

Le origini del Focusing: storia di un'imbarazzante scoperta

Come numerose scoperte scientifiche, anche questa è stata casuale. Siamo negli anni sessanta, università di Chicago. Con un gruppo di colleghi, Eugene Gendlin, uno dei principali collaboratori di Carl Rogers, dopo anni di studi sul perché in parecchi casi la psicoterapia fallisse, ascoltando le registrazioni di centinaia di ore di sedute arrivano a conclusioni sorprendenti, alcune delle quali alquanto imbarazzanti.

Quella più impressionante, che li turbò, come scrive lo stesso Gendlin nel manuale di Focusing, tradotto in diciassette lingue, fu il notare che i pazienti con esito tangibilmente positivo erano così facilmente individuabili rispetto agli altri che si sarebbe potuto statisticamente prevedere già delle prime due sedute chi avrebbe tratto beneficio dalla terapia e, per contro, chi sarebbe andato avanti per mesi o anni investendo tempo e denaro senza ottenere i miglioramenti sperati.

Dall'analisi dei dati risultava inoltre che il buon fine del trattamento dipendeva assai poco dalle varie tecniche adottate dai terapeuti 'efficaci', piuttosto, il fattore chiave, risiedeva in quello che facevano certi pazienti. Tali soggetti erano nei colloqui riconoscibili per il caratteristico modo di comunicare: nell'esporre i problemi rallentavano l'eloquio come se dovessero verificare la giustezza delle parole che impiegavano confrontandole con qualcosa che 'sentivano' al loro interno, e precisamente con un sentire dotato di significato psicologico (che chiamarono 'felt sense'). Prestando attenzione e rispetto a questa peculiare sensazione, l'esperienza interiore diveniva più chiara e conduceva verso una maggiore comprensione di sé stessi e dei problemi vissuti, provocando un cambiamento a livello corporeo (body shift) invariabilmente percepito come un piacevole allentamento della tensione fisica, uno sblocco fecondo verso un progressivo ed effettivo benessere.

Studiando accuratamente quelle persone, che chiamarono "natural focuser", riuscirono a capire in cosa consisteva quel particolare modo di stare in contatto col proprio vissuto e ad organizzare le abilità osservate in una pratica insegnabile, cui diedero il nome di "focusing", a quei clienti che non lo utilizzavano spontaneamente affinché potessero diventare protagonisti del loro processo terapeutico.

Inizialmente nato per mettere un soggetto in grado di beneficiare della terapia, ben presto Gendlin riconosce che il valore del focusing supera abbondantemente i confini della relazione d'aiuto e che vale la pena investire nella diffusione di quella conoscenza che restituisce alla gente il potere di prendersi cura di sé e di attualizzare le proprie potenzialità. Per questo, come mostra la crescente letteratura internazionale, il focusing si sposa con pratiche terapeutiche, pedagogiche, artistiche, filosofiche, spirituali, nonché con le forme d'impegno sociale e politico che promuovono il rispetto, la valorizzazione e l'integrazione delle differenze che irriducibilmente esistono fuori e dentro noi.

Chi è Eugene Gendlin

Eugene T. Gendlin ha insegnato presso l'Università di Chicago dal 1963 al 1995. Carl Rogers lo cita spesso a proposito delle sue ricerche sull'empatia. È stato premiato quattro volte dall'American Psychological Association per i suoi contributi allo sviluppo della psicoterapia esperienziale. Nel 2000 ha ricevuto il premio "Distinguished Professional Psychologist of the Year" dalla Philosophical Psychology Division e, insieme a The Focusing Institute, il premio anche dalla Humanistic Division.

Nel 2008 ha ricevuto il premio Viktor Frankl dalla città di Vienna, sua città natale, e dalla Fondazione Famiglia Viktor Frankl. Nel 2010 è stato nuovamente premiato dalla Philosophical Psychology Division col più alto riconoscimento per i contributi teorici e filosofici alla psicologia.

È stato fondatore e redattore per molti anni della rivista Clinical Division Journal, Psychotherapy: Theory, Research and Practice, dell'American Psychological Association, ed è internazionalmente riconosciuto come un importante filosofo e psicologo americano. Ci ha lasciato nel maggio 2017.