

CAMBIARE SE STESSI

IL CORPO E I SOGNI

Eugene T. Gendlin

Il focusing e
l'interpretazione dei sogni



ASTROLABIO

1

Introduzione

Il metodo di interpretazione dei sogni presentato in questo libro offre tre vantaggi. *In primo luogo, non è basato su una sola teoria o un solo insieme di credenze.* Gli studiosi forniscono interpretazioni contrastanti e affrontano i sogni da punti di vista diversi. Qui scoprirete come utilizzare tutti i loro metodi senza essere vincolati a uno soltanto.

In secondo luogo, il fondamento del metodo è l'esperienza corporea di qualcosa che si apre all'interno. E solo la percezione di questo cambiamento fisico rende affidabile un'interpretazione.

Lasciatemi chiarire subito, già nella prima pagina del libro, in che cosa consiste questa prova decisiva.

Supponiamo di aver dimenticato una delle cose che dovevamo fare oggi. Sappiamo che c'era qualcosa da fare, ma non ricordiamo cosa. Abbiamo una sensazione strana e confusa (che chiamiamo *felt sense*) di aver dimenticato qualcosa. Verifichiamo diverse ipotesi: "Doveva essere qualcosa che ha a che fare con il lavoro" o "Forse era quella cosa che Jeannie mi aveva chiesto di fare". Sono buone idee perché sono cose che in effetti dobbiamo fare. Eppure, se quella sensazione indefinita non se ne va, sappiamo di non aver ricordato *quel* compito dimenticato. Quando finalmente lo ricordiamo, mentre tutto torna a galla, percepiamo un senso di sollievo *fisico*. Fiuu!!! Ricordiamo non solo quello che dovevamo fare, ma anche perché, dove, con chi e cosa pro-

viamo a riguardo. A quel punto, se qualcuno ci chiedesse: “Come fai a sapere che è proprio questo che hai dimenticato?” (e non ‘qualcosa che riguarda il lavoro’ e non ‘quella cosa di Jeannie’), ci metteremmo a ridere, perché la sensazione che percepiamo nel corpo è inconfondibile. Sì, abbiamo ricordato.

L’apertura a cui un sogno conduce è simile a quella appena descritta. Prima il sogno sembra assurdo, privo di significato e ci fa provare solo un *felt sense* enigmatico. Improvvisamente getta luce su una parte precisa della nostra vita e noi lo *sappiamo*. Una tale apertura sopraggiunge come una liberazione fisicamente percepita, un’energia che si sprigiona *nel corpo*. Prima di questa sensazione, varie ipotesi sul sogno potevano sembrare appropriate. Ora invece non è più una questione di cosa sia semplicemente appropriato o probabile, perché *sappiamo* di cosa si tratta.

Più avanti distingueremo alcuni tipi di risposte corporee più sottili allo scopo di approfondire il lavoro su un sogno.

In terzo luogo, il metodo può essere insegnato e appreso. Ho raccolto le teorie di diversi specialisti e le ho trasformate in domande da porre a voi stessi (o, se state interpretando il sogno di un altro, da rivolgere a quella persona). Formulate le domande lentamente, una alla volta, fino a quando non si rivelerà il *felt sense* del sogno e si verificherà un’apertura. Anche se gli studiosi hanno posizioni diverse, si può esaminare il sogno con una domanda tratta da una delle loro teorie, e poi con una domanda tratta da un’altra e da un’altra ancora. Inoltre, con sogni diversi, saranno domande diverse a portare a un’apertura, il cambiamento percepito (*felt shift*).

Questo metodo è il *focusing* applicato ai sogni (Gendlin, 1981). Una serie di ricerche ha dimostrato che il cambiamento si verificava in presenza di una attenzione corporea

che oggi chiamiamo *focusing* (Mathieu-Coughlan e Klein, 1984). Quando avveniva il cambiamento, le persone non si limitavano a parlare o a pensare. E non si limitavano neppure a provare ripetutamente le stesse emozioni, per quanto intense. Piuttosto, percepivano anche fisicamente qualcosa che non poteva essere definito.

Possiamo riconoscere questo tipo di presenza. La persona dice qualcosa, c’è un breve silenzio... poi la persona prosegue: “No, non è esatto. Lo sento proprio lì, eppure non so cosa sia. Ma so che quello che ho appena detto non è giusto”. C’è un altro silenzio...

Poi improvvisamente il soggetto dice: “Oh, lo so! Si tratta di...”. Dopo aver parlato ancora, la persona chiede: “È giusto?”. C’è di nuovo un silenzio...

E ora la persona potrebbe dire: “No, neanche questo è giusto”.

Oppure, compare un respiro e la postura della persona si rilassa. “Fiuu! Sì, esatto. Fiuu! Ecco, va bene”.

La ricerca ha evidenziato che per coloro che partecipano in questo modo si può prevedere un cambiamento e una risoluzione dei problemi. Quelli che invece si limitano a parlare, pensare o a provare emozioni già note per lo più non cambiano.

Questo risultato è stato confermato da molti studi.

La maggior parte delle persone non conosce questa insolita modalità di attenzione fisica. Solo in rare occasioni si avverte fisicamente la percezione di un significato che non si riesce ad afferrare. Ciò accade in particolare quando si ha un ‘presentimento’. Supponiamo che una situazione, ad esempio un’offerta di lavoro, sembri eccellente. Sarebbe perfettamente logico accettarla. Eppure, si prova una vaga sensazione di disagio nel proprio corpo. Non si sa perché e non si può definirla, ma...

Questo *felt sense* è raro, ma se si conosce il *focusing*, si può percepire un *felt sense* su qualsiasi argomento, quasi ogni volta che si vuole.

Oggi insegniamo il *focusing* in contesti diversi. Apprenderlo richiede tempo e pratica, e possiamo impararlo anche lavorando sui sogni. La parte più difficile è lasciar emergere un *felt sense*, ma con un sogno *spesso* è facile perché di solito il sogno lo produce da sé. *Se ciò non accade, il felt sense compare immediatamente nel momento in cui portiamo l'attenzione al nostro corpo mentre ci concentriamo sul sogno.* Il *felt sense* è quella sensazione corporea indistinta, quella strana e vaga qualità prodotta dal sogno.

Talvolta non ricordiamo un sogno, ma sappiamo di averlo fatto. Come facciamo a saperlo? Perché al risveglio avvertiamo il suo *felt sense*. Se mettiamo *a fuoco* questa sensazione indefinita, la contattiamo, magari perdiamo il filo, la ricontattiamo, allora il sogno può improvvisamente tornare alla memoria.

Il *felt sense* è più evidente quando del sogno non rimane nulla, ma si può avere un *felt sense* anche con un sogno che si ricorda.

Il *felt sense* non è un'emozione comune come la rabbia, la paura o la tristezza. Oltre a queste *emozioni riconoscibili*, un sogno lascia anche una qualità sentita unica che non rientra in nessuna categoria. In effetti non la si può pensare, in quanto si tratta di una *confusa sensazione corporea*, indefinibile, globale, indecifrabile, strana e incerta. Con il nostro metodo, le domande vengono indirizzate a quel luogo, al *felt sense*. E poi aspettiamo che emerga qualcosa di nuovo.

All'inizio le persone rispondono rapidamente alle domande su un sogno dicendo: "No, niente". "Cosa ti ricorda il sogno?". "Niente". "Cosa ti ricorda quella casa?". "Niente". Invece ogni domanda richiede circa un minuto, perciò anzi-

ché rispondere istantaneamente: "No, niente", aspettate un po'. Non deve essere un tempo così lungo da arrivare ad annoiarsi o stancarsi, deve essere sufficiente da permettere alla domanda di contattare il *felt sense* del sogno.

Infatti, non poniamo la domanda alla mente, ma al *felt sense* del sogno *nel corpo*.

Il metodo convenzionale di 'interpretazione' dei sogni parte dall'applicazione di un punto di vista per giungere poi ad alcune conclusioni. Personalmente, non condivido l'idea che i sogni possano essere interpretati in questo modo, perché tali conclusioni sono solo ipotesi. Non si può parlare di interpretazione fintanto che il sognatore non percepisce un'apertura, in modo concreto ed esperienziale, in risposta all'ipotesi. Per questo motivo ho trasformato i diversi approcci in *domande*. Poniamo lentamente una domanda al *felt sense* corporeo e, se non arriva nulla, procediamo con un'altra domanda.

Quando a rispondere è proprio il *felt sense*, c'è un segnale fisico, un rilascio di tensione, un cambiamento sentito. Ciò che ne deriva è per noi reale: non abbiamo bisogno di sentirci dire che ciò è autentico e che stiamo interpretando il nostro sogno.

Questo è il nostro punto di riferimento.

Devo questa forma del metodo al tempo in cui trascorsi tre anni al Richmond College della City University di New York. Gli studenti erano in gran parte infermieri, casalinghe, poliziotti, lavoratori che cercavano un'istruzione.

Il mio compito era quello di esporre le cose in modo chiaro e semplice *senza sacrificare gli elementi essenziali*. A tale scopo, dovetti estrapolare gli aspetti sostanziali rendendoli più precisi di quanto già non fossero, il che portò a un progresso. Per questo dedico il mio libro al Richmond College.

Potrei dire che questo modo di insegnare l'interpretazio-

ne dei sogni andava al di là di una semplice lezione. Ovviamente in classe usavamo i libri di Freud e Jung, ma il metodo del *focusing* e delle domande permise a quasi tutti gli studenti di interpretare con una certa precisione i propri sogni e di aiutare gli altri studenti a comprendere i loro. Inoltre tutti lo sperimentarono anche con coniugi e amici. In un certo senso, gli studenti stavano realizzando più di quanto non facciano gli specialisti. Questo perché anche i professionisti più esperti raramente interpretano un sogno sulla base di una conferma esperienziale invece che di una congettura. Mi resi conto che gli studenti ed io avevamo sviluppato un nuovo metodo professionale e ne rimasi sorpreso.

Gli studenti non conoscevano abbastanza bene l'argomento da esserne sorpresi anche loro. Semplicemente accettavano questa nuova capacità come qualcosa che si impara all'università. Ma ne erano sicuramente entusiasti. Alla fine di un corso, uno studente mi disse: "Posso interpretare i miei sogni e aiutare mia moglie e altre persone a farlo. Ho lavorato con la mia vicina di casa finché non è riuscita a farlo, e questo l'ha aiutata molto. La inserirò nel mio 'Libro della vita' per avermelo insegnato". Questo genere di cose è la migliore ricompensa per un insegnante.

Ecco i tre vantaggi di questo metodo: la possibilità di avvalersi contemporaneamente delle tecniche di tutti gli specialisti, il fatto che la prova decisiva è sempre la risposta corporea del sognatore e che il metodo può essere appreso.

Dopo essermi vantato di questi elementi innovativi, devo ora presentarli con meno presunzione. Tutto ciò che afferriamo sugli esseri umani è incerto. I sogni sono misteriosi, tutto ciò che li riguarda è indefinito e non possiamo comprenderli con sicurezza. Quello che propongo è in realtà un metodo che si basa sull'umiltà. L'interpretazione fornita da una teoria può essere del tutto plausibile, ma quando si

ascolta l'interpretazione di un'altra teoria, anch'essa appare plausibile. E ci sono molte teorie. È più semplice rimanere aperti a tutte le possibili interpretazioni ricordando che solo ciò che emerge spontaneamente nel corpo è la reale spiegazione del sogno.

Anche questo è solo un modo di procedere e perciò non preclude altri possibili approcci ai sogni.

Tuttavia il sistema non è così semplice come ho esposto finora, perché ha *una seconda parte*.

Ci sono due fasi nell'interpretazione dei sogni (a volte si realizzano subito insieme, a volte no). La percezione di un'apertura può farci conoscere *il senso del sogno*, ma potremmo scoprire che non ci insegna nulla che già non sapevamo. Questa è soltanto la prima fase dell'interpretazione del sogno. Si passa poi alla seconda fase, come mostrerò più avanti, che però non ha successo con tutti i sogni. Quando si realizza, si *conquista qualcosa di nuovo per il proprio sviluppo*.

Il modo di procedere dunque è un po' più complicato del semplice porre domande finché non si manifesta il *felt sense* del sogno. Spesso è necessaria una seconda fase. Nella seconda parte faremo uso anche dell'imprescindibile 'controllo del pregiudizio', che verrà spiegato nel capitolo 10. Il controllo del pregiudizio è necessario per aggirare un ostacolo che tutti affrontiamo quando interpretiamo i *nostri* sogni. Infatti siamo inclini a dare al sogno la stessa interpretazione preconcepita che attribuiamo a molti altri aspetti della nostra vita. Di conseguenza il sogno sembra esprimere le stesse cose che diciamo sempre a noi stessi.

Poiché il sogno si crea nel mio corpo si potrebbe dire che proviene da me stesso, ma il 'me stesso' è molteplice, in quanto la soggettività umana non è una realtà finita. Infatti, il comune 'io' cosciente comprende molti processi e costituisce solo una piccola parte di ciò che gli esseri umani manife-

stano. Si potrebbe anche dire che il sogno si verifica in me, ma non vogliamo rimanere confinati a un solo concetto di sogno o dell'uomo. In ogni caso, il sogno è più di quanto io conosca. Il punto è che quando interpreto il mio sogno mi avvalgo di significati che conosco e perciò mi sfugge esattamente quello che sta al di là di ciò che già conosco. Come posso superare questo problema?

Tutti quelli che hanno studiato i sogni hanno riscontrato questa difficoltà e tutti hanno concluso che le persone non sono in grado di interpretare i propri sogni.

Possiamo risolvere questo rompicapo? Come possiamo evitare di applicare al sogno i nostri schemi mentali abituali? Non sempre, ma spesso, il controllo del pregiudizio permette al corpo di farlo.

Quando spiegherò il controllo del pregiudizio, vedrete esattamente come. Ora mi limiterò a mettervi in guardia nei confronti di questo problema e a farvi conoscere la seconda fase del metodo.

La maggior parte delle mie conoscenze sui sogni proviene da Bonime (1962), Boss (1958), Ernest FitzHugh, Freud, Mary Hendricks, Barbara Ingram, Jung, Malamud (1967, 1979), Perls, Arvind Vasavada, Whitmont (1978), H. R. Wijngaarden e un brillante articolo di Berry (1974). Per quanto mi riguarda, ho contribuito solo con un nuovo modo di procedere, la verifica corporea, che ci consente di utilizzare diversi approcci allo stesso tempo. Il metodo deriva dal *focusing*, nato dalla ricerca e dallo studio filosofico sul pensiero e sull'esperienza.

Indice

1. <i>Introduzione</i>	pag. 7
----------------------------------	--------

Fase I

L'apertura

2. Le domande	» 19
3. Suggestioni pratiche	» 32
4. Le domande applicate ai sogni	» 48
5. Interpretare i sogni degli altri	» 54
6. I sogni possono fare paura?	» 60

Fase II

Qualcosa di nuovo dal sogno

7. Introduzione alla Fase II: qualcosa di nuovo dal sogno	» 67
8. Come ottenere una direzione di crescita e i passi	» 71
9. Introduzione al controllo del pregiudizio: come ottenere una direzione di crescita da quella parte del sogno che non piace	» 86
10. Il controllo del pregiudizio	» 104
11. Simboli onirici e linguaggio metaforico: approfondimento della Domanda n. 10	» 122

Fase III

Il processo continuo

12. Come continuare il processo di crescita	» 141
---	-------

13. Lo state facendo davvero? Sei modi per verificarlo	pag.	146
14. I sogni sono spesso commenti sulla condizione momentanea di una situazione	»	153
15. Un aiuto con persone e situazioni	»	159
16. Trovare piccoli passi d'azione	»	164
17. Progresso nei sogni	»	167
18. Sogni di radicamento	»	171
19. Un sogno può fornire una scansione	»	183
20. Istruzioni per non seguire le istruzioni	»	190
<i>Appendice A. Teoria del corpo vivente e dei sogni</i>	»	193
<i>Appendice B. Come utilizzare le domande</i>	»	226
<i>Bibliografia</i>	»	268
<i>Indice dei sogni</i>	»	270

Questa collana non si rivolge a chi soffre di gravi patologie psichiche, che esigono un trattamento professionale, ma a chi è insoddisfatto delle proprie limitazioni e inadeguatezze, a chi vuole essere più libero. Sono testi di autorità mondiali nel campo della psicologia, concepiti per divulgare conoscenze utili a migliorare la propria esistenza, il proprio rapporto con la realtà e con gli altri.

Ascoltare cosa i sogni raccontano al corpo è la chiave proposta da Gendlin per l'indagine interiore. L'innata saggezza del corpo può aiutare a comprendere i simboli e le emozioni che compaiono durante l'attività onirica: l'applicazione della tecnica del focusing ai sogni ne permette una nuova e più consapevole interpretazione. Il lettore viene guidato a concentrarsi su un aspetto del sogno che desidera comprendere più a fondo, apprende nei primi capitoli la tecnica per farlo, poi quella che viene definita 'la direzione per la crescita' e nell'ultima parte il modo di verificarne la corretta applicazione, tesa a una più profonda e concreta conoscenza di sé.

EUGENE T. GENDLIN (1926-2017) ha insegnato Psicologia all'Università di Chicago. Ha fondato e diretto per molti anni la rivista *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. Per aver sviluppato l'orientamento della psicoterapia esperienziale è stato insignito del premio "Distinguished Professional Psychologist" dell'American Psychological Association. Per questa Casa Editrice sono già stati pubblicati *Focusing* e *Il focusing in psicoterapia*.