazione di protesta contro l'autorità", oppure "questo è bisogno di dominare", o un impulso sessuale infantile "parziale", ad esempio "voyeurismo", o "esibizionismo" o "bisogno passivo-aggressivo". Tendiamo a trascurare il fatto che simili pattern del sentire sono differenti anche nel *modo* dall'experiencing concreto e ricco di dettagli dell'immediatezza del presente. Non è solo che reagisco male all'autorità. *Piuttosto*, reagisco in questo modo a *ogni* persona che percepisco come un'autorità. E, cosa più importante, reagisco *soltanto* al suo essere un'autorità, non a lui in quanto persona e alle molte sfaccettature del momento che lo riguardano e a quelle delle situazioni che abbiamo in comune, diverse da ogni altra situazione. In effetti, il "pattern autorità", o ogni pattern simile, è soltanto un profilo minimo [a bare outline]. Se ho esperienza solo di questo profilo minimo e avverto solo questo insieme minimo di emozioni, che è privo della miriade di dettagli che esistono adesso – il mio experiencing è di una modalità *vincolata dalla struttura* [structure-bound in manner]. Potrei risentirmi per i comportamenti del mio superiore anche se il mio modo di esperire fosse ottimale. Si spreca troppo tempo e attenzione per decidere se la responsabilità della mia reazione deve essere sua o mia. Non importa. Ciò che conta è

il mio modo di esperire. Non conta quanto egli sia davvero sgradevole - se il mio experiencing è vincolato dalla struttura, io neppure sperimento il suo essere sgradevole tranne che sotto forma di meri indizi per l'esperienza della mia vecchia scarna struttura.

Totalità Congelate [*Frozen Wholes*]

Spesso parliamo di contenuti o di "esperienze" come se fossero già determinati, sotto forma di unità con una struttura propria. Ma le cose stanno così solo nella misura in cui il mio modo di esperire è vincolato dalla struttura. Ad esempio, quando ti ascolto mentre mi racconti qualcosa dei tuoi sentimenti, ogni tanto penso alle mie esperienze. Ho bisogno dei sentimenti e significati delle mie esperienze, per capire i tuoi. Ad ogni modo, se devo continuare a pensare esplicitamente alle mie esperienze come tali, poi non riesco a cogliere i significati che le tue hanno per te. Insisterò, quindi, che le tue esperienze sono come le mie (o, se sono saggio, saprò che non ti sto comprendendo). Se le *mie* esperienze non *funzionano implicitamente*, così che io possa rinnovare il mio modo di capirti, di fatto non sono in grado di capirti. Nella misura in cui il mio experiencing è vincolato dalla struttura, non è implicitamente attivo. Non viene percepito da me "senza soluzione di continuità" con le migliaia di aspetti impliciti che operano in modo che io arrivi a qualche significato formato nuovamente, a qualcosa che stai cercando di comunicarmi. Invece, in merito a questo, la mia esperienza è una "totalità congelata" ["frozen whole"] e non rinuncerà alla sua struttura. Relativamente a questi aspetti, qualunque cosa richieda la funzione implicita dell'experiencing, mi fa percepire la mia struttura congelata e nulla di nuovo.

Ripetitivo contro Modificabile [*Repetitive versus Modifiable*]

Dato che per la scarna strutturata *totalità congelata* l'experiencing non funziona in interazione con i dettagli del presente, la struttura non viene *modificata* dal presente. Perciò rimane la stessa, si ripete in molte situazioni senza mai cambiare. Fino a che la modalità dell'experiencing rimane vincolata dalla struttura, le strutture stesse non sono *modificabili* dagli accadimenti del presente.

Funzionamento Ottimale Implicito [*Optimal Implicit Functioning*]

Da quanto sopra, è chiaro che nella misura in cui la modalità di esperire è vincolata dalla struttura, il funzionamento implicito dell'experiencing non può verificarsi. Invece dei molteplici significati impliciti dell'experiencing, che per interpretare e reagire devono essere in interazione con i dettagli del presente, la persona ha un pattern del sentire strutturato [structured feeling pattern].

Questi termini definiscono la *modalità di experiencing*.

14. IN CORSO CONTRO VINCOLATO DALLA STRUTTURA [IN PROCESS VERSUS STRUCTURE BOUND]

L'experiencing è sempre in corso [in process] e opera sempre implicitamente. Gli aspetti dei quali l'esperire è *vincolato dalla struttura* non sono experiencing. Il contenuto concettuale delle diverse modalità di esperire, se considerato in astratto, può *apparire* lo stesso. Tuttavia, con la modalità vincolata dalla struttura il processo dell'experiencing è mancante, relativamente agli aspetti considerati. Con "mancante" intendiamo che da un punto di vista esterno potremmo fare l'osservazione che il funzionamento implicito dell'experiencing dovrebbe essere operante, ma si manifesta solamente la struttura che salta il processo e *l'experiencing che lo circonda e lo precede*. Perciò asseriamo che gli aspetti *vincolati dalla struttura* non sono *in corso* [are not in process].

15. RICOSTITUZIONE [RECONSTITUTING]

Abbiamo affermato prima che i simboli o gli eventi possono *portare avanti* [*carry forward*] il processo di experiencing. L'experiencing è essenzialmente una *interazione* tra il sentire e i "simboli" (attenzione, parole, eventi), proprio come la vita del corpo è una *interazione* tra corpo e ambiente. Nella sua natura fondamentale, il processo della vita fisica è interazione. Richiede non solo l'apparato respiratorio del corpo ma anche l'ossigeno. E l'apparato respiratorio del corpo è costituito da cellule che danno luogo a processi chimici che di nuovo implicano ossigeno e particelle. Se applichiamo questo modello concettuale di processo d'interazione all'experiencing, possiamo considerarlo una *interazione di sentire* e di eventi ("eventi" qui comprende suoni verbali, comportamenti degli altri, accadimenti esterni, ossia qualunque cosa che può interagire con il sentire).

Formulando la teoria dell'experiencing in questo modo, possiamo formulare per quale ragione le risposte dell'altra persona influenzano in modo così fondamentale la modalità di experiencing dell'individuo. [14] Dato che, *se c'è una risposta, ci sarà un processo d'interazione in svolgimento* [*ongoing interaction process*]. Certi aspetti della personalità *si troveranno nel processo in corso*. Però, senza la risposta, (per quegli aspetti) non ci sarà affatto un processo.

Dal punto di vista soggettivo, fenomenologicamente, le persone descrivono questa condizione come "vitalizzarsi interiormente" o "avvertire molte più sfaccettature" di se stessi. Le *risposte possono ricostituire* il processo di experiencing relativamente agli aspetti per i quali, prima della risposta, non c'era alcun processo (non c'era alcuna interazione tra il sentire e qualcos'altro, e quindi nessun processo d'interazione *in svolgimento* [*ongoing*]).

Nel campo della psicologia, la condizione peculiare dell'"esperienza" che non *si sta svolgendo* [*is not in process*] ha sconcertato per molto tempo. E' stata chiamata "inconscio", [15] "rimosso", "nascosto", "inibito", "negato", eccetera. Il fatto è che noi osserviamo che quando si risponde in determinati modi le persone sentono [feeling] consapevolmente e attivamente (con possibilità che prima mancavano). La persona avverte che i sentimenti [the feelings] "in un certo senso" ci sono sempre stati, ma non erano sentiti". In psicologia non si può negare questa comune osservazione. Un modo di formularla è *ricostituzione* del processo dell'experiencing.

16. I CONTENUTI SONO ASPETTI DI PROCESSO [CONTENTS ARE PROCESS ASPECTS]

Che cos'è il "contenuto" di un'esperienza (o "un'esperienza", quando con ciò si intenda riferirsi ad un dato contenuto)? Abbiamo richiamato l'attenzione (definizioni 3 e 5) sul fatto che i significati sentiti impliciti dell'experiencing possono essere posti in interazione con simboli verbali. Affermiamo inoltre che i simboli "significano", o "rappresentano" il "di" dell'esperienza [what the experience is "of"], oppure, più semplicemente, che i simboli simbolizzano l'esperienza. Una *unità simbolizzata di questo tipo è un contenuto*. [16]

Per questa ragione, affinché vi sia un contenuto, qualche aspetto della *funzione implicita* (si veda la definizione 4) deve essere in corso in interazione con simboli.

Ma che dire se, per ora, non ci sono simboli *verbali*? In questo caso non c'è neppure experiencing in corso? La risposta a questa domanda è che i simboli verbali non sono gli

unici eventi con cui i sentimenti [feelings] possono trovarsi in un processo di interazione. Accadimenti esterni, risposte di altre persone, persino la propria attenzione, possono interagire con il sentire così da costituire un processo.

Spesso, perciò, avviene che vi sia un processo di experiencing in corso senza simboli verbali. In effetti, la gran parte delle situazioni e dei comportamenti implica il sentire in interazione con eventi non-verbali. L'experiencing *opera implicitamente* con innumerevoli significati che, in quanto sentiti (senza simbolizzazione verbale), sono aspetti dell'interazione in corso.

Gli aspetti dei quali è in corso l'experiencing sono anche quelli di cui *possiamo* simbolizzare verbalmente i contenuti. Gli aspetti dei quali l'experiencing non è in corso (non conta come possa apparire dall'esterno) non possono essere simbolizzati verbalmente. Ai concetti dei presunti contenuti che in quel momento non sono aspetti di processo, si può dare soltanto un significato generale, vago, inutile. I contenuti sono aspetti del processo sentito che è in corso [ongoing felt process]. Il che vale a dire che i contenuti sono *aspetti di processo*.

17. LA LEGGE DELLA RICOSTITUZIONE DEL PROCESSO DI EXPERIENCING

[THE LAW OF RECONSTITUTION OF THE EXPERIENCING PROCESS]

Una persona può simbolizzare soltanto quegli aspetti che già funzionano implicitamente nell'experiencing in corso.

In ogni experiencing (cioè, in ogni interazione in corso del sentire e degli eventi) un gran numero di significati impliciti sono aspetti di processo (cosiddetti "contenuti"). Quindi, per l'experiencing in corso di ogni momento si possono simbolizzare numerosissimi contenuti. Essi sono *incompleti* (definizione 5) finché alcuni simboli (o eventi) non *portano avanti* il processo per tali aspetti.

Di conseguenza, ci sono due definizioni differenti: *portare avanti* e *ricostituire* [to carry forward, and to reconstitute]. Con "portare avanti" si intende che simboli (o eventi) si trovano a interagire con quegli aspetti dell'experiencing in corso che *già* funzionano implicitamente. Con "ricostituire" si intende che il processo è diventato in corso e funziona implicitamente riguardo agli aspetti per i quali in precedenza non si svolgeva [was not ongoing].

A questo punto possiamo enunciare una *legge della ricostituzione del processo di experiencing*: quando certi aspetti dell'experiencing che *funzionano implicitamente* vengono *portati avanti* da simboli o da eventi, l'experiencing che ne deriva coinvolge sempre altri aspetti, a volte appena *ricostituiti*, che in tal modo vengono ad esistere nel *processo* e *funzionano implicitamente* in quell'experiencing.

18. GERARCHIA DEGLI ASPETTI DI PROCESSO [HIERARCHY OF PROCESS ASPECTS]

Se i contenuti sono considerati aspetti di processo – vale a dire aspetti dell'experiencing in corso implicitamente funzionanti - allora *la legge della ricostituzione* comporta che *certi* contenuti (aspetti di processo) devono essere simbolizzati prima che *certi altri contenuti* (aspetti di processo) possano in tal modo divenire aspetti di processo, in grado di essere simbolizzati. Questo fatto assegna all'esplorazione di sé da parte dell'individuo un carattere ordinato o gerarchico. E' come se si potesse "arrivare a" certe cose solo tramite altre cose. Dobbiamo consentire che la persona segua la "propria strada", non perché crediamo nella

democrazia e non perché preferiamo l'autonomia, ma perché *solo* quando il processo di experiencing è stato ricostituito, cosicché certi aspetti divengano in esso impliciti, la persona potrà simbolizzarli.

19. IL PROCESSO DEL SE' [SELF-PROCESS]

Nella misura in cui l'experiencing *funziona implicitamente*, la persona potrà rispondere a se stessa e potrà *portare avanti* il proprio experiencing. L'interazione dei sentimenti della persona con il proprio comportamento [17] (simbolico o reale) lo chiamiamo "sé" ["self"]. Un termine più esatto è *processo del sé* [*self-process*].

Nella misura in cui l'experiencing non funziona implicitamente, la persona non può rispondere a se stessa e non può portare avanti il suo experiencing. Per uno qualunque degli aspetti per i quali l'experiencing non funziona (è vincolato dalla struttura), sono prima necessarie delle risposte per ricostituire il processo d'interazione dell'experiencing di questi aspetti.

Per quale ragione la persona stessa non *porta avanti* l'experiencing che già *funziona implicitamente* con modi che ricostituirebbero nuovamente gli aspetti *vincolati dalla struttura*? Naturalmente, la persona non può rispondere agli aspetti vincolati dalla struttura, in quanto tali (non stanno funzionando implicitamente), ma non può farlo neppure lo psicoterapeuta. Si può definire risposta psicoterapeutica quella che risponde agli aspetti dell'experiencing che *stanno* funzionando implicitamente, ma ai quali la persona tende a non rispondere. Più precisamente, relativamente a quegli aspetti, il suo proprio modo di rispondere è vincolato da una struttura del tutto congelata che non porta avanti il processo di experiencing sentito.

20. LA RISPOSTA CHE RICOSTITUISCE E' IMPLICITAMENTE INDICATA

[THE RECONSTITUTING RESPONSE IS IMPLICITLY INDICATED]

La risposta che ricostituirà il processo di experiencing (di qualche aspetto ora *vincolato dalla struttura*) è già implicata [18] nell'experiencing della persona. Si deve rispondere *all'experiencing funzionante, non alla struttura*. Ciò vuol dire che nella pratica si deve prendere ciò che si presenta per il suo valore nominale e offrire una risposta personale all'aspetto *funzionante* della persona. Nessuno è granché cambiato da risposte e analisi del modo in cui non funziona (anche se spesso siamo tentati di agire in tal senso). Osserviamo che di fatto il comportamento di un individuo nel lavoro è controproducente per il suo desiderio di lavorare, che il suo comportamento sessuale rifiuta le opportunità di autentica sessualità, che il suo desiderio di piacere agli altri li infastidisce, che il suo modo di rapportarsi alle persone di fatto le respinge, che il suo modo di esprimersi è forzato e falso. Eppure queste strutture sono le sue risposte *al desiderio di fatto funzionante* di affermarsi nel lavoro, alla sua sessualità effettivamente funzionante, al suo effettivo desiderio di rapportarsi ed entrare in contatto con la gente, al suo effettivo bisogno imperioso di esprimersi. Solo se rispondiamo a questi aspetti del suo experiencing che realmente funzionano (malgrado il carattere evidentemente contraddittorio del suo comportamento e del suo adeguarsi a risposte simboliche) possiamo portare avanti ciò che ora è presente e ricostituire il processo laddove egli aveva risposto (simbolicamente e di fatto) soltanto con la struttura.

21. PRIMATO DEL PROCESSO [PRIMACY OF PROCESS]

Tendiamo a trascurare il fatto che i contenuti sono aspetti di processo. Prestiamo gran parte dell'attenzione ai contenuti allo stesso modo dei significati simbolizzati con implicazioni logiche specifiche (che pure hanno). Per cui spesso discutiamo dell'esplorazione di sé [self-exploration] come se si trattasse di un'indagine puramente logica alla ricerca di risposte concettuali. Ad ogni modo, in psicoterapia (come anche nella sfera del privato) i contenuti logici e gli insight sono secondari. Il processo ha la preminenza. Occorre prestare attenzione e usare simboli allo scopo di portare avanti il processo e in tal modo ricostituirlo per certi aspetti nuovi. *Solo allora*, quando i nuovi contenuti cominciano a operare implicitamente nel sentire, possiamo simbolizzarli.

Nella definizione 9 abbiamo fatto osservare che la fase del "dispiegarsi" può intervenire senza alcuna simbolizzazione, come qualcosa che è sentito, del tipo "ora l'ho afferrato". Questa è un'esperienza diretta di *ricostituzione*. Per gli aspetti ricostituiti nuovamente, il processo viene sentito nel suo svolgersi. La ricostituzione avviene quando uno simbolizza significati che, nei momenti precedenti, sono stati già impliciti. Il processo del portare avanti questi significati impliciti rivela il coinvolgimento del più ampio processo che ricostituisce gli aspetti nuovi.

In psicoterapia, quindi, non si tratta di arrivare prima a capire cosa non va in un individuo e come deve cambiare, e poi, in qualche modo, egli cambia. Piuttosto, nella relazione con noi il suo *experiencing* è *già* estremamente diverso da quello che poteva essere in precedenza. A partire da questo *experiencing* differente scaturiscono le soluzioni dei suoi problemi. Mentre parla, i cambiamenti si stanno già verificando. Le *nostre* risposte (sotto forma di simboli verbali e sotto forma di eventi) interagiscono e portano avanti il *suo* *experiencing*. I nostri gesti e il nostro atteggiamento, lo stesso fatto che sta parlando con noi, le differenze che egli fa per noi in ciascun momento - tutto questo interagisce concretamente con ciò che in lui opera implicitamente, con il suo *experiencing* sentito. Sul piano concettuale può sembrare una futile affermazione e riaffermazione dei problemi. Oppure, sul piano concettuale, potremmo arrivare alle cause e ai fattori più basilari – ai modi in cui l'individuo *dovrebbe cambiare*, alle ragioni e carenze che gli impediscono di cambiare - ma *concettualmente* non si giunge a nessuna *soluzione* autentica. L'indagine concettuale finisce con un'alzata di spalle e con l'affibbiare qualche opinabile etichetta alla persona di cui si dice che, per cattiva volontà o per costituzione, manca di queste o quelle condizioni essenziali. Eppure, *date certe risposte interpersonali, la persona è già diversa*.

Per *primato del processo* sul contenuto concettuale, intendiamo questo fatto: [19] il processo di *experiencing* che è in corso nel momento presente dev'essere *portato avanti* concretamente. In tal modo viene ricostituito per molti aspetti, reso più immediato riguardo alla modalità di *experiencing*, più completo di dettagli differenziabili. Scaturiscono così nuovi aspetti di processo (contenuti), "risoluzioni", e modificazioni di personalità. Sul piano concettuale (si veda la definizione 9) è frequente che le soluzioni appaiano assai semplici [20], e non possono essere assolutamente la ragione del cambiamento. Si tratta, piuttosto, di concettualizzazioni approssimative di alcuni degli aspetti di un processo diverso e molto più ampio.

22. UNITA' DEL PROCESSO [PROCESS UNITY]

C'è un *unico* processo che coinvolge tutti i seguenti: interazione ambientale, vita del corpo, il sentire [feeling], significati cognitivi, relazioni interpersonali e sé. Il processo che si verifica concretamente è uno, per quanto possiamo isolarne ed evidenziarne svariati aspetti. Il nostro linguaggio abituale per oggetti o entità già definite in modo simile a cose ["thing Language"] tende a presentare qualunque fenomeno di cui discutiamo come se fosse un oggetto separabile nello spazio. In questo senso separiamo in modo artificiale ambiente, corpo, sentimento, significati, altre persone e il sé. [21] Quando sono discusse come cose separabili, le loro ovvie interrelazioni diventano difficili da comprendere. In che modo i sentimenti [feelings] possono essere implicati in malattie (psicosomatiche) del corpo? In che modo il pensiero *cognitivo* può essere influenzato da bisogni *sentiti*? In che modo l'espressione *interpersonale* porta come risultato cambiamenti nel sé? In ogni passaggio critico delle nostre discussioni, la concezione di questi fenomeni come "oggetti separati" ["separate thing"] costruisce tali enigmi. Invece possiamo impiegare un quadro di riferimento che consideri l'*unico* processo che si verifica concretamente. Voglio definire *unità del processo* il modo in cui un unico processo concreto è di base a svariati aspetti.

Abbiamo cercato di mostrare che *sentire* è un fatto corporeo [*feeling is a bodily affair*], un aspetto del processo fisiologico [an aspect of physiological process]. Abbiamo mostrato che i *significati cognitivi* [*cognitive meanings*] non consistono solo di simboli verbali o pittorici, ma anche di un senso *percepito* [*felt sense*] che è implicitamente significativo, e che deve operare in interazione con simboli. Le *risposte interpersonali* (come altri tipi di eventi) possono interagire con *il sentire* e portare avanti il processo concreto. Ora cercheremo di mostrare che il sé (le risposte proprie dell'individuo all'*experiencing* implicitamente funzionante) è anche un aspetto dell'unico processo concretamente percepito continuo con [continuous with] il corpo, il sentire, i significati e le relazioni interpersonali.

23. IL PROCESSO DEL SE' E LA SUA CONTINUITA' INTERPERSONALE

[THE SELF PROCESS AND ITS INTERPERSONAL CONTINUITY]

Nel corso di questa discussione ci siamo occupati di quel processo d'interazione che si verifica concretamente *fra sentire ed eventi*. Gli eventi interpersonali hanno luogo prima che ci sia un sé. Gli altri rispondono a noi prima che noi giungiamo a rispondere a noi stessi. Se queste risposte non fossero in interazione con il sentire - se non ci fosse nient'altro che le risposte di altre persone - questo sé non potrebbe divenire nient'altro che le risposte apprese dagli altri. Ma le risposte interpersonali non sono semplicemente eventi esterni. Sono *eventi in interazione con il sentire della persona*. La persona poi sviluppa la capacità di *rispondere al suo sentire*. Il sé non è un mero repertorio di risposte apprese, ma un processo di risposta *al sentire*.

Se il sentire non avesse significato implicito, allora tutto il significato dipenderebbe completamente dagli eventi o dalle risposte che intervengono. Di nuovo, quindi, il sé non potrebbe divenire nient'altro che la ripetizione delle risposte di altri. L'individuo dovrebbe sempre interpretare se stesso e dare forma ai suoi significati personali esattamente come gli altri hanno interpretato lui.

Ma il sentire ha significati impliciti. Per questa ragione, nella misura in cui il processo del sentire si sta svolgendo, possiamo *rispondervi ulteriormente*, in modo diverso da quello degli altri. Tuttavia, nella misura in cui rispondiamo al nostro proprio sentire in modo da

saltare o fermare [to skip or stop] il processo invece di portarlo avanti, in quella misura abbiamo bisogno che altri ci aiutino ad essere noi stessi. Lo sviluppo del sé può richiedere risposte interpersonali, non solo nelle fasi iniziali ma anche in quelle successive. Le risposte sono necessarie non perché se ne stimi il valore o il contenuto, ma perché ne abbiamo bisogno per ricostituire concretamente il processo del sentire. Se per certi aspetti il processo non è in corso quando siamo da soli, non ci aiuta a ripetere a noi stessi qualche valutazione favorevole o qualche contenuto, che potremmo *rievoicare*, provenienti da una persona con la quale ci siamo sentiti "più noi stessi"; l'effetto di quella persona su di noi non si era prodotto a seguito della valutazione o dell'apprezzamento, che possiamo ripeterci. Piuttosto, l'effetto è intervenuto attraverso le sue risposte al nostro processo concreto del sentire e, per alcuni aspetti, lo hanno ricostituito e portato avanti. Se possiamo fare *questo* da soli, da quel punto di vista il nostro sé è indipendente.

Di conseguenza, la modificazione della personalità non è ciò che risulta in noi per il fatto di percepire valutazioni o atteggiamenti positivi di un altro nei nostri confronti. E' vero che è improbabile che atteggiamenti che respingono portino avanti i nostri significati impliciti. Tuttavia, ciò non accade per la valutazione negativa in quanto tale, ma perché il più delle volte il mancato accoglimento ignora i significati impliciti del mio sentire. Respingere equivale ad allontanare o rifiutare. Per contro, la "considerazione positiva incondizionata" ["unconditional positive regard"] di qualcuno nei nostri confronti non consiste soltanto di una valutazione o di un atteggiamento. Risponde, e con le sue risposte porta avanti il processo concretamente in corso.

Per questa ragione occorre riformulare la concezione di Rogers (1959b) secondo la quale la modificazione della personalità dipende dalla *percezione* degli atteggiamenti del terapeuta da parte del cliente. La presente teoria implica che il cliente può o non può percepire correttamente gli atteggiamenti del terapeuta. Potrebbe essere convinto che il terapeuta lo detesti e non possa assolutamente capirlo. Non queste *percezioni*, ma la *maniera del processo che si sta effettivamente verificando*, deciderà se avrà come risultato la modificazione di personalità. In molti casi il cliente può percepire gli atteggiamenti positivi del terapeuta solo dopo che è già avvenuto il concreto processo di modificazione della personalità.

Il fattore efficace del cambiamento non è la percezione di un contenuto, di un apprezzamento, di una valutazione o di un atteggiamento considerati separatamente dal processo concreto.

La modificazione della personalità è la differenza prodotta dalle *tue* risposte nel *portare avanti il mio* experiencing concreto. Per essere me stesso ho bisogno delle tue risposte nella misura in cui le mie proprie risposte non riescono a *portare avanti* i miei sentimenti. Riguardo a questi aspetti, all'inizio, io sono "veramente me stesso" *solo quando sono con te*.

Per qualche tempo, l'individuo può raggiungere la pienezza di questo *processo del sé* solo grazie a questa *relazione*. [22] Non è un rapporto di "dipendenza". La relazione non dovrebbe indurlo a ritirarsi, ma a risposte più complete e più profonde che portino avanti l'experiencing che, per il momento, egli dice che può sentire "solo qui". Il *portare avanti* continuato nel *processo di interazione in corso* è necessario per *ricostituire* l'experiencing abbastanza a lungo da far ottenere all'individuo la capacità di portarlo avanti come *processo*

del sé.

Riformulazione delle Definizioni di Rimozione e di Contenuto

[*Repression and Content Definitions Reformulated*]

24. L'INCONSCIO COME PROCESSO INCOMPLETO [THE UNCONSCIOUS AS INCOMPLETE PROCESS]

Quando si afferma che l'"io" o il "sistema del sé" "escludono" certe esperienze dalla consapevolezza [awareness], di solito si suppone che malgrado ciò tali esperienze esistono "nell'inconscio" o "nell'organismo" ["in the unconscious" or "in the organism"]. La nostra discussione, tuttavia, ci porta alla conclusione che non è così. Di certo, esiste *qualcosa*, ma non si tratta delle esperienze come sarebbero se fossero in corso nel modo ottimale. Ciò che esiste è, piuttosto, la condizione sentita e fisiologica [felt and physiological condition], che risulta quando, *per alcuni aspetti*, il processo dell'interazione corporea *si è fermato* - cioè, non si sta verificando [is stopped – i.e, is not occurring]. Di quale tipo *di* condizione si tratta?

Abbiamo mostrato in che modo il risultato della disfunzione sarà tale da *essere* "mancante" di qualcosa, ma non dovremmo situare nell'inconscio ciò che è mancante (non più di come non dovremmo situare nell'inconscio l'atto del *mangiare* quando qualcuno *ha fame*). Piuttosto, l'inconscio consiste *di* processi del corpo fermati [of body's stopped processes], il blocco muscolare e viscerale [the muscular and visceral blockage] – proprio come la corrente elettrica interrotta non consiste della corrente che sta continuando col favore di qualcosa, ma piuttosto di certi potenziali elettrici che sono accumulati in diversi punti (non solo nel punto dell'interruzione) del circuito. Quando il manutentore ristabilisce la corrente elettrica, intervengono eventi diversi da quelli che si stavano svolgendo nella condizione interrotta – eppure, naturalmente, le due condizioni sono connesse. Affermiamo che si tratta dell'energia elettrica che esisteva (in forma statica) prima che la corrente fosse ripristinata [reconstituted]. Questo è "l'inconscio" [This is "the unconscious"].

Quando diciamo che certe esperienze, percezioni, motivi, sentimenti, eccetera "mancano" nella nostra consapevolezza [awareness], non è che *essi* esistono "al di sotto" della consapevolezza (in qualche luogo là sotto, nel corpo o nell'inconscio). Piuttosto, per alcuni aspetti, c'è un restringimento dell'interazione e il blocco dell'experiencing. La modalità di vivere l'esperienza che abbiamo descritto è quella in cui, per una gran parte degli aspetti, l'experiencing e il processo vitale del corpo, *non* è "completato" o pienamente in corso. [is *not* "completed" or fully ongoing].

Ciò significa che l'"inconscio" non c'è? Esiste solo ciò di cui siamo consapevoli? Porre la domanda in questo modo semplicistico elude osservazioni importanti. La presente teoria dev'essere in grado di spiegare queste osservazioni.[23] Perciò, piuttosto che con un modo semplice qualunque che la respinga, stiamo riformulando la teoria dell'inconscio fondamentalmente. L'inconscio viene ridefinito come *processo incompleto* [as *incomplete process*].

Dato che non c'è distinzione netta tra il *portare avanti* ciò che viene sentito implicitamente e il *ricostituirsi* dell'experiencing degli aspetti in precedenza fermati (il primo coinvolgerà il secondo), [24] il dato sentito [felt datum] che è presente, in un certo senso contiene tutto. In quale senso? Nel senso che, con le risposte date a ciò che viene sentito nel processo del

portare avanti, tutto sarà qui in quanto facente parte degli aspetti del processo in corso.

Quindi, nella pratica la regola è: "Non importa cosa è che non viene sentito. Rispondiamo a ciò che viene sentito."

25. MODALITA' ESTREMA DI EXPERIENCING VINCOLATO DALLA STRUTTURA (PSICOSI, SOGNI, IPNOSI, CO₂, LSD, PRIVAZIONE SENSORIALE) [EXTREME STRUCTURE-BOUND MANNER OF EXPERIENCING (PSYCHOSES, DREAMS, HYPNOSIS, CO₂, LSD, STIMULUS DEPRIVATION)].

Fin qui abbiamo discusso il *funzionamento sentito implicito* [*felt, implicit functioning*] del processo di interazione che definiamo "experiencing". Abbiamo messo in evidenza che ogni comportamento appropriato e le interpretazioni delle situazioni del presente dipendono da questo funzionamento *sentito*. Esso costituisce le migliaia di significati e di esperienze passate che determinano il comportamento appropriato nel presente. Inoltre, è a questo funzionamento sentito che noi stessi possiamo rispondere, ed è questo il *processo del sé*. Il funzionamento di cui sto parlando è sentito, è il significato a cui possiamo fare riferimento. Ad esempio, mentre leggiamo questa pagina, per noi le parole sono immagini sonore e sono tutto ciò che abbiamo in mente in modo esplicito. Tuttavia di queste immagini sonore abbiamo anche i *significati*. In che modo? Non ci *diciamo* tutto quello che significano. *Sentiamo* i significati di ciò che leggiamo via via che andiamo avanti. I significati operano implicitamente. Il processo del sentire è un'interazione tra i simboli che sono sulla pagina e il nostro sentire. Tale processo di interazione sentita [*felt interaction process*] si sta svolgendo adesso, e ne riceviamo sentimenti e significati appropriati.

Quando il *processo di interazione* è molto ridotto (come nel sonno, nell'ipnosi, nella psicosi e negli esperimenti di isolamento) l'experiencing sentito dentro di sé viene perciò a ridursi. In tal caso la persona manca della funzione implicita [*the implicit function*] dell'experiencing sentito e perde sia il senso di "sé" sia la capacità di rispondere e interpretare in modo appropriato gli eventi del presente. Entrambi richiedono il processo sentito appena descritto.

I fenomeni peculiari che intervengono sotto l'influsso di queste circostanze sono un po' più comprensibili quando sono considerati in termini di riduzione o interruzione [*curtailment or stoppage*] del processo dell'*interazione* e della *funzione implicita* dell'experiencing *sentito*.

Vorrei ora enunciare alcune caratteristiche di questa *modalità estrema di experiencing* (allucinatoria o onirica) *vincolata dalla struttura*.

***Le Strutture Sono Percepite Come Tali* [Structures Are Perceived as Such]**

In condizioni ordinarie, le esperienze e gli apprendimenti del passato operano implicitamente nell'experiencing sentito, così interpretiamo e percepiamo il presente e non le esperienze passate stesse. Eppure, sotto ipnosi, nei sogni e nelle allucinazioni, potremmo percepire strutture rigide ed eventi del passato come tali. Perciò, in modo caratteristico, non disponiamo degli aspetti specifici del processo sentito che funzionano di solito. Di conseguenza, allucinazioni e sogni non sono comprensibili nel momento presente della persona. Il soggetto è sconcertato e atterrito. Spesso gli sembrano "non suoi". L'experiencing sentito che gli avrebbe dato il senso che sono "suoi" e gli avrebbe consentito di conoscerne il significato, non è in corso. Sogni e allucinazioni sono, per così dire, pezzi decomposti di quello che altrimenti sarebbe un processo sentito che svolge la propria

funzione. Il processo di interazione con il presente non è in corso, e quindi i significati sentiti non stanno operando.

Vorrei ora ripercorrere come in ciascuno di questi numerosi diversi tipi di condizioni, dapprima si riduca il processo dell'interazione, e poi venga a mancare la funzione dell'experiencing sentito.

La Modalità Estrema Vincolata dalla Struttura Si Verifica Ogni Volta che il Processo d'Interazione è Molto Ridotto

[*Extreme Structure-Bound Manner Occurs Whenever the Interaction Process is Greatly Curtailed*].

Sogni, ipnosi, psicosi, CO₂ e LSD e privazione sensoriale hanno in comune almeno un fattore: la riduzione dell'interazione in corso.

Nel sonno c'è una notevole riduzione degli stimoli esterni. I sogni avvengono con questa limitazione del processo d'interazione abitualmente in corso con l'ambiente.

Nell'ipnosi il soggetto deve, per di più, precludere l'interazione con gli stimoli presenti, e deve cessare di essere reattivo [self-responsiveness]. Deve concentrarsi su un punto.

La psicosi, come spesso è stato fatto notare (ad esempio Shlien, 1960), sia nell'esordio che in seguito, comporta un "isolamento", la limitazione dell'interazione tra sentire ed eventi [between feeling and events]. Inoltre, in alcuni soggetti, l'isolamento fisico dagli altri può indurre allucinazioni.

Alcune sostanze di natura tossica (CO₂, LSD) sono di ostacolo al processo vitale dell'interazione fisiologica. La CO₂ limita (e prima o poi blocca) il processo della respirazione.

Gli esperimenti in cui i soggetti sono posti in ambienti insonorizzati e a tenuta di luce che impediscono anche la stimolazione tattile, hanno come risultato (dopo poche ore) allucinazioni tipiche della psicosi.

Le esperienze tipicamente simili che si presentano sotto l'influenza di queste condizioni molto diverse lasciano intravedere qualcosa di analogo. In tutte partecipa almeno un fattore che consiste della riduzione [curtailment] del processo di interazione il quale, poiché è sentito, è experiencing. Di conseguenza ci aspetteremo la mancanza del funzionamento implicito che di solito fornisce l'experiencing in corso.

Ed è questo, infatti, che hanno in comune i fenomeni che si verificano in tutte queste circostanze. Il carattere peculiare di questi fenomeni si può intendere come rigidità o mancanza del *funzionamento sentito* [felt functioning] che di solito interpreta per noi ogni situazione del presente, e a cui noi rispondiamo con il *processo del sé*. Così si perdono l'interpretazione appropriata delle situazioni e il senso di sé.

Mancanza di Funzione Implicita. [*Lack of Implicit Function*]

In tutte queste condizioni la funzione implicita (definizione 4) dell'experiencing sentito diventa rigida (non *in processo*) o "letterale". Nell'ipnosi, ad esempio, quando si dice a un soggetto "alza la mano", egli solleva il palmo dal polso. Non interpreterà l'espressione

idiomatica in modo appropriato (significa, ovviamente, sollevare in alto tutto il braccio) come quando è del tutto cosciente. La stessa qualità "letterale" ricorre nei sogni e nella psicosi. Molto di ciò che è stato chiamato "processo primario", "pensiero schizofrenico" o incapacità dello schizofrenico di "astrarre" il suo pensiero "concreto", il suo "prendere la parte per il tutto" (Goldstein, 1954), consiste realmente di questa modalità rigida e *letterale* in cui funziona l'experiencing. Come nei sogni e nell'ipnosi, il processo sentito dell'experiencing è limitato e non fornisce il funzionamento implicito.

Dato che il processo *sentito* (e i suoi aspetti di processo) non è in svolgimento, i numerosi significati *sentiti* impliciti, che sono necessari per interpretare e reagire in modo appropriato, non funzionano. Questo è esattamente ciò che si intende con "letterale": la mancanza del funzionamento di *altri* significati che dovrebbero informare la nostra interpretazione di un dato insieme di parole o di eventi.

"Perdita del sé". ["Loss of Self."]

Un'altra caratteristica che hanno in comune sogni, ipnosi, psicosi e i fenomeni ottenuti con la privazione della normale stimolazione sensoriale e con LSD, è la perdita del senso di sé. Nei sogni, ciò che percepiamo [perceive] è al di là del controllo, dell'interpretazione, della padronanza di sé, del senso di sé (o io). Nell'ipnosi il soggetto accetta di proposito le suggestioni di un altro come proprie e permette che esse sostituiscano interamente la propria capacità di rispondere da sé. E nella psicosi spesso il paziente lamenta: "Non l'ho fatto io. Qualcosa me l'ha fatto fare"; oppure "Non sono io"; "Queste voci non sono mie"; "Dentro di me non c'è niente". Le allucinazioni, le voci, e le cose nella testa non sono *sentite* come proprie. Egli manca del senso di sé. Se avesse il senso di sé (un "io intatto"), questo senso percepito [this felt sense] non informerebbe i fenomeni allucinatori. Riguardo a questi fenomeni, la persona non ha un senso di sé che includa implicitamente il loro significato.

La perdita del sé è dovuta alla mancanza di funzionamento dell'experiencing sentito. Proprio come gli avvenimenti esterni (a seconda del grado di psicosi) non vengono interpretati e non si permette che interagiscano sulla base dell'experiencing sentito, così l'experiencing sentito è mancante anche per le proprie risposte [self-responses].

Abbiamo definito il sé come *processo del sé* [the self as *self-process*]. Il sé esiste nella misura in cui la persona può portare avanti il processo sentito tramite i propri simboli, i comportamenti o l'attenzione. Negli esperimenti con la privazione degli stimoli è stato riscontrato che i soggetti che sviluppano la psicosi più lentamente hanno maggiore capacità di rispondere a se stessi (definita maggiore "immaginazione" e "creatività"). Il risultato confermerebbe le nostre considerazioni dato che, nella misura in cui la persona può portare avanti il proprio experiencing, manterrà il processo di interazione (tramite simboli e attenzione). Quando il processo di interazione è molto limitato, non si verificano solo esperienze tipiche della psicosi, ma viene perduto il senso di "sé". Il processo sentito al quale si può rispondere da sé diventa statico e la persona ha percezioni *non riconosciute come proprie*.

Modalità Statica, Ripetitiva, Non Modificabile [*Static, Repetitious, Unmodifiable Manner*]

Finché la funzione implicita dell'experiencing sentito è rigida, le situazioni del presente non hanno modo di interagire con l'experiencing e di modificarlo cosicché sia adatto a interpretare la situazione attuale. Noi, invece, percepiamo un pattern ripetitivo che non

viene modificato dalla situazione del momento. La sequenza potrebbe "interrompersi" per effetto di eventi del presente che l'hanno sollecitata, ma non è un'interpretazione o una risposta agli eventi del momento.

L'Universalità dei "Contenuti" Psicotici [*The Universality of Psychotic "Contents"*]

Le esperienze della modalità estrema vincolata dalla struttura non sono aspetti di processo. Accadono esattamente nella misura in cui il processo sentito non si sta svolgendo [is not ongoing]. Colpisce il modo in cui certi temi ricorrono universalmente - di solito i noti temi "orale, anale, genitale". Sembra che sia questa la sostanza [the stuff] di cui tutti siamo composti ... [sic] e che in essa il processo, di solito in atto, si decomponga nella misura in cui non si svolge.

Le Esperienze Psicotiche Non Sono "il Rimosso" [*Psychotic Experiences Are Not "the Repressed"*]

Pensare queste manifestazioni vincolate dalla struttura come esperienze rimosse che ora sono "emerse" o "esplose" è un'idea fallace. Considerarle in questo modo solleva una questione che lascia perplessi. Molte teorie da un lato sostengono che la capacità di funzionamento [adjustment] richiede consapevolezza [awareness], e che la rimozione causa incapacità di far fronte [maladjustment], ma dall'altro sostengono che lo psicotico è "troppo consapevole" e ha bisogno di "rimuovere di nuovo" ["repress"] tutte queste esperienze.

Penso che una migliore formulazione sarebbe interpretare questa osservazione come segue. In condizioni ottimali, le esperienze universali del passato operano implicitamente nell'experiencing sentito. Quando quel processo in corso si ferma [ceases], pattern statici decomposti alterano l'intero apparato sensoriale del corpo [occupy the center of sensorium].

Le implicazioni di questa riformulazione si possono notare, ad esempio, da quanto segue. Da questo punto di vista, "la psicosi", non consiste di contenuti presumibilmente sottostanti (in tal senso ognuno è "psicotico"). Piuttosto, la "psicosi" è la riduzione o la cessazione [curtailment or cessation] del processo di interazione tra sentire ed eventi. Perciò, quando classifichiamo un soggetto "psicotico-bordeline" ciò non vuol dire che in lui giacciono [lie down] contenuti pericolosi. Piuttosto, egli è "isolato", "non coinvolto", "non del tutto lì", "ritirato" o "non in contatto con se stesso"; ossia il suo modo di esperire è altamente vincolato dalla struttura [his manner of experiencing is highly structure bound]. Per impedire che sopravvenga la "psicosi", a tali sentimenti si deve rispondere per quanto possibile proprio come essi operano implicitamente, in modo da portare avanti e ricostituire l'interazione in corso e l'experiencing.

La concezione dei "contenuti psicotici latenti" conduce a due pericolosi errori: o si decide che è meglio ignorare i sentimenti problematici e di disturbo del soggetto (meno "si svilupperà" una psicosi conclamata), oppure si "interpretano" e si "scovano". Entrambe le decisioni negano e distolgono dall'interazione personale e dai sentimenti dell'individuo che funzionano implicitamente. Entrambe le decisioni avranno come conseguenza la psicosi, ossia implicano lo stesso fraintendimento che si autoverifica secondo il quale i "contenuti" sono psicotici.

Non c'è nulla di "psicotico" riguardo a qualche "contenuto sottostante". Ciò che è psicotico è la modalità dell'experiencing vincolata dalla struttura, l'assenza o la rigidità letterale

dell'experiencing sentito e dell'interazione.

La persona "borderline" o apparentemente "persa", "si riprenderà" se l'interazione e l'experiencing [25] vengono ricostituiti da risposte personali che portano avanti ciò che ancora funziona. [26]

26. TRASFORMAZIONE DEL CONTENUTO [CONTENT MUTATION]

Quando i significati sentiti *implicitamente funzionanti* sono *portati avanti*, e il processo viene *ricostituito* e si svolge maggiormente con la *modalità dell'immediatezza*, avviene un cambiamento costante del "contenuto". *Quando interviene lo sviluppo del referente*, cambiano sia la simbolizzazione che il referente diretto. C'è una sequenza di "contenuti" consecutivi. Talvolta si afferma che questi contenuti consecutivi "emergono", come se ci fossero sempre stati, o come se ora finalmente si rivelasse l'ultimo contenuto fondamentale. Ma io preferisco denominare questo fatto *trasformazione del contenuto* [*content mutation*]. Non si tratta soltanto di un cambiamento del modo in cui la persona interpreta ma, piuttosto di un cambiamento sia del sentire che dei simboli. I contenuti cambiano perché il processo è stato appena completato ed è stato ricostituito dalle risposte. Ciò di cui consisteranno i contenuti dipende molto dalle risposte.

Un esempio di *trasformazione del contenuto* è stato già mostrato (definizioni 8 e 9). Seguono altri esempi di trasformazione del contenuto.

La cliente è terrorizzata. Dice che arriverà la "catastrofe." Il mondo crollerà in pezzi. Accadrà qualcosa di terribile. C'è un mostro.

Si potrebbe affermare che qui si tratta di "psicosi". Comunque, di un *contenuto* psicotico abbastanza comune.

Riferisce che è terribilmente impaurita. In risposta le rimando che ha paura e che poiché ha paura voglio farle compagnia e stare dalla sua parte. Ripete che ha paura. Non importa quanto poco o molto di significativo ci sia nella simbologia del termine "catastrofe", lei ha *paura adesso*.

In seguito, dopo pochi attimi o mesi più tardi, può dire: "Ho paura di essermi perduta. Mi sono persa. Mi sono *proprio* persa!"

"Per anni ho dovuto sapere esattamente cosa fare in ogni istante. Dovevo programmare per sapere esattamente cosa fare fino al punto da impazzire. E' come essere ciechi. Avevo quasi paura di alzare lo sguardo. Ho bisogno di qualcuno o di qualcosa a cui aggrapparmi, o scomparirò!"

Questo è più comprensibile della catastrofe mondiale. Ora il *contenuto* sembra "perdita dell'oggetto" o bisogni relazionali di sicurezza e supporto ["passive-dependent needs"]. Di qualunque cosa si tratti, è necessario che la risposta fornisca un contatto; afferro la sua mano; o parlo gentilmente, dicendo qualcosa, qualcosa più o meno pertinente – qualcosa di mio personale per mantenere il contatto e non sminuire la sua paura di sentirsi perduta. Dal punto di vista dell'*unità del processo*, una comunicazione del genere e il toccare come in questo caso, sono realmente la stessa cosa, nel senso che entrambi riescono a *ristabilire*

l'interazione. Un intervento di questo tipo deve essere personale e trasformare il bisogno di "aggrapparsi" in un contatto *in corso*, reale o simbolico, che raggiunga lo scopo.

"Ho bisogno di aggrapparmi, ma sono un mostro. Nessuno può amarmi. Ti sarai stancato di me. Ho troppo bisogno, tutto quello che faccio è per bisogno: sono proprio egoista e cattiva. Ti prosciugherò, se posso. Sono solo una bocca orrenda".

A questo punto si potrebbero proporre contenuti come bisogni orali, incorporazione orale. Ma i suoi bisogni *sembrano* interminabili, senza fondo e avidi. "Certo", le dico: "Si sente sconfinato, senza fine e pericoloso per lei. E' come se lei volesse essere nutrita e contenuta per sempre".

Dopo, o qualche tempo dopo, potrebbe dire: "Sono solo una bambina. Odio quella bambina. Una bambina brutta. Ero una bambina brutta. A nessuno poteva piacere come sono".

Ma abbiamo fatto molta strada se adesso il mostro è un bambino! Un bambino è una cosa bella. Che ne è del mostro? Un bambino è un vero e proprio essere umano, qualcosa di luminoso. Che ne è del terrore? *La psicosi?*

Una *trasformazione del contenuto* [*content mutation*] di questo tipo può avvenire in pochi minuti o nel corso di mesi. Può intervenire con poche parole e simboli, come nell'esempio precedente, o con un linguaggio socialmente accettabile, oppure con parole bizzarre e incoerenti o in silenzio. Il punto che sto cercando di fare è che il *contenuto cambia quando uno risponde* e in tal modo porta avanti e ricostituisce il processo dell'interazione. Una simile interazione costituisce l'experiencing sentito, e i contenuti ne sono sempre aspetti. Mentre il processo cambia, i contenuti cambiano. Lo definisco *trasformazione del contenuto* [*content mutation*].

Con i cosiddetti "contenuti psicotici" la trasformazione del contenuto si verifica in un modo che colpisce. I mostri, le paure bizzarre, l'avidità inesauribile e i terrori in attesa della catastrofe sono molto spesso aspetti dell'isolamento, della perdita del sé e dell'interazione. Non si tratta di "cose" psicotiche dentro la persona, ma di un processo di interazione limitato o fermato. Quando il processo di interazione viene ristabilito i contenuti cambiano e, oltre a ciò, diventano più comprensibili e comunemente umani.

La *trasformazione del contenuto* non avviene solo con manifestazioni tanto drammatiche come nell'esempio precedente. Accade ugualmente con persone che sono spesso silenziose, inespressive e "non motivate", con le quali abbiamo lavorato in gran parte per l'attuale ricerca sulla psicoterapia degli schizofrenici (Rogers *et al.*, 1961; Gendlin 1961*b*, 1962*a*, 1962*c*), per quanto, spesso queste persone concettualizzano molto poco di ciò che provano. Segue un altro esempio di *trasformazione del contenuto*.

Un uomo riferisce di essere turbato per una serie di circostanze. Nella sua narrativa sembrano evidenti numerosi pattern, caratteristiche e "contenuti di personalità".

Con l'aiuto delle risposte potrebbe continuare e scoprire che questa serie di circostanze lo fa davvero *arrabbiare molto*. E' così! E' furioso. Desidera di poter danneggiare e distruggere le

persone coinvolte. Ha paura di aggredirle la prossima volta che le incontra. Spera che sarà in grado di controllare questo desiderio distruttivo. E' sorpreso della sua *ostilità* e della paura che questo gli suscita. L'esperienza di questa rabbia e il bisogno distruttivo sono tanto profondamente veri che non ha bisogno di dettagliare oltre le circostanze. Ora, di nuovo, abbiamo la tentazione di prendere in considerazione i "contenuti" di personalità. Adesso le nostre deduzioni iniziali sembrano troppo ampie. Qui, veramente, abbiamo alcuni contenuti della personalità di quest'uomo. La paura della propria ostilità e ciò che è probabile siano alcune delle basi dell'ostilità, ci sono familiari.

Ma lasciamo che l'uomo continui (e che io continui a rispondere ai suoi *significati sentiti*). Si immagina nel tentativo di sfogare la rabbia su quelle persone. Ora scopre che non è spaventato per il fatto che li attaccherà in modo incontrollabile e che li ferirà. E' più probabile (tra tutte le altre possibilità!) che non sarà in grado neanche di urlare, perché forse piangerà. La voce, ne è certo, potrebbe venirgli meno. In effetti in qualche modo gli è venuto un nodo alla gola, proprio adesso. Ora sembra che non si tratta veramente di ostilità. Piuttosto, è che si sente tanto *ferito*! Non avrebbero dovuto fargli questo! Lo hanno ferito e . . . [sic] cosa può fare? E adesso sente, con grande sollievo, che finalmente è in contatto con tutto ciò che questo significa per lui. (Ora potremmo proporre un terzo gruppo di contenuti di personalità, ancora diversi).

Però, man mano che continua, si scopre che non conta veramente quali siano le circostanze in se stesse. Non c'è da stupirsi! Esserne così turbato tutto il tempo sembrava una cosa insignificante. Di fatto il contenuto è qualcos'altro ed è quello ciò che ferisce. E ora scopre che dopotutto non si tratta di una ferita. Si è reso conto, piuttosto, che si sentiva debole e inerme. "Non sono veramente ferito" (scopre adesso). "E' più ciò che mette in evidenza, quanto non posso farcela nel mondo." (Ora potremmo dire passività, castrazione).

Il termine "trasformazione del contenuto" ["content mutation"] si può applicare a questa sequenza di mutamenti [sequential shifting] di ciò che sembra essere il "contenuto". I contenuti sono aspetti di processo del processo del sentire in corso. Possono essere simbolizzati perché funzionano implicitamente in quel processo del sentire. Mentre viene portato avanti, c'è lo sviluppo del referente e il cambiamento di ciò che può essere simbolizzato. Non si tratta del puro e semplice mutare dell'interpretazione. C'è lo *sviluppo del referente* [referent movement] – *il che vuol dire, che ciò che era nella simbolizzazione è cambiato.*

La trasformazione del contenuto non implica che tutti i nostri concetti sono semplicemente una mappa, flessibili. Spesso sono esatti in termini di previsione di altri comportamenti della persona, e spesso ci consentono di supporre o di essere sensibilmente preparati a una successiva trasformazione del contenuto. Tuttavia, i concetti dei contenuti di personalità sono statici e anche molto generali [27] e vuoti. Non possono mai sostituire il *riferimento diretto*, lo *sviluppo del referente* e la *trasformazione del contenuto*.

NOTE

[1] La tendenza a considerare il cambiamento in corso [ongoing change] con riferimento ai contenuti statici che esso rivela, si può notare anche dai molti progetti di ricerca che hanno impiegato la

psicoterapia e le situazioni dell'ambiente ospedaliero per lo studio della diagnosi e classificazione di aspetti delle persone, in confronto alle esigue ricerche che hanno impiegato tali setting di trattamento per studiare il cambiamento. I nostri strumenti psicometrici, essendo stati usati così di rado prima e dopo la psicoterapia, non hanno ancora standardizzato e neppure definito gli indici di modificazione della personalità. Questo è un altro esempio di come, persino nelle situazioni di trattamento, tendiamo a pensare per lo più ai contenuti di personalità resistenti al cambiamento.

[2] "Paradigma", o modello, si riferisce ai modelli *teoretici* usati in queste teorie, senza badare se usano o meno le parole "rimozione" e "contenuto".

[3] Del paradigma rimozione in uso nella sua forma estremamente semplificata ci si può accorgere quando la persona A sostiene fermamente che la persona B ha qualche contenuto di cui non può essere consapevole, perché è "inconscio". Le esperienze e i sentimenti personali di B sono, per definizione, sottostimati e "tagliati fuori". Non esiste alcun modo di cui B possa servirsi per il contenuto supposto.

[4] S. Freud, 1914 (p. 375), 1920 (pp. 16-19), 1930 (p. 105). H. S. Sullivan, 1940 (pp. 20-21, 205-207), 1953 (pp. 42, 160-163). C. R. Rogers, 1957, 1958, 1959*a* and *b*, 1960, 1961*a* and *b*, 1962.

[5] I concetti e termini nuovi definiti in questo capitolo, si prefiggono di giungere a variabili operative nuove e più efficaci. Dove è citata la ricerca, la teoria è già pervenuta ad alcune variabili operative. Occorre distinguere i *concetti teoretici* dalle *variabili operative*. Ad esempio, il termine di cui sopra "processo del sentire" ["feeling process"] è un concetto teoretico. Le variabili operative (e ce ne saranno molte specifiche) che un concetto teoretico ci aiuta a isolare e definire sono indici di comportamento e procedimenti ripetibili esattamente [exactly repeatable procedures] secondo i quali possono essere misurati in modo attendibile.

Quando si ritiene che la differenza tra "realmente" e "puramente" sia una differenza "soggettiva", ciò significa soltanto che non abbiamo ancora definito le variabili osservabili che consentono al senso comune di un osservatore di predire risultati differenziali del comportamento.

[6] Rogers scoprì in che modo superare il modello della rimozione, nella pratica di aiutare una persona.

La sua scoperta è che si può ovviare al processo di difesa [defensiveness] e alla resistenza di un soggetto se gli si risponde "entro il suo proprio quadro interno di riferimento". Questa locuzione significa che la risposta dello psicoterapeuta fa sempre riferimento a qualcosa che è direttamente presente nella consapevolezza momentanea del soggetto.

Inizialmente Rogers riscontrò che anche se il terapeuta non faceva nient'altro che riformulare la comunicazione del paziente - vale a dire se il terapeuta manifestava chiaramente di aver accolto e compreso esattamente ciò che il paziente comunicava momento per momento - nel paziente cominciava e proseguiva un processo di cambiamento molto profondo e auto-propulsivo [self-propelled]. Qualcosa accade in una persona quando viene compresa in questa maniera. Ha luogo un cambiamento di quello con cui si confronta momentaneamente. Si libera qualcosa. Poi ha qualcos'altro da dire, qualcosa di ulteriore; e se anche questo viene accolto e compreso, emerge ancora qualcosa di ulteriore a cui la persona non avrebbe mai pensato (e nemmeno era in grado di pensare), non avendo avuto luogo una sequenza di espressioni e risposte di questo tipo.

[7] L'experiencing è essenzialmente una *interazione* tra il sentire e i "simboli" (attenzione, parole, eventi), proprio come la vita del corpo è una *interazione* tra corpo e ambiente. Nella sua natura fondamentale, il processo della vita fisica è interazione. (E' un'applicazione dei concetti

fondamentali di Sullivan). Ad esempio, il corpo è costituito da cellule che sono processi di interazione che implicano l'ambiente (ossigeno e alimenti). Se applichiamo all'*experiencing* questo concetto di interazione, possiamo considerarlo un'interazione di sentire e di eventi [an interaction of feeling and events] (qui "eventi" comprende frastuono di parole, comportamenti di altri, evenienze esterne, ossia tutto ciò che può interagire con il sentire).

[8] Per la teoria completa dell'affetto e del significato [theory of affect and meaning] si veda Gendlin. 1962*b*. Come si vedrà più avanti (definizioni da 15 a 18, e 26) la discussione di ora prepara il terreno per una concezione della personalità che eviti il "paradigma contenuto", vale a dire l'assunto erroneo che gli eventi psicologici implicano unità statiche, concettualmente formate.

[9] In questo punto, il termine "correttamente" riguarda esattamente l'interazione che stiamo descrivendo tra il referente sentito [felt referent] e i simboli. Il fatto che poco dopo, lo stesso tipo di interazione con ulteriori simboli possa produrre una concettualizzazione molto diversa, eppure ora ulteriormente "corretta", dimostra che la "correttezza" non implica che un dato insieme di simboli significhi ciò che il referente sentito significa da solo. "Correttezza" si riferisce, piuttosto, all'effetto esperito [experienced effect] che certi simboli producono e che è descritto sopra e nelle definizioni 5 e 6.

[10] Questa osservazione è stata confermata operativamente da una ricerca (Gendlin and Berlin, 1961) che impiega correlati del sistema nervoso autonomo. A ciascun soggetto venivano impartite istruzioni registrate su nastro per dedicarsi a diversi processi. Al termine di ciascuna istruzione seguiva un periodo di silenzio per effettuarla. E' stato riscontrato che la resistenza galvanica della pelle (nonché la temperatura epidermica e il battito cardiaco) indicava una riduzione della tensione durante il periodo in cui i soggetti venivano istruiti (e riferivano in seguito di averlo fatto) a focalizzarsi interiormente sui significati sentiti [felt meanings] di un problema personale fastidioso. E' rimasta la difficoltà di definire e verificare l'esecuzione dei soggetti dopo questa e altre istruzioni. Pertanto si tratta di risultati sperimentali. Tuttavia, parecchie repliche hanno convalidato l'osservazione secondo la quale, mentre temi minacciosi in generale suscitano tensione, focalizzare direttamente dentro di sé [direct inward focusing] comporta riduzione della tensione.

[11] E' estremamente importante che l'ascoltatore riferisca le proprie parole a "questo" dato sentito dalla persona ["this" felt datum in the individual] e che condivida il senso che è il dato stesso a decidere ciò che è corretto e ciò che non lo è. È molto meno importante che le parole dell'ascoltatore risultino o meno precise.

[12] Dopo il processo possiamo sempre avvalerci della logica e formulare le relazioni implicate, ma prima [del processo] quasi mai possiamo scegliere correttamente quale fra le migliaia di possibili rapporti fra i diversi problemi e argomenti svolgerà una funzione in un processo concretamente sentito come quello descritto sopra.

[13] A questo punto devo descrivere alcuni tipi comuni della cosiddetta attenzione "interna", che non coinvolgono il riferimento diretto e che perciò *non* sono *focusing*.

Poiché il termine "*experiencing*" include ogni tipo di esperienza, finché lo prendiamo in considerazione in quanto *sentito* dentro di sé [as inwardly felt] e vi applichiamo la formulazione teoretica di *processo*, si presentano fraintendimenti riguardo al modo di esperire che abbiamo definito *referente diretto*. Con quest'ultimo termine più specifico, non ci riferiamo a nulla che si possa definire attenzione interiore.

Specialmente per il fatto che il referente diretto viene "sentito" [is "felt"], è stato confuso con le emozioni. (Anche delle emozioni si dice che sono "sentite"). Ma il referente diretto è internamente

complesso e quando un soggetto vi fa riferimento, si sente "in contatto con se stesso", invece le emozioni sono internamente tutte di un'unica qualità ... sono "pure" ["sheer"]. Spesso trattengono dal percepire ciò che nell'individuo è il complesso scenario di base dell'emozione.

Questa e altre distinzioni diventeranno più chiare nei tipi di evenienze che seguono, che non sono riferimento diretto e quindi non sono focusing.

Il riferimento diretto non è:

1. Emozioni pure [*Sheer emotions*]

Le emozioni di colpa, vergogna, imbarazzo, o la sensazione di essere "cattivo" sono *di* me [riguardo a me] o di questo aspetto della mia esperienza e del suo significato per me [are *about* me or this aspect of my experience and its meaning to me]. Queste emozioni, non sono esse stesse l'esperienza e il suo significato per me. Le emozioni in quanto tali non sono un riferimento diretto dell'experiencing sentito. Almeno per un attimo, devo *riuscire a passare accanto a* queste emozioni dell'experiencing (o di me stesso) [*about it (or about myself)*] per riferirmi direttamente a quello che l'intera questione significa per me, al perché e al che cosa mi fa vergognare. Devo dirvi, ad esempio: "Certo, mi vergogno *molto*; ma adesso, per quanto mi vergogni molto, per un momento, voglio percepire *che cosa* è questo in me".

Ad esempio, un cliente ha trascorso molte ore insonni ogni notte con l'ansia, la vergogna e il risentimento. Si è lamentato delle sue reazioni a una certa situazione. Si è sentito stupido e si vergognava di tutta la faccenda. Quando ha cercato di analizzarla, ha provato risentimento (avrebbe deciso di confrontarsi, lottare, non indietreggiare, eccetera) alternato a vergogna (si sentiva sciocco e umiliato, eccetera). Solo nell'ora di psicoterapia gli è stato possibile focalizzare direttamente sul "questo", su che cos'era, sul modo in cui veniva sentito, e dove "stava" dentro di sé. In quel "questo" ha scoperto molte valide percezioni riguardanti altre persone e la situazione che non era stato in grado di specificare prima, e molti aspetti personali positivi di se stesso. Nel corso di un certo numero di ore di terapia si è riferito direttamente a referenti diretti consecutivi e a significati sentiti. Eppure, tra una seduta e l'altra non era stato in grado di farlo da solo, ma provava solo vergogna o risentimento. Soltanto spostandosi temporaneamente "accanto" a quelle emozioni riusciva a riferirsi direttamente al "questo", "ciò che sento", riguardo al quale, ammetteva: "Ho anche queste emozioni".

Sembra piuttosto sorprendente e universale che proviamo colpa, vergogna e cattiveria, *invece* di sentire ciò riguardo al quale proviamo vergogna, colpa e cattiveria. E' quasi come se queste stesse emozioni ci impedissero di avvertire di cosa si tratta riguardo a noi - non tanto perché sono così spiacevoli, quanto perché saltano il punto [skip the point] in cui potremmo completare, simbolizzare, rispondere o prestare attenzione all'aspetto essenziale di ciò che sentiamo. Sono propenso a ipotizzare che colpa, vergogna e cattiveria siano emozioni che intervengono come reazioni invece della risposta che altrimenti daremmo al nostro referente sentito tramite l'azione o la simbolizzazione. Queste emozioni prevalgono per aggiungere ciò che manca, ma in realtà "saltano" i significati impliciti incompleti. E' una situazione simile a quella di un animale che risponde alla fame mordendosi una zampa. Invece di rispondere con un comportamento che in qualche modo "simbolizza" la fame e porta avanti il processo organismico della digestione, questo animale sarà più consapevole del dolore alla zampa e si comporterà di conseguenza. In ogni caso il coinvolgimento con queste emozioni non deve essere confuso con il significato sentito che, per quanto connesso a queste emozioni, richiede il focusing.

Un cliente lo descrive in termini di un uragano. "Se soltanto ti addentri abbastanza in qualcosa, è come entrare in un uragano e ricevere spinte tremende qua e là. Devi entrarci e poi continuare ad andare oltre fino a che giungi nell'occhio del ciclone. Lì c'è calma e puoi vedere dove ti trovi." Questo

esprime molto bene il fatto che la direzione del focusing è decisamente interessata alle emozioni, non ad allontanarle, in più esprime anche il fatto che il focusing comporta qualcosa di qualitativamente molto diverso dal mero “essere spinti qua e là” dalle emozioni. L'illustrazione, inoltre, coglie qualcosa della centralità, della profondità e della quiete che si trova – la qualità che altri hanno chiamato “essere in contatto con me stesso”. Il referente sentito, per ora, è “me”. *Dispiega* ed è migliaia di cose. Al confronto, il tono emotivo che vi è connesso e che lo precede non è, in se stesso, migliaia di cose. Soffermarsi sul tono emotivo è limitarsi ad alimentarlo. Riguardo alla gran parte di questi toni emotivi c'è sempre un “trattenere il respiro”, un irrigidirsi, una qualità restrittiva. Eppure allontanarsi dalle emozioni è anche allontanarsi dalla direzione in cui “uno trova se stesso”. Perciò uno deve “spostarsi dentro” e “al di là di”, oppure “accanto a”, questi toni emotivi in direzione del referente diretto che è il *significato sentito* di tutto l'insieme.

La differenza tra focusing e “sguazzare” o “essere intrappolati” in certe emozioni si manifesta in modo più importante se si confrontano le esperienze abituali di un individuo mentre lavora da solo su una difficoltà della personalità e quando lo fa in presenza della comprensione di un'altra persona. La differenza è importante perché per molte ore ha girato in tondo, sentendo la stessa serie di emozioni, e senza un qualche *sviluppo del referente* [*referent movement*]. Per contro, spesso dire all'altra persona anche solo un po' di quello che si sta sentendo e pensando genera il riferimento diretto e lo sviluppo del referente [*direct reference and referent movement*]. Più avanti discuterò del ruolo dell'altra persona nel rendere possibile il focusing e altri processi terapeutici. Le risposte di un'altra persona alle emozioni, ad esempio, possono agevolarlo al fine di “ammetterle”, “accettarle” e “gestirle” così da riferirsi direttamente ai significati sentiti. Spesso c'è la possibilità, benché sempre instabile e difficile, che l'individuo focalizzi da sé.

2. Ambito delle circostanze [*Circumstantial orbit*]

Proprio come ci si può smarrire nelle emozioni pure di colpa, vergogna o cattiveria, così ci si può smarrire in una enumerazione interiore di circostanze e loro dettagli, come ad esempio: che cosa uno avrebbe dovuto o ha dovuto fare; che cosa altri hanno fatto, o avrebbero potuto fare, o si può immaginare che abbiano fatto, eccetera. Attività e ripetizioni di attività di questo tipo, ripetizioni di conversazioni interiori e drammatiche messe in scena sono chiaramente diverse dal significato sentito che ha tutto questo nel suo insieme, e su cui la persona potrebbe (forse, con un aiuto) focalizzare. Spesso il cliente giunge all'ora della seduta dopo notti insonni e giorni stressanti dovuti a questo tipo di “spiegazioni evasive”, e [invece] con poche risposte al significato sentito di “tutto questo” scopre che adesso vi si riferisce direttamente con grande sollievo e riesce a dispiegarne il significato sentito. Non conta quale spiacevole quadro si riveli, i passi del focusing fisicamente percepiti e verbalizzati [*physically felt and verbalized*] sono chiaramente diversi dal modo controproducente di dare sollievo che è tipico dell'attenersi all'influenza delle circostanze.

3. Ambito delle spiegazioni [*Explanatory orbit*]

I tentativi di spiegazione sono diversi dal riferimento diretto: “E' per questo che sono così ostile?” “Significa che sto proiettando un'omosessualità latente”. “Vuol dire che sono obbligato a fallire”. “E' solo che sto cercando di avere ragione”. “Sto cercando di ottenere l'affetto che non ho avuto da bambino.” “Questo è paranoide”. “Altre persone non arriverrebbero a questo punto, perciò dev'essere che non sono grato per quello che ho.”

I concetti delle spiegazioni evasive, sia sciocchi e semplici che sofisticati e abbastanza corretti, sono inutili a meno che non li si impieghi come indicatori per nominare momentaneamente e mantenere il contatto con il significato direttamente sentito. Senza di questo si ragiona nel vuoto e non si arriva a “nessun oltre”. L'“elusione” esplicativa fa correre la mente a tutta velocità come un motore disconnesso dalle ruote. Rende stanchi e confusi ed è molto diverso dal focalizzare sul significato sentito. Persino un minuscolo passo del processo di focusing può cambiare lo scenario interiore cosicché tutto l'insieme dei concetti esplicativi diventa di colpo irrilevante. Paragonati al significato

sentito, i concetti esplicativi sono così grossolani, così generici, così vuoti, che anche quando sono accurati sono astrazioni inutili.

4. Industriarsi [*Self-engineering*]

Un quarto espediente consiste di qualcosa che si potrebbe definire "arrovellarsi". Anche in questo caso la persona non presta attenzione al proprio significato sentito. Invece, "parla a se stesso", dentro di sé. E' in piena attività, e riordina in continuazione i propri sentimenti senza fermarsi a percepire che cosa essi siano. Tale industriarsi è evidentemente diverso dal focalizzare su un referente sentito e dal percepire e dalla simbolizzazione del significato implicito.

Industriarsi non è sempre futile. In effetti può avere successo esattamente nella misura in cui il proprio experiencing funziona implicitamente per l'aspetto considerato. La difficoltà con la forza di volontà e l'industriarsi, non è come Sullivan credeva e Rogers sembra talvolta assumere, che una tale cosa non esista. Esiste. Una persona, non viene automaticamente "sospinta" verso l'azione o l'autocontrollo. Forza di volontà, decisione e ingegnosità personale sono spesso necessarie. Tuttavia, esse non possono avere efficacia per gli aspetti dei quali l'experiencing non è implicitamente in atto. Per questi aspetti, sono prima necessarie risposte personali o risposte da parte di altri, cosicché il processo possa essere portato avanti e quindi l'experiencing operi implicitamente.

Il focusing potrebbe essere ciò che si è sempre inteso in termini religiosi con "ascoltare la piccola voce silenziosa". Più di recente ciò è stato confuso con la coscienza [conscience] (e, soltanto in persone con uno sviluppato e soddisfacente adattamento [very well-adjusted people] si può identificare la coscienza con il referente diretto). Non poche persone si sono confuse quanto al dove "ascoltare" e "sentire" interiormente questa "voce". Quanto è stato esposto sopra, indica che "ascoltare" veramente significa fare silenzio, smettere "il parlare" a se stessi, e percepire semplicemente ciò che è lì, sentito come significativo a livello corporeo [bodily felt, meaningful], e che sta per diventare più chiaro e dunque verbalizzabile.

La regola per il focusing - una regola da applicare - è: "Fare silenzio e ascoltare!" In tal caso, dirigendo l'attenzione al referente concretamente sentito, esso si dispiegherà; il senso del suo significato, e in seguito le parole, diventeranno più chiare.

[14] In questo punto, la nostra formulazione si può considerare un'estensione dei concetti di base di Sullivan riferiti prima all'inizio della nostra discussione su Sullivan.

[15] Si rammenti la nostra precedente discussione sul paradigma rimozione. Si veda anche, più oltre, la discussione sull'inconscio, definizione 24.

[16] Si confronti la nostra precedente discussione sul "paradigma contenuto".

[17] Si confronti George Herbert Mead (1938, p. 445): "Il sé ... ha origine dal più primitivo [primitive] atteggiamento dell'indicare ad altri, e in seguito dal suscitare nell'organismo la risposta dell'altro, in quanto questa risposta è naturale [native] per l'organismo, cosicché la stimolazione che la evoca nell'altro tende a evocarla nell'individuo stesso".

[18] Questo punto è stato trattato da altri. Freud affermò che l'energia della difesa proviene dal rimosso - ossia, che la *forza concreta* che motiva il comportamento è la sola *reale*, malgrado la natura opposta e *irreale* della *struttura che determina il comportamento*. Rogers disse che la migliore risposta terapeutica è quella che prende il significato sentito dell'espressione deliberata di base del cliente per il suo valore nominale, non importa quanto ovvio sia il processo difensivo e la razionalizzazione. Ma noi possiamo aggiungere specificità a queste osservazioni più generali.

[19] Lo definisco un fatto, perché in psicoterapia lo osserviamo. Nel contesto di cui sopra, si tratta di una formulazione teoretica, non di un fatto.

Sono state definite alcune variabili osservabili per la ricerca. Sono stati riscontrati consensi a un insieme di descrizioni relative all'“immediatezza” [immediacy] che aumentavano significativamente il successo in psicoterapia (Gendlin and Shlien, 1961). Durante le sedute dei casi con esito positivo, un gruppo di terapeuti ha osservato una maggiore frequenza del nuovo modo di esperire [new experiencing] descritto sopra (Gendlin, Jenny, and Shlien, 1960). A confronto con i clienti con esito negativo, i clienti con esito positivo ricevevano una valutazione significativamente più alta per le variabili della scala definite modalità dell'immediatezza dell'experiencing e dell'espressione [immediate manner of experiencing and expression] (relative al sé, ai significati personali, al terapeuta, ai problemi [sic] a ogni contenuto).

[20] Questo è un problema che si presenta con la gran parte dei concetti relativi alla modificazione di personalità e alla psicoterapia, così come con la maggior parte dei concetti di ideali, valori morali, e saggezza di vita. I concetti dicono qualcosa del modo in cui si mostra lo scopo quando è stato raggiunto, ma non dicono nulla sul processo dell'arrivarci. Tali concetti creano ogni sorta di difficoltà per la tendenza a cercare di adattarli senza consentirci il processo molto diverso dell'arrivarci. Migliori concetti riguardo al processo di come arrivare allo scopo possono ovviare a questo annoso problema.

[21] Molti scrittori contemporanei richiamano l'attenzione sul fatto che essere in relazione [relatedness] interpersonale è essenziale per l'individuo umano. L'analisi esistenziale [Daseinsanalyse], Sullivan, Mead e Buber fanno notare che la personalità individuale non è come un pezzo indipendente di un ingranaggio con le proprie caratteristiche di base, separato dal resto, che *dopo* viene posto in interazione. Piuttosto, *personalità è un interagire* [is an interacting].

[22] In psicoterapia si può distinguere l'“esplorazione di sé” [“self-exploration”] dalla “relazione” personale soltanto dal contenuto verbale e concettuale. In quanto processo di esperienza in corso, sono la stessa cosa. L'individuo può dire "solo qui sono me stesso" (mostrando che il processo include sia il sé che la relazione), oppure può parlare maggiormente della *relazione* o maggiormente di *se stesso*. Si tratta dello stesso processo sia che il contenuto sembri riguardare maggiormente il sé che maggiormente la relazione.

Una ricerca (Gendlin, Jenny and Shlien, 1960) ha impiegato alcune variabili operative connesse a questo tema. Agli psicoterapeuti veniva chiesto di esprimere in quale proporzione "la terapia, per questo particolare cliente, si concentra prevalentemente sui suoi problemi o ... [sic] sulla sua relazione con lei". Queste valutazioni *non* risultavano associate all'esito.

Invece, l'esito presentava una correlazione evidente con due scale di valutazione; la richiesta della prima scala era: "Per il cliente quanto è importante la relazione come fonte di nuova esperienza? Ad esempio: 'Non sono mai riuscito a permettermi di sentirmi dipendente e indifeso come mi sento ora'; oppure: 'Questa è la prima volta che mi arrabbio veramente con qualcuno'." La domanda della seconda scala, che correlava con l'esito, era: "In che misura il cliente *esprime* i suoi sentimenti e in che misura invece *ne parla*?" I risultati indicano che l'esito non viene influenzato dal *contenuto* (*argomento*) sia nel caso riguardi il sé che nel caso riguardi la relazione. Conta, piuttosto, se la modalità del processo dell'interazione in corso coinvolge aspetti dell'experiencing del soggetto ricostituiti nuovamente.

Questa ricerca illustra l'utilità dei concetti di processo paragonati ai concetti di contenuto per generare variabili per la ricerca operativa. Una ricerca precedente (Seeman, 1954) aveva posto il problema, per non aver individuato alcuna associazione significativa fra l'esito positivo della

psicoterapia e la discussione della relazione con il terapeuta. Sembrava che la conclusione confutasse l'importanza della relazione. Una nuova ricerca ha ripetuto quei dati e ha aggiunto scale concernenti il *processo* di interazione in corso [the ongoing interaction *process*].

Abbiamo bisogno della teoria per generare definizioni operative. Per tale scopo, il tipo di teoria più efficace è quella che impiega concetti di processo con riferimento all'*experiencing*. Dalla teoria si devono distinguere accuratamente i termini operativi (ai quali essa conduce) che vengono poi definiti dalla procedura e dall'osservazione, non dalla teoria.

[23] Sceglierò due osservazioni e mostrerò in che modo la riformulazione le spieghi.

1. Le parole di una sequenza vengono proiettate ognuna per frazioni di secondo, su uno schermo con un tachistoscopio. Quando il soggetto non è in grado di leggere la parola, questa viene di nuovo proiettata più volte. In tal caso, ad esempio, il soggetto può essere in grado di leggere le parole "erba", "democrazia", "tavola", "indipendenza", con un numero medio di ripetizioni, ma per la parola "sesso" richiede due volte tanto tali ripetizioni. Le teorie dell'inconscio spiegano questo come segue.

L'organismo può discriminare uno stimolo e il suo significato per l'organismo senza utilizzare i centri nervosi superiori implicati nella consapevolezza [awareness].

Le teorie correnti hanno in comune questo assunto: parole come "inconscio", "rimozione", "nascosto", "non io", "negato alla consapevolezza", "sottocezione" [subception], tutte quante implicano l'assunto fastidioso, ma apparentemente necessario, che ci sia una discriminazione prima che abbia luogo una discriminazione consapevole, e che l'esperienza o il *contenuto* che manca alla consapevolezza del soggetto, di fatto esiste in lui da qualche parte. In quale altro modo si può spiegare l'esempio di cui sopra e le numerose altre osservazioni simili?

Non c'è bisogno di supporre che qualcosa nel soggetto dapprima legga la parola sesso, poi si renda conto di essere preoccupata, e poi forzi la parola a restare fuori della consapevolezza. Piuttosto, interpreteremo questa osservazione come caso in cui il soggetto non legge neppure la parola fino a che non lo fa con consapevolezza. Perché allora ci mette tanto a leggere proprio quella parola quando ha potuto leggere le altre in metà tempo? Prima abbiamo cercato di mostrare (definizioni 4 e 16) che, per leggere una parola e dire che cos'è, è necessaria la funzione dell'*experiencing sentito*. Leggiamo senza metterci a pensare *esplicitamente* i significati di ciò che leggiamo. Abbiamo le immagini sonore e *abbiamo il significato sentito*. Ora, se per qualche ragione il nostro processo sentito non può interagire con le parole, gli occhi possono proseguire, ma noi non siamo in grado di dire cosa abbiamo letto.

Per spiegare la questione, la teoria del processo deve sostituirsi alla teoria del contenuto. Il processo dell'interagire con i simboli, del "leggerli", richiede la funzione dell'*experiencing* (il processo corporeo avvertito dentro di sé [the inwardly felt body process]). Se, relativamente a certi aspetti, questo processo sentito non sta funzionando, allora, relativamente a quegli aspetti, la discriminazione attesa non avrà luogo. Aspetti che sarebbe stato necessario fossero "impliciti" non funzioneranno e, perciò, non possono interagire e interpretare la situazione del presente. Quindi, relativamente a tali aspetti, il soggetto può interpretare male o semplicemente mancare (non è in grado di completare [be unable to complete]) il processo, senza che ciò implichi che li abbia prima interpretati pienamente e poi li abbia esclusi dalla consapevolezza.

La differenza si può porre in modo semplice: le teorie in linea con la prospettiva del contenuto danno per scontato che la persona completi il processo di conoscere, di esperire [*experiencing*], di interpretare, di reagire ma che parte di questo processo non arrivi alla consapevolezza. La presente

teoria sostiene che il processo non si verifica proprio.

2. Una seconda osservazione.

Un uomo lascia una certa situazione sentendosi alquanto contento. Quattro giorni dopo si rende conto che, in realtà, si era arrabbiato molto per ciò che era successo. Egli avverte [feels] che "è stato" arrabbiato tutto il tempo ma che "non ne era consapevole".

Ora, la nostra teoria nega che ciò che egli adesso chiama rabbia sia stato nel suo corpo per tutto il tempo, senza consapevolezza. Piuttosto, *c'era qualcosa, ma non il processo dell'arrabbiarsi*. Egli *adesso* chiama quel fatto essere arrabbiato, perché *ora* è impegnato in quel processo, e avverte [feels] con chiarezza la qualità liberante (si veda la definizione 8) che gli consente di sapere fisiologicamente [know physiologically], che la sua rabbia di ora "soddisfa", "scarica", "libera", "simbolizza", "completa" - in breve, che *ha una qualche connessione profondamente sentita con* - la condizione che ha avvertito fisicamente [physically felt] durante i quattro giorni precedenti. Il processo *non stava* accadendo, e ne è derivata una condizione fisiologica che *soltanto ora* si è modificata. Quando un'esperienza "vincolata dalla struttura" "si completa" sentiamo che ora sappiamo che cosa essa era allora; non lo sapevamo allora, perché il processo che adesso è in corso è diverso dalla condizione bloccata di allora.

Solo il *completamento* del processo, attraverso la risposta al sentire o al significato sentito che è presente (e non è rabbia), fa che il soggetto dopo "si renda conto" della rabbia. Se consideriamo questo fenomeno in termini di contenuto, tutto è molto misterioso. Prima il contenuto non c'è, e poi, più tardi, si dice che è stato lì tutto il tempo (nascosto là dentro, da qualche parte). Ma in termini di processo è precisamente questo rapporto profondamente sentito tra la rabbia che sente dopo e la condizione precedentemente avvertita [felt condition] a dirci che un processo in precedenza interrotto [stopped] soltanto adesso si è completato.

Pertanto, non abbiamo bisogno di supporre che nella persona vi siano due menti [two minds], ossia una mente inconscia [unconscious mind] che prima percepisce un contenuto e poi permette o impedisce alla mente consapevole [aware mind] di percepirlo. Piuttosto, si deve rispondere e portare avanti il sentire consapevole (qualunque esso sia - secondo noi è tensione o insoddisfazione e non proprio rabbia). Solo così il processo porta al completamento e la rabbia (o qualunque contenuto supposto) viene ad essere un aspetto del processo ricostituito.

[24] Si veda la legge della ricostituzione nella definizione 17.

[25] Nel vasto progetto di ricerca sulla psicoterapia degli schizofrenici nel quale sono attualmente impegnato (Rogers 1960, p. 93), stiamo applicando variabili di processo alle modificazioni del comportamento di soggetti psicotici. Ad oggi i dati (Rogers et al., 1961) indicano che un miglioramento ai test diagnostici è associato a variabili comportamentali e operative di una modalità di experiencing meno rigida, meno ripetitiva, meno vincolata dalla struttura, e a un uso maggiore dell'experiencing sentito come referente diretto e come base per il comportamento, l'espressione, e il riferirsi. Tali dati provvisori sono definiti in termini delle variabili di rating scale e delle procedure ad esse relative.

[26] L'uso dell'autorivelazione del terapeuta per ricostituire il processo.

Quando la verbalizzazione o il comportamento del cliente ci dà il senso che il cliente si sta esprimendo sulla base di significati sentiti impliciti, in quel caso rispondere a questo (anche quando non è affatto chiaro) porta il processo avanti, e oltre a ciò lo ricostituisce. Per quanto il cliente resti in silenzio o parli solo di argomenti esteriori, il fatto che il *terapeuta* esprima i propri sentimenti [feelings] è una modalità di risposta importante che può ricostituire il processo dell'experiencing *del*

cliente.

Ci sono altri diversi tipi di difficoltà. A volte il discorso del cliente è bizzarro e difficile da capire. Se ci sono piccole parti che hanno senso, si devono ripetere accuratamente, verificandone la comprensione. Ciò offre all'individuo isolato il senso di un contatto momento per momento - come una sorta di banchina per qualcuno che stia affogando. Dicendo questo, non vorrei apparire meramente poetico. Voglio mettere in evidenza che da parte dell'ascoltatore che interagisce deve esserci un senso percepito concretamente [a concretely felt sense] e che tale senso, se accolto dal cliente, dovrebbe essere offerto in tutti i momenti in cui un discorso è difficile da seguire.

A volte manca un contenuto logico comprensibile, ma le immagini simboliche hanno senso riguardo al sentire. (Cliente: "L'esercito austriaco si è impadronito di tutti i miei beni. Mi pagheranno un milione di dollari". Terapeuta: "Qualcuno le ha fatto un torto? Le hanno portato via tutto? Vuole che paghino per questo?").

A volte si capisce ancora meno di così, ma si sa con certezza che l'individuo soffre, si sente solo, ferito, in difficoltà. Il terapeuta può parlare di uno qualunque di questi temi senza aver bisogno di una qualche conferma da parte del cliente.

A volte il terapeuta deve semplicemente *immaginare* quello che *potrebbe* star succedendo nell'intimo del cliente. Se il terapeuta dice che non sa, che gli piacerebbe sapere ma che non ha bisogno che gli venga detto, e che immagina questo e quello, può parlare di ciò che immagina, e in tal modo viene ripristinato il processo dell'interazione.

Il cliente potrebbe non dire una parola, ma ciò che sta accadendo è il processo di un'interazione sentita [a felt interaction process] durante il quale viene data articolazione e simbolizzazione ai suoi sentimenti. Il comportamento di una persona può *ricostituire* l'interazione e il processo di experiencing dell'altra (si veda la definizione 23).

Nel corso delle sedute silenziose il terapeuta può esprimere ciò che la persona in difficoltà seduta lì a disagio potrebbe star provando; oppure può esprimere cosa sta provando mentre vuole aiutare, vuole ascoltare, non vuole mettere fretta, detesta sentirsi inutile, e sarebbe contento di sapere che il silenzio è stato utile, o immagina i molti e forse dolorosi sentimenti che stanno attraversando la mente del cliente dei quali non è ancora pronto a parlare.

Le autorivelazioni del terapeuta richiedono quattro precisazioni.

1. Vengono espresse esplicitamente *come proprie del terapeuta*. Se implicano qualcosa circa il cliente, allora il terapeuta dirà che non è sicuro che sia così, che lo immagina, che ha una certa impressione, eccetera. Da parte del cliente non c'è bisogno di conferma o smentita. E' il terapeuta che parla in prima persona.

2. Il terapeuta dedica alcuni istanti di *focusing* sul sentire che potrebbe esprimere. Da tutto ciò che sente, individua qualche aspetto, qualche elemento che può verbalizzare in sicurezza e con semplicità. Nessuno può esprimere tutte le migliaia di significati *impliciti* che avverte in un dato momento. Uno o due aspetti - specialmente quelli che, al momento, sembrano troppo personali o negativi o imbarazzanti - dopo istanti di *focalizzazione* [after a moments focusing], diventano un'espressione profonda e personale dell'interazione che si sta svolgendo.

Forse per me questo silenzio è difficile e forse non gli sono di nessun aiuto. Ecco! Questo è qualcosa che posso dirgli. Oppure, mi chiedo se lui stia usando questo silenzio in qualche modo. Scopro che va benissimo restare in silenzio se questo gli dà il tempo e la tranquillità per pensare e sentire. Posso

esprimere questo. Comunicazioni di questo tipo sono un'interazione di tipo personale, ma richiedono alcuni momenti di attenzione introspettiva [self-attention] nei quali io focalizzo sul mio experiencing dell'interazione del momento, e lo rivelo.

3. Le locuzioni e i significati che emergono in noi sono fortemente influenzati dall'insieme del nostro sentire nei riguardi della persona a cui parliamo. L'atteggiamento terapeutico verso il cliente in quanto persona, è l'atteggiamento di essere completamente dalla sua parte - il "rispetto incondizionato" di Rogers (1957). Whitehorn (1959) lo descrive come essere "l'avvocato" del paziente. E' l'atteggiamento per cui qualunque cosa di un certo problema sia sgradevole per entrambi, è quello ciò con cui *l'individuo in quanto persona "è a stretto contatto" in se stesso*. Posso sempre assumere che ciò sia vero. (Tale atteggiamento non ha nulla a che vedere con un'approvazione totale o consenso o preferenza per questo o quel comportamento, tratto, atteggiamento o peculiarità). Spesso devo immaginare la persona che dentro di sé "sta combattendo" con l'intera faccenda. Solo mesi più tardi accade che io provi affetto e conosca quella persona.

Sorprende quanto questo atteggiamento sia definibile e concreto. Ci si può fare affidamento. C'è sempre una persona che dentro di sé è "alle prese" con qualcosa che sente avverso.

4. Quando il cliente si esprime, è necessario che vi sia una risposta. In tali momenti l'autorivelazione del terapeuta può essere di ostacolo.

Quando si ha l'opportunità di rispondere al sentire del cliente, al suo specifico significato sentito e al modo preciso di percepire e interpretare qualcosa, rispondendo esattamente, quella è la risposta migliore e più efficace. Le modalità dell'autorivelazione si addicono a quei clienti che offrono poco a cui si possa rispondere.

L'autorivelazione del terapeuta come modalità di risposta è importante con le persone classificate fra gli psicotici che esprimono un sentire esiguo, che si limitano a descrivere situazioni esternalizzate o siedono in completo silenzio. Ci sono, tuttavia, molte persone con un buon funzionamento [well-functioning persons] con le quali è difficile stabilire una profonda interazione perché non esprimono se stesse. Kirtner (1958) scoprì che è possibile predire il fallimento della terapia quando nel *primo* colloquio il cliente dimostra scarsa attenzione introspettiva. Di recente stiamo imparando che l'autorivelazione del terapeuta può aiutare a ricostituire l'interazione e il processo dell'experiencing di persone come queste.

[27] Nota sui molti termini nuovi.

Nel campo della "*modificazione*" di personalità, siamo carenti in larga misura di concetti sufficientemente specifici per discutere e definire le osservazioni. La presente teoria tenta di fornire tali concetti. Si auspica che con questi (e altri) concetti le nostre riflessioni e discussioni progrediscono e che si affini la nostra capacità di isolare e definire le osservazioni.

Potrebbe esserci qualche difficoltà nell'aderire a nuove definizioni quali: *referente diretto* [direct referent], *sviluppo del referente* [referent movement], *portare avanti* [carrying forward], *ricostituire* [reconstituting], *modalità dell'esperire* [manner of experiencing], *funzione implicita* [implicit function]. Non ci si può aspettare che le ventisei definizioni riescano a entrare tutte nel linguaggio. Ciononostante, per discutere la modificazione della personalità, abbiamo bisogno di questi (o di migliori) termini.

* 2023. Desidero ringraziare Nicoletta Corsetti per la rilettura e il confronto sulla traduzione.