

## Che cosa si intende per Felt Sense?

Eugene Gendlin, PhD

(Tratto da: *Focusing Oriented Psychotherapy*, E. T. Gendlin, The Guilford Press, 1996, cap. 6: *The Crucial Bodily Attention*. Trad. it. di Letizia Baglioni)

In questo capitolo parlerò di come una sensazione significativa [*felt sense*] differisca da altre esperienze più comuni. Attraverso il paragone con esperienze più familiari, spero di descrivere con più esattezza cosa si intende per "sensazione significativa".

### Sensazione significativa e emozione

Una sensazione significativa non è un'emozione, ma le due si rassomigliano sotto certi aspetti. Entrambe hanno una loro vita autonoma, ossia non possiamo determinare del tutto quale emozione avremo, né se arriverà oppure no. Un'emozione può arrivare senza essere chiamata. Tutto ciò che possiamo fare è disporci al suo arrivo. Per esempio, se rievochiamo certi eventi, *potremmo* rivivere nel presente l'effettiva emozione. Anche se l'evento è accaduto molto tempo fa, rievocarlo può ricreare l'emozione. Oppure no. Le emozioni sono caratterizzate da un proprio autonomo *arrivare*. Per accertarci se l'emozione è arrivata dobbiamo verificare se la sentiamo presente. Altrimenti, non è arrivata. Questo è un punto in comune con la sensazione significativa.

### Le differenze

La prima e principale differenza fra un'emozione e una sensazione significativa è che un'emozione è riconoscibile. Di solito sappiamo quale emozione stiamo provando. Quando siamo arrabbiati, tristi o allegri non solo lo sentiamo ma sappiamo di che si tratta. Nel caso di una sensazione significativa, invece, diciamo: "Posso sentirlo, proprio lì, ma non so che cos'è".

Una sensazione significativa ha un suo senso preciso, ma di solito è più complessa di quanto sia possibile esprimere con le solite frasi e categorie. Eppure è molto definita in quanto avvertiamo immediatamente che c'è qualcosa che non va. La sensazione significativa sembra obiettare, ritrarsi, oppure reagire restando del tutto inerte o indifferente. Le parole sbagliate provocano un blocco della sensazione significativa. La sensazione significativa non dà segni di vita in risposta a quelle parole.

Viceversa, quando si trovano le parole giuste, la sensazione significativa si apre, si evolve. Laddove prima era bloccata, ora si riversa nel significato delle parole. Queste parole procedono di pari passo con la sensazione significativa. Grazie a esse la sensazione significativa si muove e si apre.

Una sensazione significativa è l'impressione corporea olistica, implicita, di una situazione complessa. Include molti fattori, alcuni dei quali non sono mai stati distinti in precedenza. Fra questi fattori ci sono vari tipi di emozioni.

Una sensazione significativa contiene un labirinto di significati, tutta una trama di particolari, un tappeto persiano di configurazioni: più di quanto sarebbe possibile dire o pensare. Malgrado la sua complessità, una sensazione significativa contiene anche un punto focale, una specifica esigenza, direzione o tematica. Può 'riassumersi in' o 'sfociare in' un unico passo in avanti. A quel punto capiamo e siamo in grado di dire 'di cosa si tratta veramente', e dirlo sembra portare con sé l'intera complessità. Oppure, nel caso di un problema, a volte siamo in grado di dire 'qual è l'aspetto peggiore in tutto ciò'. Una singola cosa, un'affermazione o un passo successivo, possono emergere dall'insieme, se le lasciamo prendere forma.

In effetti tutte le situazioni umane sono molto più complesse di quanto si lasci catturare dai concetti e le frasi che usiamo. Una semplice affermazione può descrivere la situazione, ma solo perché quell'affermazione porta con sé la complessità. Io dico che in questo caso l'affermazione *porta avanti* la complessità della situazione.

Quando è presente una sensazione significativa solo certe frasi o azioni risuonano con la sensazione significativa e la portano avanti. Fino a che certe frasi o passi pragmatici non arrivano, non siamo in grado di dire quali saranno. Anche quando sappiamo molto riguardo a ciò che ha contribuito a formarla, una sensazione significativa contiene molto di non ancora noto. È l'impressione inedita di un'intera complessità, e pertanto non ricade in una categoria familiare.

Un'altra differenza fra un'emozione e una sensazione significativa è che l'emozione è meno attendibile della ragione, laddove una sensazione significativa è più attendibile della ragione. Quando agiamo sull'onda della rabbia, spesso in un secondo momento ce ne pentiamo perché abbiamo reagito solo a una parte della situazione. Quando siamo più calmi, ripensiamo alla situazione nel suo insieme. Ecco perché un'emozione è

di solito meno attendibile della ragione.

Per contrasto, una sensazione significativa è più attendibile della ragione perché in essa si avverte la presenza di più fattori di quanti siano gestibili a livello razionale. Ciò non significa che a fronte di una sensazione significativa si rinunci alla ragione e a una scelta responsabile. Al contrario, abbiamo sempre bisogno sia della sensazione significativa che della razionalità. Ciò che si forma come passo successivo è spesso solo la prima parte di un processo che richiede più passi. Non possiamo semplicemente mettere in atto o in parole qualunque opzione si presenti in un singolo passo. Un passo in avanti potrebbe contenere azioni o parole del tutto irragionevoli. Di conseguenza, perché il passo successivo emerga liberamente occorre assicurare se stessi del fatto che la propria facoltà di scelta e di azione responsabile verrà conservata. Allora si può dare il benvenuto a qualunque cosa si presenti. Non c'è bisogno di mettere in atto immediatamente quello che è emerso. Ci sarà tempo per fare le proprie scelte in un secondo momento. Per adesso, sospendendo il giudizio razionale, possiamo lasciarla parlare e dare il benvenuto a quello che dice. E' solo *un* passo; ce ne saranno altri, e possiamo star certi che i passi successivi introdurranno ulteriori cambiamenti nella situazione complessiva. Quindi non c'è bisogno di rifiutare quello che può sembrare un passo irrazionale; ma d'altro canto lasciare che questo passo arrivi e darsi un po' di tempo per farlo esistere non significa rinunciare alla ragione.

Per esempio: io credo di sapere cosa dovrei fare, ma pare che non ci sia verso di decidermi a farlo. Lascio che la mia incapacità di agire generi una sensazione significativa. Da questa potrei ottenere un primo passo: "No, non va bene farlo". Razionalmente sono ancora convinto che dovrei farlo e che lo farò. Ma lascio che questa impressione che 'non vada bene' sia presente. Dalla nuova sensazione significativa potrebbe emergere come passo successivo un: "Andrebbe bene farlo se... fossi circondato da una bolla di plastica". E' ovvio che suoni irrealistico: non posso proteggermi con una bolla di plastica, né lo vorrei. Ma quel passo ha cambiato completamente la mia percezione complessiva del problema. Ora il mio dibattito interno circa la giustezza o meno dell'azione viene a cadere. Sì, di per sé *andrebbe* bene, ma non nella mia attuale condizione di vulnerabilità. Questo piccolo passo punta il dito su cosa c'è che non va: da qualche parte resto senza protezione. A che livello, o sotto quale aspetto, sono così vulnerabile? I miei passi successivi mi mostreranno la risposta a questa domanda, e una volta che sia emersa chiaramente saprò meglio cosa fare e come farlo. Oppure potrei scoprire che 'vulnerabile' ha un altro significato. Forse porterà a un passo in cui mi rendo conto di essere arrabbiato e che perderei le staffe al momento meno opportuno se andassi avanti malgrado tutto.

Con una sensazione significativa non si sa in anticipo cosa emergerà. Nel giro di una serie di passi l'intera situazione cambierà e non possiamo sapere come. Però sappiamo in anticipo che la sensazione significativa include *più* elementi della situazione di quelli che già conosciamo. Per contrasto, un'emozione è una reazione a meno aspetti della situazione di quanti ne conosciamo.

Una sensazione significativa avrà una certa qualità corporea, come ad esempio 'agitata', 'pesante', 'soffocante', 'tremante', o 'tesa'. A volte la qualità corporea potrà essere meglio descritta con parole che definiscono anche un'emozione, come ad esempio 'spaventato', 'vergognoso' o 'colpevole'. Anche in questo caso essa contiene un insieme complesso di elementi, non solo ciò che l'emozione omonima conterrebbe.

Quando una sensazione significativa cambia e si apre possono emergere emozioni accanto a pensieri, percezioni, ricordi o un aspetto del problema visto in termini più olistici. Una sensazione significativa contiene spesso emozioni. Quindi una sensazione significativa non si trova evitando le emozioni o cercando di non provarle. Piuttosto, se c'è già un'emozione, si lascia che la sensazione significativa si formi come qualcosa che può accompagnarsi a un'emozione, sottenderla o circondarla.

In una sensazione significativa le emozioni non sono scisse da altri fattori dell'esperienza quali pensieri, osservazioni, ricordi, desideri, e così via. Nel loro formarsi ed emergere da una sensazione significativa, i vari contenuti si separano. Allora diventano riconoscibili in quanto emozioni, ricordi, desideri, pensieri, osservazioni, sogni o stati d'animo.

Una sensazione significativa non è la somma di questi altri elementi psicologici, anche se li contiene implicitamente. 'Li contiene implicitamente' significa che, con ulteriori passi, questi altri elementi possono emergere da una sensazione significativa. Ma non sono già presenti in quanto tali, come oggetti in una scatola. Piuttosto, il termine 'implicito' si riferisce al fatto che essi emergono in quanto tali solo se *un ulteriore* vivere, parlare e interagire *portano avanti* la sensazione significativa. Ciò che i passi rivelano non era lì, diciamo, sotto una coperta. Piuttosto, viene generato successivamente attraverso passi successivi. Ciò che è ancora 'implicito' non è mai lo stesso di come lo rendono i passi successivi.

Una differenza importante fra sensazione significativa ed emozione sta nell'intensità crescente con cui si può provare un'emozione. Per quanto forte sia, un'emozione non cambia né rivela aspetti nuovi. Se siamo arrabbiati e ci insistiamo sopra, se ci arrabbiamo di più, il corpo continuerà a voler colpire, dare calci o pugni e via dicendo; ed è sempre così, a prescindere dalla diversità delle situazioni che inducono la rabbia. Per contrasto, la sensazione significativa contiene implicitamente tutto ciò che ci ha fatto arrabbiare, il senso

globale della situazione, tutto ciò che ha contribuito a crearla e in che modo ci riguarda.

La rabbia non è una sensazione significativa. Per lasciar emergere una sensazione significativa bisogna essere più calmi. La sensazione significativa non è intensa come la rabbia. A partire dalla sensazione significativa, quando arriva, si può scoprire più di quanto già sapevamo in merito a cosa ci ha fatto arrabbiare e a che situazione ci troviamo per le mani ora che quella certa cosa (sia quel che sia) è accaduta. La sensazione significativa è una molteplicità, avvertita come un tutt'uno. Possiede inoltre un suo punto focale - il peggio, il meglio, la conseguenza più importante o saliente - il necessario passo successivo in termini di pensiero o azione.

Quando agiamo sull'onda di un'emozione agiamo in base a meno elementi della situazione di quanti normalmente prenderemmo in considerazione. La sensazione significativa include più di quanto abbiamo già pensato o notato e più di quanto *sia possibile* pensare o notare esplicitamente (pur non essendo, è ovvio, onnipotente, per cui resta pur sempre molto che non può includere, come ad esempio parte di ciò che altri percepiscono e conoscono).

Attualmente l'espressione dell'intensità emotiva è molto in voga. Ci si è liberati della vecchia enfasi sull'analisi intellettuale in psicologia perché ritenuta non abbastanza efficace. Oggi molti sono convinti che la catarsi emotiva sia il metodo migliore di guarigione psicologica. Uno dei limiti della catarsi è la tendenza a ricreare all'infinito le stesse emozioni. C'è una teoria fallace secondo cui le emozioni possono essere 'scaricate'. In realtà le emozioni vengono generate ogni volta che interviene una catarsi. Non sono semplicemente lì in attesa, come se fossero oggetti finiti che è possibile eliminare, tirare fuori o espellere. L'organismo ha la capacità di ricreare le stesse emozioni.

Certo, sentire ed esprimere emozioni bloccate da lungo tempo è utile. Molte persone reprimono alcune delle proprie emozioni e non riescono a sentirle: vivono senza sapere cosa provano. Dare attenzione alle emozioni e permettersi di sentirle è un grande sollievo. Il riconoscimento di ciò è un importante passo avanti sul piano personale e sociale. Ma una volta che un'emozione sia stata pienamente sentita ed espressa ripeterla non produrrà alcun cambiamento nella persona.

Se chiedeste a qualcuno di cercare la sensazione significativa che sottende una certa emozione potreste sentirvi dire: "Io non trovo niente di particolare. Quale complessità mi vuoi far esplorare? Quando sono arrabbiato lo so il perché. Quello che mi manda in collera manderebbe in collera qualunque persona ragionevole". Si potrebbe rispondere che sì, in genere sappiamo quale evento ci ha fatto arrabbiare e in parte anche perché. Non c'è dubbio. E riteniamo magari che un evento del genere susciterebbe la stessa emozione in chiunque. In termini di emozione la cosa finisce lì. Una sensazione significativa va oltre. Per esempio: "Mi sento triste. Perché? Perché il mio gatto è morto. Non capita a tutti di provare tristezza per la morte del proprio gatto?". Stante la verità di ciò, può sembrare superfluo chiedere: "Cosa c'è di preciso, rispetto alla morte del mio gatto, che mi fa sentire così triste?". Eppure, andando più a fondo, si può scoprire che il senso di colpa (per non essersi presi cura abbastanza del gatto) è una componente della tristezza. E questo 'non prendersi cura abbastanza' è parte di una più vasta massa di rimpianti, di cose fatte male e opportunità mancate: un pesante fardello. "Sì, se fossi intervenuto prima ora non mi sentirei così triste". Il che non significa che non ci sarebbe tristezza, ma solo che una parte della tristezza è fatta di questo pesante fardello di colpa che ho appena scoperto. Un'altra persona potrebbe provare un senso di solitudine, e poi anche la mancanza di 'qualcosa che mi faceva da sostegno', nonché una paura del vuoto e di cadere a pezzi.

O magari potrebbe esserci una sensazione di impotenza legata all'accostarsi a un altro essere nel desiderio di non lasciarlo solo, inconsapevoli di ciò che sta accadendo, e rimanere frustrati quando il suo corpo si rifiuta di funzionare.

Se facciamo attenzione alla qualità fisica dell'intera situazione scopriamo sempre la complessità. E scopriamo anche che cos'è che rende la situazione particolarmente difficile per noi; sotto quale aspetto, esattamente, 'ci disturba' è qualcosa di specifico che è intessuto in una trama complessa. Nel momento in cui scopriamo ed esprimiamo cosa ci disturba, la sensazione significativa viene portata avanti e la complessità si apre, si dipana in filoni distinti e si trasforma.

### Sensazione significativa e immaginazione

Un'immagine è un'esperienza visiva, la rappresentazione di qualcosa. O potrebbe essere un'immagine uditiva, il suono di una campana o di certe parole. E' la percezione di una cosa vista o udita esternamente.

Una sensazione significativa è qualcosa che si avverte nel corpo, come ad esempio un senso di disagio che ci dice che un certo problema, al quale sembrava di poter dare una risposta, resta insoluto.

Un'immagine può portare a una sensazione significativa se ci si ferma a sentire che cosa suscita dentro di sé. Ma in genere un'impressione corporea di questo tipo non è immediatamente disponibile. Bisogna rimanere in silenzio per alcuni secondi e fare attenzione a cosa emerge nel corpo in risposta a quella

immagine. Questa sarà la sensazione significativa, non l'esperienza visiva o il suono.

### Sensazione significativa e sensazioni fisiche di tipo ordinario

Un *felt sense* è una sensazione fisica, ma non semplicemente fisica come il solletico o un dolore. Piuttosto, è l'impressione corporea *di* qualcosa, di un significato, di una complessità implicita. E' la sensazione della totalità di una situazione, problema o preoccupazione, o magari di un concetto che si desidera esprimere. Non è *solo* un'impressione corporea, quanto piuttosto un'impressione corporea *di* ...

Alcune sensazioni fisiche assomigliano a sensazioni significative, tanto che non sempre si riesce a distinguere fra le due. Un'indigestione, ad esempio, potrebbe sembrare una sensazione significativa alla bocca dello stomaco. Per cui non siamo certi se quella sensazione ha a che vedere con una certa situazione o è semplice indigestione. Per scoprirlo basta immaginare di non dover affrontare la situazione immediatamente, fare finta di non doverci pensare fino all'anno prossimo. Lo stomaco si distende. Poi si fa il contrario: si immagina di dover affrontare la situazione immediatamente. Se la tensione allo stomaco ritorna è segno che è la situazione a farci sentire così: siamo in presenza di una sensazione significativa.

Ci sono sensazioni fisiche indotte da una situazione che suscita una sensazione significativa. Una tensione alle spalle o la pelle d'oca possono essere dovute a una situazione del genere, *ma non sono sensazioni significative*. La differenza sta nel fatto che queste sensazioni non sono implicitamente complesse. Ossia: il dolore, ad esempio, è solo quello che è, una fitta dolorosa. La complessità della situazione non si trova nella fitta dolorosa. Possiamo provare dolore alla regione lombare senza che ciò contenga l'intera situazione emotiva che segnala.

Le sensazioni fisiche possono manifestarsi alla periferia del corpo mentre una sensazione significativa si avverte di norma (con qualche eccezione) al centro: nell'addome, nel plesso solare, nel petto o nella gola. Ciò nonostante, una sensazione fisica periferica può essere molto utile. Se ci chiediamo: "Cosa direbbero le mie spalle doloranti?", può emergere qualcosa anche senza provare una sensazione significativa. Il dolore alle spalle esiste come parte di un'intera massa di esperienza. Prestare attenzione a un dolore alle spalle può anche favorire una presa di coscienza diretta di quella massa di esperienza. Si può ottenere una sensazione significativa se si presta attenzione alla qualità che si manifesta *nella parte centrale del corpo* in rapporto al dolore alle spalle.

Inoltre, una volta che la sensazione significativa è stata portata avanti con un numero sufficiente di passi, la tensione si scioglie. Anche il dolore alla schiena dovrebbe essersi alleviato. Gli indicatori periferici sono un barometro in più che ci segnala un avvenuto progresso.

E' utile lasciar emergere una sensazione significativa soprattutto se si sospetta che un problema psicologico provochi un malessere fisico (un sintomo psicosomatico). Qualcuno potrebbe dire che ciò vale per tutte le malattie fisiche. Non lo sappiamo.

### Sensazione significativa e ansia

Una sensazione significativa non è ansia ma può contenere ansia o formarsi nelle sue immediate vicinanze. Può essere l'impressione da cui nasce l'ansia e tutto quello a cui si riferisce. L'ansia di per sé è molto poco informativa. E' un ostacolo al percepire perfino ciò che già si conosce, si sente, si pensa e si osserva. Quando c'è ansia è difficile lasciar formare una sensazione significativa, ma se si forma c'è un immediato beneficio in quanto l'ansia diminuisce. Quello che scopriamo in una sensazione significativa che accompagna l'ansia può non piacerci, tuttavia ogni passo successivo scioglie parte dell'ansia. A partire dalla sensazione significativa possiamo arrivare a scoprire e toccare il punto critico, cosa che stranamente ci fa sentire sollevati.

Il paragone fra sensazione significativa e ansia riprende sostanzialmente quello con le emozioni. L'ansia può essere classificata come un'emozione. Spesso viene considerata come la via maestra alla conoscenza di sé. Sarebbe un po' come dire che la via maestra passa per ciò che sentiamo ma non siamo in grado di riconoscere. Tuttavia, l'ansia in quanto tale non contiene la complessità necessaria a spiegare se stessa. Concentrandosi sull'ansia e basta si diventa solo più ansiosi. Dopo un po' si può diventare assuefatti o desensibilizzati ma non ne viene fuori niente di nuovo. Diventare sempre più ansiosi significa diventare sempre meno capaci di cogliere ciò che ancora non si conosce. L'ansia non è una sensazione significativa. Tuttavia, come con ogni altro tipo di esperienza, dall'ansia o nelle sue immediate vicinanze può emergere una sensazione significativa in quanto impressione olistica della situazione.

### Sensazione significativa e ipnosi

A parte i benefici di specifiche suggestioni ipnotiche, trovarsi in uno stato ipnotico può essere molto utile. Si

sperimenta un riposo profondo. Non sono contrario all'ipnosi. Voglio solo distinguerla dall'attività di mettere a fuoco una sensazione significativa.

L'emergere di una sensazione significativa ha poco a che spartire con l'ipnosi. Le due si rassomigliano solo nei primi momenti di quiete. Ma invece di approfondire il rilassamento, nel caso di una sensazione significativa si resta a un livello di rilassamento pressoché normale. Quel livello è l'esatto opposto dell'ipnosi. Al livello della sensazione significativa le suggestioni ipnotiche non hanno effetto. Il corpo non obbedisce quanto piuttosto replica: proprio ciò di cui abbiamo bisogno per focalizzare su una sensazione significativa!

Per esempio, immaginiamo di dire: "Rispetto alla tal cosa mi sento tranquillo". Sotto ipnosi un'affermazione del genere ha la funzione di suggestione e verrà obbedita. Ci sentiremo tranquilli. In un processo di focalizzazione, invece, dire: "Rispetto alla tal cosa mi sento tranquillo" può aiutare a far emergere una sensazione significativa. Il corpo replica producendo la sensazione significativa: qualcosa non è affatto tranquillo rispetto alla situazione.

Di norma in ipnosi non emergono sensazioni significative, dato che il corpo è messo a tacere. Ed è proprio questo che rende efficace l'ipnosi: la conoscenza corporea che dà forma a una sensazione significativa è fuori uso. Il corpo sembra essersi sciolto, dileguato, ed è pronto a produrre qualunque sensazione fisica venga suggerita.

I cosiddetti 'stati alterati' differiscono da una sensazione significativa per lo stesso motivo. Invece di lasciar emergere nel corpo l'impressione sentita della propria concreta situazione di vita, così che possa parlare e correggere quello che ne pensiamo, negli stati alterati ci si distanzia dal corpo.

Naturalmente c'è chi potrebbe parlare di 'auto-ipnosi' per descrivere un'attività come quella di focalizzare su una sensazione significativa. Non mi interessa polemizzare sui termini. Ciò che conta sono le differenze pratiche. Anche un grado di rilassamento appena maggiore del necessario impedisce l'arrivo di una sensazione significativa. Se all'interno tutto rallenta, si acquieta e si compatta, tanto che risulta difficile seguire un tema piuttosto che un altro, significa che si è troppo rilassati per poter focalizzare su una sensazione significativa. Una volta raggiunto uno stato di rilassamento così profondo è difficile o perfino penoso dirigere volontariamente l'attenzione, il che rende impossibile focalizzare.

### Sensazione significativa e meditazione

Se il termine 'meditazione' viene impiegato con un'accezione molto vasta, allora i passi del processo di cui parlo possono essere visti come una forma di meditazione. Ovviamente esistono molti tipi di meditazione: che cosa vieta di considerare questo uno fra tanti?

In un tipo di meditazione ampiamente diffuso i meditanti si rilassano troppo profondamente per consentire l'emergere di una sensazione significativa. Dopo molta pratica la loro attenzione scende a quel livello di profondo rilassamento non appena si rivolgono all'interno. Dispongono di un ascensore in discesa che passa oltre il livello dove può formarsi una sensazione significativa. Vorrei dire a chi pratica questo tipo di meditazione che una sensazione significativa si forma a un livello intermedio. L'ascensore può fermarsi a un livello intermedio.

Ai fini della crescita personale si ha bisogno della sensazione significativa e dei suoi passi. A volte se ne ha bisogno anche ai fini della meditazione stessa. In meditazione, quando l'atmosfera è grigia o comunque non libera, è meglio riemergere, lasciar sbollire gli effetti, muovere un pochino le spalle e tornare a un livello ordinario. Poi scendere a un livello intermedio e ricevere la sensazione significativa di che cos'è che non va. Dopo alcuni passi, quando la sensazione significativa si scioglie, si può tornare alla meditazione e trovarla assai più agevole di prima.

Vorrei comunicare questo punto con precisione: focalizzare implica portare deliberatamente l'attenzione a quel livello da dove nasce l'attività e restare in contatto con qualcosa. Richiede di mantenere l'attenzione sul vago senso di disagio, sulla sensazione significativa che emerge in risposta a una richiesta deliberata. Quello che chiediamo è l'impressione globale di cosa c'è che non va in un determinato momento (o rispetto a un determinato problema). Il che è ovviamente diverso da uno di quegli stati meditativi in cui l'attività interiore è completamente pacificata e si percepisce un denso e profondo 'nulla'.

### Sensazione significativa e le quattro funzioni junghiane

Jung distingue quattro tipi di 'funzioni', come egli stesso le definiva: sensazione fisica, sentimento, intuizione e pensiero. Una sensazione significativa non coincide con nessuna di queste. Jung però riteneva ve ne fosse anche una quinta, 'la funzione trascendente', al centro delle quattro. Fino a un certo punto la sua descrizione della quinta funzione corrisponde alla mia definizione di un *felt sense*. Che la funzione trascendente di Jung sia o no una sensazione significativa, è certo che una sensazione significativa non è una delle quattro funzioni. Oppure potremmo dire che una sensazione significativa è un caso particolare di

ciascuna delle quattro. Viene percepita fisicamente come le sensazioni. Inoltre è qualcosa che proviamo al pari dei sentimenti e che implica una qualche forma di valutazione. Al pari dell'intuizione una sensazione significativa ci dà informazioni oltre a quelle già in nostro possesso. E di sicuro una sensazione significativa contiene implicitamente una qualche forma di cognizione oltre a includere tutto ciò che abbiamo pensato. Ma si tratterebbe di un caso speciale di ciascuna delle quattro.

Quanto afferma Jung a proposito della funzione trascendente è istruttivo: egli ci dice di delegare "all'affetto" il nostro potere di generare parole, di lasciarlo parlare. Ci suggerisce inoltre di lasciarlo generare immagini. Egli afferma che il tipo di 'affetto' che è in grado di fare ciò non è la funzione del sentimento.

Jung però sembra non aver colto il carattere direzionale di una sensazione significativa, ossia il suo condurre a un passo successivo cui fanno seguito altri passi. Egli ritiene che occorra "accumulare" il "materiale" che nasce dal lasciar parlare l'affetto per poi interpretarlo (utilizzando i suoi concetti). La sensazione significativa, d'altro canto, fornisce una propria interpretazione additandoci la direzione in cui vuole andare, ossia il passo successivo.

### Sensazione significativa e catarsi

I metodi catartici (ad esempio la terapia dell'urlo primario e altre terapie 'liberatorie') fanno rivivere eventi passati e le emozioni a essi collegate. Come ho già detto, nel caso di emozioni bloccate e mai espresse pienamente il loro riaffiorare è un fatto nuovo e positivo. Ma i clienti in terapia catartica prendono l'abitudine di spostarsi immediatamente da un qualunque vissuto attuale al passato. Anche i terapeuti catartici mettono l'accento sull'esperienza 'nel presente', ma si riferiscono a sensazioni corporee presenti che riguardano il passato. Vogliono che i loro pazienti ripetano concretamente il passato nel presente. Non appena il paziente prova qualcosa nel presente lasciano che subentri al suo posto il ricordo di un'esperienza passata. Di solito è un evento a proposito del quale ha già urlato e 'scaricato' più volte. Questo metodo può far perdere di vista il senso della vita attuale, come se nulla dell'esperienza presente del cliente meritasse attenzione.

Questo non è un effetto voluto. Spesso i sostenitori del metodo catartico affermano erroneamente che il passato vada 'elaborato' ogniqualvolta si ripresenti nell'esperienza attuale. Ma per sua natura l'esperienza include implicitamente il passato nell'ordito di ogni presente. Altri terapeuti commettono l'errore opposto. Vogliono che i loro clienti si interessino non del passato ma unicamente del presente.

Una sensazione significativa, d'altro canto, ha un presente di tipo diverso. L'odierno discorso sul 'qui e ora' non prende in esame il rapporto fra tempo ed esperienza. L'esperienza non è fatta di pezzi che appartengono o al passato o al presente o al futuro in sequenza lineare. Ogni istante è una nuova costellazione in cui il passato è implicitamente attivo e in cui le aspettative sul futuro, accanto alle passate aspettative sul futuro, vengono ricontestualizzate. Ciò vale anche per ogni tipo di esperienza passata. Il passato viene ricostruito nuovamente in ogni ordinaria esperienza presente, come pure in ogni sensazione significativa. Il passato è implicito, ma non in quanto tale, in tanti pezzi immutati come una serie di ricordi. Quando si fa esperienza esplicitamente di un ricordo non si fa esperienza del presente. Ad esempio, non è possibile fare attenzione al presente mentre si ricorda il passato o si rivivono eventi passati. Di solito, però, quando il passato in sé non è presente è implicito in un'esperienza presente. Il presente è quello che è in parte per via del passato e sarebbe diverso se il passato fosse stato diverso. Di conseguenza il passato è sempre implicito e non può essere separato dal presente.

Un futuro immaginario è un'altra componente essenziale di ogni esperienza presente. Non parlo di eventi che accadranno in un altro momento ma di eventi che speriamo o ci aspettiamo che accadano. Questo è un futuro qui e ora. Il futuro implicito che immaginiamo ora è sempre parte del significato del presente.

Altre tecniche terapeutiche sorvolano sulla vita attuale della persona incoraggiandola a entrare in 'stati alterati' che non hanno attinenza con il suo modo di vivere. Esperienze del genere sono impressionanti ma possono cambiare ben poco al di là di un iniziale ampliamento di prospettiva. Può trattarsi di grandi esperienze dove però la persona resta piccola, psicologicamente disorientata e spesso emotivamente sopraffatta. Per quanto valide siano non ci esimono o non ci esonerano dalla necessità di crescere come persone. E la crescita avviene in piccoli passi.

Una sensazione significativa si forma al margine fra uno stato di coscienza ordinario e uno alterato. C'è bisogno di un certo grado di rilassamento per lasciarla emergere e per entrarci in contatto ripetutamente, e per consentire che ne venga fuori qualcosa. Ma una volta ricevuta la sensazione si torna immediatamente all'ordinario, reagendo a ciò che è emerso, domandandosi di cosa si tratta o quali elementi contenga. Sulla vecchia mappa di conscio, inconscio e zona di confine la sensazione significativa si colloca in quest'ultima. Si potrebbe dire che è la zona di confine. E' ciò che permette di sentire in che condizioni si trova l'intero organismo in questo preciso momento. A paragone di uno stato di coscienza alterato è qualcosa di assai prossimo a uno stato di coscienza ordinario, pur confinando con uno stato alterato.