

## UNA TEORIA DI MODIFICAZIONE DELLA PERSONALITÀ'

Eugene T. Gendlin (1964)

Traduzione di RITA LUCIANI

### PROBLEMI ED OSSERVAZIONI

Nella maggior parte delle teorie, gli aspetti statici di contenuto e struttura della personalità hanno un peso preponderante, e date tali premesse, diventa un enorme problema l'intendere la modificazione della personalità.

Il presente schema di riferimento teorico è volto invece essenzialmente a spiegare il cambiamento, dal momento che impiega concetti che si riferiscono al processo dell'esperienza, e ai rapporti tra questo processo e gli aspetti di contenuto della personalità.

### TEORIA DELLA PERSONALITÀ' E MODIFICAZIONE DELLA PERSONALITÀ'

Le teorie della personalità si sono occupate principalmente dei fattori che determinano e spiegano le differenti personalità degli individui, così come sono, e dei fattori che hanno dato origine a quelle date personalità. Ciò che è chiamato personalità mantiene le sue caratteristiche nonostante le circostanze. Aspetti particolari di una persona non riescono a confonderci, se la sua situazione attuale li spiega. Non lo attribuiamo certo alla personalità di un individuo, se questi manifesta ogni sorta di comportamenti indesiderabili in circostanze opprimenti, o se diventa simpatico e sicuro sotto l'influsso di avvenimenti che, (come diciamo) renderebbero quasi tutti simpatici e sicuri. Quello che attribuiamo alla personalità è il contrario: quando uno continua ad essere simpatico e sicuro in circostanze schiaccianti, o quando resta angosciato nonostante la buona sorte.

Come se, lungi dallo spiegare il cambiamento di personalità, le nostre teorie si fossero sforzate di spiegare e di definire la personalità come ciò che non tende a mutare, anche quando ci si potrebbe aspettare un mutamento.

In certa misura, questa considerazione della personalità come insieme di fattori che resistono al cambiamento, è giustificata. Il nostro concetto di persona comprende di solito l'identità e la continuità nel tempo. Tuttavia, nelle teorie, i contenuti e i modelli sono un genere di concetto esplicativo, che rende il cambiamento impossibile per definizione. La struttura di personalità (nelle teorie) è formulata come ciò che si conserva contro tutte le esperienze nuove che potrebbero modificarlo. L'individuo è visto come un'entità fissamente strutturata, con contenuti definiti. Questi concetti esplicativi sono in grado di spiegare soltanto perché una persona non poteva cambiare.

La teoria della personalità si è, dunque, polarizzata sui fattori che spiegano perché un individuo è come è, in quale modo è diventato così; e come questi fattori lo mantengano così, nonostante le circostanze. Simili concetti esplicativi di contenuto e struttura ci dicono cosa impedirà ad una persona di essere cambiata dall'esperienza, quali fattori la obbligheranno per sempre (per definizione) ad omettere o deformare qualunque cosa possa cambiarla, a meno che la sua personalità non cambi (in qualche modo) prima.

Dal momento che la struttura e il contenuto tendono a conservare se stessi e ad alterare l'esperienza in corso, è solo mostrando esattamente come questa resistenza al cambiamento cede ad esso, che ci rendiamo conto della modificazione della personalità.

In passato, le teorie non intendevano descrivere l'impossibilità del cambiamento della personalità. Esse affermano anzi che il cambiamento avviene realmente. Le principali teorie di personalità sono nate dalla psicoterapia – cioè, quando la psicoterapia ha avuto successo, da un cambiamento di personalità in corso. Abbastanza paradossalmente, poiché la modificazione della personalità si produce sotto i loro occhi e con la loro partecipazione, i terapeuti si scoprono a formulare cosa c'era che non funzionava. Perfino il soggetto, mentre esplora i propri sentimenti e li esprime, parla come se tutto lo sforzo fosse di cercare cosa c'era di sbagliato che cosa ha formato quegli aspetti della sua personalità che hanno impedito il consueto adattamento e cambiamento.

Di solito, questa persona diventa consapevole di molte cose che, afferma poi, sono state vere tutto il tempo, ma delle quali non era consapevole.

Così la psicoterapia regolarmente ci offre questa osservazione, di una persona "che rivela" o "diventa consapevole" di questi contenuti refrattari e della sua precedente incapacità di rendersene conto. Le varie teorie di personalità hanno formulato questi contenuti e questa struttura censoria e autopreservantesi, così bene che, se da un lato abbiamo concetti che spiegano cosa rende una persona tale, dall'altro non possiamo formulare come cambia. Eppure per tutto il tempo la persona stava cambiando proprio quei fattori "rivelati" che noi esprimiamo con spiegazioni statiche di contenuto. (1)

Desidero ora presentare più dettagliatamente i due principali punti di vista attraverso i quali gran parte dell'attuale formulazione del concetto di personalità rende il cambiamento teoricamente impossibile. Chiamerò queste due impossibilità "paradigma rimozione" e "paradigma contenuto". (2)

Dal momento che anche queste teorie, tuttavia, affermano che il cambiamento si verifica, mi occuperò in seguito delle due principali maniere con cui tali teorie cercano di spiegare il cambiamento.

Proverò a mostrare che le teorie solitamente citano due osservazioni: un processo del sentire (A FEELING PROCESS) ed una certa relazione personale.

## DUE PROBLEMI

### IL "PARADIGMA RIMOZIONE"

La maggior parte delle teorie della personalità (con formulazioni e, talvolta, significati differenti) hanno in comune quello che io chiamo il "paradigma rimozione".

Su questo punto esse concordano: nelle sue prime relazioni familiari, la persona ha introiettato alcuni valori, secondo i quali veniva amata solo se sentiva e si comportava in un determinato modo. Le esperienze in contrasto con quanto si pretendeva da lui, venivano ad essere "rimosse" (Freud), "negate alla coscienza" (Rogers) o "non me" (Sullivan). Più tardi, quando la persona incontra esperienze che contraddicono i valori introiettati, deve distorcerle o rimanere del tutto inconsapevole di esse, perché, prestando loro attenzione, diventerebbe intollerabilmente ansioso. L'ego (Freud), il concetto di sé (Rogers) o il self-dynamism (Sullivan) influenzano quindi alla base la consapevolezza e la percezione. Questa influenza è definita "resistenza" (Freud), "attitudine difensiva" (Rogers) o "operazione sicurezza" (Sullivan), e gran parte del comportamento è perciò spiegabile. Una personalità è come è, e rimane come è, perché non può rendersi conto di queste esperienze. Se invece, in qualche modo, la rimozione viene forzatamente tolta, e la persona è portata a rendersi conto di queste esperienze, l'ego "perderà il controllo" il sé "andrà in disintegrazione", e intollerabili "emozioni inquietanti" interverranno. Nella psicosi, è stato detto, la persona è consapevole di tali esperienze e l'ego o l'organizzazione del sé si sono infatti frantumati.

Se l'individuo avesse bisogno soltanto di essere aiutato a ricordare, o a prestare attenzione ai fattori "rimossi", presto egli si riprenderebbe. Ci sono sempre persone caritatevoli o arrabbiate che cercano di far ciò, e molte sono le situazioni che, grossolanamente, domandano attenzione a questi fattori. La persona, tuttavia, rimuove non solo tali fattori dentro di sé, ma anche tutto ciò che, esternamente, a questi si collega e a questi lo riporta. (3) Egli fraintende o reinterpreta così da impedirsi di notare aspetti di persone ed eventi che potrebbero portare questi fattori alla sua consapevolezza.

Così la specifica struttura di personalità conserva se stessa, e il cambiamento è in teoria impossibile. Tutto ciò che potrebbe modificare la persona è deformato nei punti necessari o passa inosservato proprio nella misura e relativamente agli aspetti che potrebbero togliere la rimozione e cambiare la persona.

Questa spiegazione (condivisa in certo modo, come ho cercato d'indicare, dalle principali teorie di personalità del nostro tempo) (4) si basa sulla singolare maniera in cui la persona, durante la psicoterapia, diviene consapevole di ciò (come ora dice) che a lungo ha sentito, ma non sapeva di sentire. Egli si rende conto inoltre con quanta forza quelle esperienze prima sconosciute abbiano influito sui suoi sentimenti e sul suo comportamento. Questa è senz'altro una osservazione valida, se tante persone la riportano. Resta ora aperta la questione di come esprimere ciò teoricamente.

Una volta formulata la teoria secondo le linee del paradigma rimozione, non possiamo girare intorno gaiamente e "spiegare" la modificazione della personalità come un "divenire consapevoli" del materiale precedentemente rimosso. Una volta indicato come tutto ciò che tende a portare a galla quelle esperienze venga deformato, non possiamo considerare una spiegazione la semplice affermazione che il cambiamento di personalità è un divenire consapevoli, ciò che è per definizione supposto impossibile. Il cambiamento avviene. Ma dire questo non significa offrire una spiegazione significa enunciare il

problema. Possiamo considerare il "paradigma rimozione" uno degli aspetti di base del cambiamento di personalità, uno dei due fattori fondamentali cui questo capitolo sarà dedicato. Per spiegare la modificazione di personalità, dovremo renderci conto di come avvenga in realtà questo cruciale processo del divenire consapevoli, e poi dovremo tornare da capo e riformulare la nostra teoria della rimozione e dell'inconscio.

### IL "PARADIGMA CONTENUTO"

Il secondo aspetto fondamentale del cambiamento di personalità (e la seconda via attraverso la quale viene correntemente formulata l'impossibilità teorica del cambiamento) riguarda la concezione della personalità come costituita da vari "contenuti". Per "contenuti" intendo qualsiasi entità definita, comunque venga chiamata: "esperienze", "fattori", "S-R bonds", "necessità", "impulsi", "cause", "valutazioni", "caratteristiche", "concetto di sé", "ansietà", "sistema motivazionale", "fissazioni infantili", "carenze di sviluppo", o altro.

Se vogliamo comprendere la modificazione di personalità, dobbiamo capire in che modo questi costituenti possano cambiare nella loro natura.

Per spiegare questo cambiamento nella natura dei contenuti, è necessario un tipo di definizione (costrutto esplicativo) che anche possa cambiare. Non possiamo spiegare il cambiamento nella natura del contenuto quando la nostra teoria definisce in modo specifico la personalità soltanto come contenuto. Una teoria del genere può formulare che cosa è necessario cambiare, poi, che cosa è cambiato, e in cosa si è mutato; ma rimarrà una teoria senza spiegazione come tale cambiamento sia possibile, fintanto che le nostre spiegazioni saranno in termini di concetti di questo o quel definito contenuto.

Abbiamo bisogno di un tipo di variabili basilari della personalità, per formulare una spiegazione di come, in quali condizioni, e attraverso quale processo, può intervenire il cambiamento nella natura dei contenuti

Analogamente la chimica spiega gli elementi in termini di attività più elementari di elettroni e protoni, e con ciò noi possiamo spiegare i processi subatomici mediante i quali gli elementi si impegnano in reazioni di trasformazioni chimiche, e attraverso i quali un elemento può essere bombardato con particelle subatomiche e trasformato in un elemento differente. Senza questi concetti, che spiegano gli elementi come movimenti di qualcosa di più fondamentale, non potremmo spiegare il cambiamento chimico e atomico che osserviamo, né studiarlo in termini operativi e definire le condizioni alle quali si verifica. Potremmo solo stabilire che a  $t_1$  la provetta ha certi contenuti A, E, mentre a  $t_2$  i contenuti sono C, D. Solo se A, B, C, D non sono in se stessi gli ultimi concetti esplicativi, possiamo aspettarci di spiegare i cambiamenti dall'uno all'altro. Così per la modificazione di personalità. Se i nostri ultimi costrutti esplicativi sono i "contenuti", non possiamo spiegare il cambiamento nella natura appunto di questi contenuti.

A questo punto, la nostra conclusione non è semplicemente che non esistono contenuti specifici di personalità. Riteniamo piuttosto che, se definiamo la personalità come contenuti e in nessun'altra, più fondamentale maniera, non possiamo poi aspettarci di utilizzare gli stessi concetti per spiegare proprio come questi contenuti cambino. E, visto che sono stati proprio questi contenuti a definire la personalità (e gli aspetti in cui deve avvenire il cambiamento se ci deve essere una importante modificazione di personalità), proprio questo compito teoricamente impossibile si pone, quando le teorie di personalità arrivano a spiegare il cambiamento.

Per esempio, durante la psicoterapia il paziente finalmente è giunto a rendersi conto di questi contenuti essenziali (che saranno concettualizzati a seconda del vocabolario della particolare teoria seguita dallo psicoterapeuta). Egli si rende conto ora che era pieno di "ostilità", o che i suoi sentimenti ed azioni erano determinati da "desideri sessuali parziali", fissati, o che lui "odia suo padre"; o che è "passivo-dipendente", o che "non è mai stato amato da bambino". "E ora?" egli domanda. Come cambiare questi contenuti? Non c'è alcun modo. Il fatto che questi contenuti cambino realmente è un colpo di fortuna. Le teorie spiegano la personalità in termini di contenuti definiti, come "esperienze", "necessità" o "carenze" ma non chiariscono come questi contenuti perdano il loro carattere per divenire qualcosa di carattere differente. Eppure lo fanno.

Il nostro secondo problema di base, nei confronti del cambiamento di personalità è, dunque, questo "paradigma contenuto". La questione è: "In che modo dovrebbe cambiare la natura delle definizioni di personalità per raggiungere una definizione che colleghi il processo del cambiamento ai contenuti di personalità?". Descriveremo in risposta qualcosa di più elementare e decisivo che non contenuti

determinati. Considereremo poi come definiti contenuti intervengano in questo più elementare processo di personalità.

### DUE OSSERVAZIONI UNIVERSALI DI MODIFICAZIONE DELLA PERSONALITÀ

Dopo aver enunciato i due problemi di fondo relativi alla modificazione di personalità (il processo del divenire consapevoli e il cambiamento nella natura dei contenuti), ci rivolgeremo ora alle due osservazioni principali sulla modificazione di personalità. Contrariamente alle suddette impossibilità teoriche, la maggior parte delle teorie di personalità citano due osservazioni che asseriscono essere quasi sempre coinvolte nel cambiamento della personalità.

1) La modificazione di personalità più importante comporta un qualche tipo d'intenso processo affettivo che si svolge nell'individuo.

2) La modificazione di personalità più importante si realizza quasi sempre nel contesto di una relazione personale.

### IL PROCESSO DEI SENTIMENTI (THE FEELING PROCESS)

Quando si verifica un'importante modificazione di personalità, si osservano abitualmente eventi caratterizzati da emozioni intensamente vissute. Voglio chiamare "processo dei sentimenti" questa dimensione affettiva della modificazione di personalità. Il termine "feeling" è preferibile ad "affettivo", perché "feeling" si riferisce di solito a qualcosa che è concretamente percepito dall'individuo. Nella modificazione di personalità la persona vive direttamente un'interiore rielaborazione (REWORKING). I suoi concetti e costrutti divengono parzialmente astrutturati, e la sua esperienza immediata a volte supera la sua presa intellettuale.

In diversi contesti è stato notato che la principale modificazione di personalità richiede non solo operazioni d'intelletto o d'azione, ma anche questo processo dei sentimenti. Per esempio, gli psicoterapeuti (di qualunque orientamento) discutono spesso sulla presenza od assenza di questo processo dei sentimenti in un caso particolare.

Discutono se la persona trascorra una data ora di psicoterapia in "pure" intellettualizzazioni, o se (come si esprimono a questo proposito) si impegna "realmente" nella psicoterapia. Essi considerano il primo caso come una perdita di tempo o una difesa, e prevedono (5) che da questo non risulterà alcuna particolare modificazione di personalità. Considerano il secondo caso come promettente per una modificazione di personalità.

Ora, benché questa differenza sia universalmente discussa, viene per lo più espressa in modo così poco chiaro, e così indefinite sono le parole che seguono a "puramente" ("puramente" intellettualizzare, difendersi, evitare, esternalizzare etc.) e a "realmente" ("realmente" impegnarsi, affrontare), che potremmo semplicemente riferirci a questa differenza come alla differenza tra "puramente" e "realmente". Benché possa esser formulato in modo confuso, ciò a cui ci si riferisce sempre attraverso "realmente" è un processo di sentimenti che è assente quando si impiega il termine "puramente" (...).

Un terapeuta Adleriano mi disse anni or sono: "Naturalmente, l'interpretazione non basta. Una persona non cambia, è ovvio, solo per la saggezza che gli infonde il terapeuta. Ma non esiste tecnica che esprima realmente che cosa è a produrre il cambiamento stesso. Il cambiamento avviene attraverso una specie di digestione emozionale; ma poi bisogna ammettere che nessuno di noi capisce di che cosa si tratti.

I terapeuti spesso dimenticano questo fatto. Si sforzano di portare l'individuo ad una migliore comprensione di ciò che in lui è sbagliato, ma quando si chiede loro come l'individuo possa cambiare questo disadattamento, ora chiaramente spiegato, niente di veramente chiaro è detto. In qualche modo, conoscendo il suo problema, la persona dovrebbe cambiare, tuttavia conoscere non è il processo del cambiare.

Un buon diagnostico, aiutandosi con qualche test psicometrico, spesso è in grado di descrivere e spiegare accuratamente la personalità di un individuo. Dopo tali tests e alcuni colloqui, spesso sia il terapeuta che il cliente conoscono buona parte di quello che non va e che bisognerebbe cambiare. Abbastanza spesso, dopo due anni di colloqui terapeutici, la descrizione e la spiegazione date al principio risultano, in retrospettiva, abbastanza accurate. Eppure è chiaro che c'è una differenza capitale tra il conoscere la spiegazione concettuale della personalità (che si può elaborare in poche ore) e l'effettivo processo vissuto del cambiamento (che spesso richiede anni). Relativamente poco è stato detto a

proposito di questo processo (6), come si possa osservarlo e misurarlo, e quale sia il suo tipo di funzionamento teorico che consente la modificazione di personalità.

## LA RELAZIONE PERSONALE

Proprio come si rileva l'importanza del processo dei sentimenti nel cambiamento di personalità mentre poco viene detto per descrivere, precisare o spiegare in teoria tale processo così anche viene sempre citata la relazione personale. Può la teoria delineare l'enorme e critica differenza che fa per l'individuo vivere in relazione con un'altra persona?

Osserviamo che quando una persona riflette sulle proprie esperienze ed emozioni da sola, spesso c'è uno scarso cambiamento. Osserviamo quando ne parla con qualcun altro, ugualmente non si verifica un gran cambiamento. Ma se egli entra in una relazione personale "terapeutica" o "efficace", diciamo che il "consiglio" o il "sostegno libidinale", l'"approvazione e rinforzo" o le "attitudini terapeutiche" dell'altra persona, o la "conversazione tra i due inconsci" in qualche modo avviano ai fattori che, diversamente condizionano la sua esperienza e le sue relazioni personali a mantenerlo sempre uguale. In un modo o nell'altro, ora, diciamo che egli è "diventato cosciente" di ciò di cui prima non era, che è stato influenzato dai consigli, che "ha superato" il transfert, che il suo "equilibrio libidinale" si è modificato o che ora in qualche modo "percepisce le attitudini" del terapeuta, mentre aveva sempre travisato e anticipato le attitudini degli altri. Questo in realtà è il problema, e non la spiegazione, del cambiamento di personalità.

Ma osserviamo che quasi sempre questi cambiamenti si verificano nel contesto di una relazione personale. Una definizione del genere di relazione che produce il cambiamento di personalità (e che non lo produce) è stata offerta da Rogers (1957, 1959 b). Molto poco è stato detto sul modo in cui gli eventi relazionali influiscono sulle condizioni che producono la rimozione e sulla natura dei contenuti, in modo da cambiarli.

Abbiamo così formulato due problemi del cambiamento di personalità e abbiamo quindi citato due osservazioni; il processo dei sentimenti nell'individuo e la relazione personale.

Le nostre due osservazioni e i nostri due problemi sono correlati: ma, mentre è teoricamente impossibile per una persona diventare consapevole di ciò che deve rimuovere e mutare i contenuti della sua personalità in altri contenuti, osserviamo che entrambi i fatti si verificano quando la persona è impegnata in un profondo e intenso processo dei sentimenti e nel contesto di una relazione personale.

Abbiamo bisogno di spiegare teoricamente questa eventualità osservata, e abbiamo bisogno di riformulare la teoria della rimozione e le definizioni dei componenti della personalità in modo che le modificazioni osservate possano esser formulate in teoria.

## LA TEORIA

### CONCETTI DI BASE - COSA SONO I FENOMENI PSICOLOGICI ?

#### 1 - EXPERIENCING

a) La desinenza "ING" del termine "experiencing" indica che l'esperienza è concepita come un processo. (Vogliamo definire i concetti teorici che vanno a costituire la struttura di un processo).

Ora, naturalmente, la precedente non è una vera definizione, perché l'utilizzazione del termine "esperienza" è generalmente confusa e mutevole. In campo psicologico manca una teoria dell'esperienza. La teoria dell'experiencing, tuttavia, (Gendlin, 1962 b) cerca di fornire un procedimento per stabilire una teoria dell'esperienza.

Poiché il termine "experiencing" è estremamente vasto, termini più specifici verranno precisati per specifici aspetti dell'esperienza, quali un particolare tipo o modo di esperienza, una speciale funzione di questa o un particolare modello logico, che scegliamo d'imporre.

Il termine "experiencing", dunque, denota tutta l'"esperienza" considerata nei termini della struttura di un processo.

b) Come, in psicologia, la parola "esperienza" dovunque impiegata, significa eventi psicologici concreti, così experiencing è un processo di eventi concreti in corso.

c) Infine, per *experiencing* intendiamo un processo emozionale. Intendiamo eventi vissuti intimamente ed in modo corporeo, e riteniamo che la concreta "essenza" della personalità o dei fenomeni psicologici sia questo fluire di sensazioni corporee e di sentimenti.

L'*experiencing* è il processo emozionale concreto e corporeo che costituisce la materia fondamentale dei fenomeni psicologici e di personalità.

## 2 - IL REFERENTE DIRETTO

Tanto nelle conversazioni quotidiane che in teoria, siamo talmente immersi negli avvenimenti esterni e nei significati logici, che sembra difficile prestare attenzione al vissuto corporeo e ai sentimenti che pure abbiamo, oltre agli argomenti e alla logica esterna. Questo è, naturalmente, un luogo comune che può essere con facilità verificato da ognuno.

In ogni momento lo si desidera, ci si può sempre riferire direttamente al dato emozionale interiore. Chiamo "referente diretto" l'*experiencing*, quando si riferisce direttamente al dato emozionale.

Esistono certo altri modi di esperienza. Situazioni ed eventi esterni, simboli ed azioni possono interagire con il nostro processo emozionale quasi senza bisogno che noi facciamo attenzione al referente diretto. Noi siamo consapevoli e sentiamo con o senza tale diretta attenzione.

Ci si può sempre riferire direttamente all'*experiencing*.

## 3 - IMPLICITO

E' meno evidente, ma ancora facilmente verificabile da ciascuno, che questo referente diretto include significati. Può sembrare all'inizio che l'*experiencing* sia semplicemente la sensazione viscerale del nostro corpo, la sua tensione o il suo benessere. Ma, dopo ulteriore riflessione, ci accorgiamo che solo in questo percepire direttamente le nostre sensazioni abbiamo proprio quei significati di cui parliamo e pensiamo. Se non "viviamo" il significato, i simboli verbali sono soltanto suoni (o immagini sonore di suoni).

Per esempio, un tale dopo averti ascoltato ti dice : "Scusami, ma non afferro quello che vuoi dire". Se vuoi riformulare quello che hai da dire con parole differenti, ti accorgerai che devi volgerci interiormente al tuo referente diretto, al tuo significato emozionale. Solo così puoi arrivare alle parole differenti con cui esprimerti di nuovo.

In effetti, impieghiamo simboli espliciti solo per piccole porzioni di quello che pensiamo, e che viviamo per lo più sotto forma di significato emozionale.

Per esempio, quando riflettiamo su un problema, facciamo una quantità di considerazioni contemporaneamente. Non possiamo far questo verbalmente. Infatti, non potremmo assolutamente cogliere il significato di queste considerazioni se dovessimo continuamente passare in rivista i simboli verbali. Possiamo riesaminarle verbalmente. Ma per riflettere sul problema dobbiamo utilizzare il significato emozionale, dobbiamo pensare come "questo" (che abbiamo prima verbalizzato) si colleghi con "quello" (che pure prima abbiamo verbalizzato). Per pensare a "questo" e a "quello" impieghiamo il loro significato emozionale.

Quando i significati emozionali entrano in interazione con i simboli verbali e noi viviamo il significato dei simboli, questi significati li chiamiamo "espliciti" o "esplicitamente conosciuti". D'altra parte, spesso abbiamo solo i significati emozionali, senza simbolizzazione verbale. Abbiamo invece un evento, una percezione, una parola come la parola "questo" (che non rappresenta nulla, se non momenti). In questo caso, chiamiamo il significato "implicito" o "implicitamente vissuto, ma non conosciuto esplicitamente".

Si osservi che sia i significati "impliciti" che quelli "espliciti" sono ugualmente coscienti. Quello che viviamo concretamente e a cui ci riferiamo interiormente è sicuramente "nella coscienza" (benché il termine "coscienza" esiga in seguito una riformulazione). Si discute spesso impropriamente del significato "implicito" come se fosse "inconscio" o "non alla coscienza". Dovrebbe essere abbastanza chiaro che, poiché il referente diretto è vissuto ed è un dato diretto dell'attenzione, esso è "alla coscienza". Qualsiasi cosa venga chiamata "implicita" è vissuta coscientemente.

Dobbiamo inoltre aggiungere ora che, anche quando un significato è esplicito (quando noi diciamo "esattamente ciò che significa per noi"), il senso emozionale che ne abbiamo comprende sempre una quota di significati impliciti maggiore di quelli che abbiamo esplicitato. Quando precisiamo le parole che abbiamo appena usato, o quando "elaboriamo" ciò che intendiamo "significare", ci accorgiamo che il

senso emozionale di cui ci siamo serviti include sempre molteplici significati impliciti sempre molti di più di quelli cui abbiamo dato esplicita formulazione. Scopriamo di aver impiegato questi significati, che erano centrali in quello che abbiamo reso esplicito. Sono stati essi a costituire l'impalcatura per ciò che abbiamo voluto significare, eppure erano soltanto vissuti. Erano impliciti.

#### 4 - FUNZIONE IMPLICITA (NELLA PERCEZIONE E NEL COMPORTAMENTO)

Finora abbiamo pensato ai significati impliciti come se esistessero soltanto nel referente diretto; ossia solo se e quando ci riferiamo direttamente al nostro vissuto esperienziale, in quanto dato dei sentimenti. Tuttavia, anche senza questo riferimento diretto all'esperienza, la maggior parte della vita e del comportamento procede su significati impliciti (i significati espliciti servono solo a pochi scopi particolari). Quando noi diciamo, per esempio, che le nostre interpretazioni e reazioni alle situazioni attuali sono determinate dalle nostre passate esperienze, non ci chiediamo in che modo l'esperienza del passato esista ora. Se, per esempio mi trovo a descrivere una situazione che ho appena osservato, in che modo sono presenti ed operanti adesso, il ricordo di questa situazione, la conoscenza ed esperienza di passati eventi e la mia conoscenza del linguaggio? Per descrivere questa situazione, le parole mi verranno dal senso emozionale di quello che ho osservato, a cui ho reagito, e che ora intendo esprimere. Raramente, per non dire mai, penso proprio in parole a quello che osservo nel momento. Neppure rifletto ad ognuna delle esperienze passate che sono operanti nella mia osservazione. Raramente penso proprio in termini espliciti a quello che intendo dire.

Tutti questi significati funzionano implicitamente come mia esperienza attuale, concretamente vissuta.

#### 5 - COMPLETAMENTO; PROCESSO DEL PORTARE AVANTI (COMPLETION; CARRYING FORWARD)

#### 6 - INTERAZIONE

I significati impliciti sono incompleti. Il completamento attraverso i simboli o portare avanti è un processo emozionale corporeo. C'è un movimento d'interazione, non un'equazione, tra significato implicito e simboli.

Devo assolutamente chiarire che i significati "impliciti" ed "espliciti" differiscono nella loro natura. Possiamo sentire che una formulazione verbale esprime esattamente quello che intendevamo; tuttavia, vivere il significato non è lo stesso genere di cosa che verbalizzarlo in simboli. Come abbiamo indicato, un significato emozionale può includere molti altri significati e può essere elaborato ancora ed ancora. Così, il significato emozionale non è della stessa specie del significato esplicito simbolizzato con precisione. La ragione per cui la differenza nella specie è così importante sta nel fatto che se noi la ignoriamo supponiamo che i significati espliciti sono (od erano) già nel significato emozionale implicito. Siamo portati ad immaginare il significato emozionale implicito come se questo fosse una sorta di oscuro luogo, nel quale siano nascosti infiniti significati espliciti. Supponiamo quindi erroneamente che questi significati sono "impliciti" e vissuti solo in quanto sono "nascosti". Devo ribadire che il dato "vissuto" o "implicito" dell'esperienza è una sensazione di vita corporea. In quanto tale può avere infiniti aspetti organizzati ma non per questo concettualmente formati, espliciti, e nascosti. Piuttosto, noi completiamo, e formiamo questi aspetti quando li esplicitiamo. Prima della simbolizzazione, i significati "vissuti" sono incompleti. Essi sono analoghi, consentitemi il parallelo, al movimento dei muscoli del mio stomaco che posso chiamare "fame". Questa sensazione "significa" certamente qualcosa che riguarda il mangiare, ma non "contiene" il mangiare. Per usare un'espressione più pittoresca, la sensazione di fame non è l'atto del mangiare rimosso. Non contiene, nel suo interno, la ricerca di un animale, la sua uccisione, l'arrostire questo animale, il mangiarlo e digerirlo, l'assorbimento di particelle di cibo e l'escrezione e l'interramento delle feci. Ora, proprio come tutte queste fasi (alcune delle quali sono codificate nell'organismo neonato, mentre altre vengono apprese) non esistono nella sensazione di fame delle contrazioni dello stomaco, così pure in essa non esiste il significato simbolico "fame". I simboli devono interagire con i sentimenti prima che si abbia un significato. Il simbolo verbale "fame", proprio come "cibo" deve interagire con ciò che si sente prima di far andare 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 e spinge avanti questo processo. Prima che questo avvenga, la sensazione delle contrazioni muscolari include implicitamente la disponibilità codificata del corpo all'interazione organizzata, ma non le unità concettuali formate. Il vissuto globale implicito è preconcettuale. Solo quando interviene l'interazione con simboli (o eventi) verbali, il processo viene effettivamente portato

avanti, e il significato esplicito si forma (7). Finché il vissuto è implicito, esso è incompleto, e necessita di simboli (o eventi) con i quali interagire in modi preorganizzati.

Perciò, rendere esplicito è portare avanti un processo emozionale corporeo. I significati impliciti sono incompleti. Non sono unità concettuali nascoste. Non hanno la stessa natura dei significati espliciti conosciuti. Non c'è equazione possibile tra significati impliciti e "loro" esplicita simbolizzazione. Più che di equazione, si tratta di un'interazione tra esperienza vissuta e simboli (o eventi). (8)

## IL PROCESSO DEI SENTIMENTI - COME HA LUOGO IL CAMBIAMENTO NELL'INDIVIDUO

### 7 - METTERE A FUOCO (FOCUSING)

L'atto della "messa a fuoco" (o meglio, "della messa a fuoco continuata") sarà meglio definito nei quattro punti seguenti (8÷11). "Mettere a fuoco" è il processo globale che risulta quando la persona si volge al referente diretto dell'esperienza vissuta.

Abbiamo già notato che il riferimento diretto è uno dei modi dell'experiencing. Il processo dei sentimenti che chiamiamo "experiencing" arriva alla consapevolezza della persona anche senza riferimento diretto ad esso come dato emozionale. Anche in altri modi, che discuteremo più oltre, l'experiencing ha importanti funzioni nella modificazione di personalità. Le definizioni precedenti (1-6) verranno impiegate nella discussione che segue, e quattro ulteriori definizioni, relative alla messa a fuoco verranno formulate.

Il movimento della messa a fuoco verrà analizzato in quattro fasi. La divisione in queste fasi corrisponde ad un mio modo di formulazione, più che ad una divisibilità in quattro parti, intrinseca al processo. Per quanto questo possa svolgersi in fasi separabili con chiarezza, per lo più non è così.

### 8 - RIFERIMENTO DIRETTO IN PSICOTERAPIA (FASE UNO DEL FOCUSING)

La persona fa direttamente riferimento ad un referente distintamente vissuto, ma concettualmente vago. Prendiamo il caso che egli stia discutendo qualche situazione o caratteristica personale che lo turba. Ha descritto vari eventi, emozioni, opinioni e interpretazioni. Forse si è dato dello "stupido", dell'"assurdo", e ha assicurato chi lo ascoltava che egli, in realtà, "conosce meglio" di quanto possa apparire dal suo modo di reagire. E' confuso dalle proprie reazioni, le disapprova. Oppure, ciò che è equivalente, difende accanitamente le proprie reazioni contro un critico reale o immaginario, che potrebbe dirgli che le sue reazioni non hanno senso, sono auto-distruttive, assurde, stupide.

Se lo si ascolta e gli si risponde con comprensione, egli può riuscire a riferirsi direttamente al significato emozionale che l'argomento ha per lui. Può mettere da parte per un momento tutti i suoi buoni giudizi o cattive impressioni sul fatto di essere così, e può far riferimento direttamente al significato emozionale di ciò di cui sta parlando. Può dire qualcosa come "Bene, so che non ha senso, eppure in qualche modo lo ha" (...). Se continua a focalizzare la propria attenzione sul suo referente diretto (se non smette perché gli sembra troppo sciocco, o brutto, o incerto se non stia solo intenerendosi su se stesso etc.) egli può riuscire a concettualizzare qualche rudimentale aspetto del referente. Può scoprire per esempio: "Mi sento in questo modo ogni volta che qualcuno mi fa questo e quest'altro" (...). Quando ha concettualizzato qualche aspetto di "ciò" allo stato grezzo, la persona di solito vive il significato emozionale più intensamente, è più stimolato e fiducioso riguardo al processo di focalizzare all'interno di se stesso, e meno disposto a fissarsi su spiegazioni concettuali, accuse, apologie. E' una profonda scoperta, per molti, trovare che è possibile continuare il riferimento diretto. Ciò viene ad essere profondamente apprezzato così: "Sono in contatto con me stesso".

Via via che l'individuo continua a focalizzarsi sul referente diretto, può rompersi la testa per capire che razza di stranezze vada raccontando. Può chiamarle "questa sensazione" o "tutta questa cosa" o "questo è il modo in cui sono quando mi capita questo e quest'altro". Molto chiaramente, nell'esperienza che vive in quel momento si tratta di un referente intimamente sentito. Non c'è niente di vago nel modo preciso in cui la persona vive questo referente. Ad esso può rivolgere la sua attenzione interiorizzata. Solo concettualmente esso è vago.

Un fatto piuttosto importante e sorprendente sul riferimento diretto al significato emozionale è che se l'argomento in questione è ansiogeno o fortemente molesto, il disagio provato decresce via via che l'individuo si riferisce direttamente al significato emozionale. Ci si sarebbe aspettati l'opposto. Certo l'opposto è vero quando, per esempio, la persona sceglie tra diversi argomenti di discussione. La

prospettiva d'affrontare materiale difficile, ansiogeno, rende senz'altro la persona più agitata che non la prospettiva di parlare di un soggetto neutro o piacevole. Così egli può trovarsi in uno stato d'animo abbastanza penoso quando si decide ad aprirsi completamente su qualcosa. Ma, una volta in argomento, più egli si volge direttamente al referente, al significato emozionale, più il suo senso d'angoscia si va attenuando. Se egli per un momento perde contatto con il referente, l'ansia dilaga ancora, e torna il disagio diffuso per l'argomento in questione.

Quando una persona simbolizza qualche aspetto del significato emozionale, ne avverte l'esattezza in parte per il grado di sollievo dall'ansia che prova.

In contrasto con l'ansia e il disagio, il significato emozionale stesso diviene più netto, più distintamente sentito, via via che egli vi si riferisce e lo simbolizza correttamente. Infatti, la sensazione di "corretta" simbolizzazione è in parte dovuta proprio a questo senso di aumentata intensità del significato emozionale (9).

Questa attenuazione dell'ansietà è un fatto davvero sorprendente, in netto contrasto con le generali supposizioni sul materiale ansiogeno. Solitamente riteniamo che, mettendo a fuoco direttamente l'esperienza vissuta, si diventi più ansiosi. Le mie osservazioni indicano che l'ansia aumenta con la scelta dell'argomento, ciò che generalmente ci aspettiamo ma che d'altra parte, una volta in ballo, più direttamente una persona si localizza sul senso emozionale, maggiore è la parte di questo che viene correttamente simbolizzata, più aumenta il sollievo. Anche un lieve errore nell'attività di simbolizzazione ("no, quello che ho appena detto non è proprio questo") eleva di nuovo l'ansietà.

Possiamo teoricamente interpretare questa osservazione secondo le definizioni 5 e 6, e in base alla nostra utilizzazione del lavoro di Mead e Sullivan. Simbolizzare un significato implicito direttamente vissuto porta di un passo avanti il processo organismico. E' così che viene vissuto. Da questo sembra anche che potremmo considerare il riferimento diretto (o il prestare attenzione) già in se stesso un genere di simbolizzazione. Il riferimento diretto, proprio come le simbolizzazioni che ne risultano, implica riduzione della tensione provata fisicamente (10)

Vi sono altri modi di descrivere l'attività di messa a fuoco di una persona sul referente diretto dell'experiencing. Possiamo dire che, in quei momenti, il suo experiencing è "in vantaggio rispetto ai suoi concetti", che "guida" i suoi concetti. Egli forma "concetti" e "li confronta" con il suo senso emozionale direttamente vissuto e, su questa base, decide della loro correttezza.

Continuando a riferirsi direttamente al senso emozionale (che sta probabilmente chiamando "questo"), la persona può scoprire che la formulazione, che prima sentiva corretta, dev'essere sostituita da un'altra che ora percepisce più corretta. Chi lo ascolta può aiutarlo orientando anch'egli le proprie parole a "questo" e aiutandolo a trovare parole e concetti che potrebbero aderire a tale significato "vissuto" (11). Non possono giudicare della correttezza dell'interazione né chi ascolta né la persona in questione ma, forse poeticamente, potremmo dire che a giudicare è proprio il referente diretto. Entrambe le persone potranno perciò sorprendersi della direzione che prende il processo di simbolizzazione.

Abbiamo descritto come una persona possa riferirsi direttamente, o "focalizzare" un referente diretto dell'experiencing che, per lui, costituisce il senso emozionale di qualche argomento, situazione, comportamento o aspetto di personalità.

## 9 - IL RIVELARSI (UNFOLDING) (FASE DUE DEL FOCUSING)

A volte, focalizzando un referente direttamente vissuto, c'è un graduale processo che, passo per passo, conduce all'esplicita conoscenza di cosa si tratta. Ancora, può "dischiudersi" in un solo drammatico istante. Più frequentemente c'è sia un processo graduale di migliore conoscenza, che alcuni istanti in cui si apprezza una reale "apertura". Con un gran sollievo fisico e un'apparizione improvvisa, l'individuo conosce di colpo. Egli può sedere là, reclinato su se stesso, pensando solo parole come "Sì, l'ho capito" senza finora aver trovato concetti in grado di esprimere a se stesso che cosa "ha capito". Tuttavia, sa che ora può dire. E' possibile che, se ora viene interrotto all'improvviso, possa "smarrirlo" così che più tardi potrà solo dire "Davvero sentivo di sapere cos'era in quel momento, ma ora non lo ritrovo più". Di solito, però, troverà il più rapidamente possibile concetti e parole che esprimono che cosa si è aperto (...).

Il problema non è affatto risolto. Al contrario invece, ora veramente sembra insolubile. Ora appare chiaro perché rendesse così ansiosi, sembra proprio senza via d'uscita. Eppure c'è una grande riduzione di tensione, sperimentata fisicamente, quando il referente diretto "si dispiega" in questo modo. Il rivelarsi di un referente diretto comporta sempre un riconoscimento sorprendente e profondamente emozionale del buon senso dei nostri personali sentimenti (prima così apparentemente molesti). "Ma certo" diciamo e

ripetiamo "Naturalmente!" oppure: "Guarda, ecco cos' era!"

Dal momento che ciò che era prima vissuto acquista ora realmente un significato, la risoluzione dal problema può avvenire a questo stadio. Possiamo infatti osservare che, dato questo o quel giudizio, percezione, evento o situazione, "naturalmente" abbiamo sentito in quel modo, ma ora non la pensiamo così. Tuttavia, anche quando la soluzione sembra più lontana che mai, ancora interviene la risoluzione fisiologica della tensione, ed un genuino cambiamento ha luogo. Considero questo cambiamento più fondamentale della risoluzione di problemi specifici (...).

Solo qualche volta ciò che si è rivelato conduce proprio a soluzioni in modo comprensibile. Più spesso, appena si dispiega il referente diretto si verifica un profondo cambiamento globale del modo di sentire, anche quando sembra che ne risulti qualcosa di peggiore e di più irrimediabile di quello che ci si sarebbe aspettato. Sia o no percettibile una soluzione specifica, il cambiamento appare marcato e globale. Non è proprio quel dato problema a trovare soluzione, o quella caratteristica a modificarsi, ma è un cambiamento che investe molte zone ed aspetti. Possiamo dire che siano tutti quanti gli aspetti impliciti in ogni significato emozionale a cambiare, nella loro vasta molteplicità cioè la modificazione è globale. Possiamo anche dire che i significati sono aspetti del processo esperienziale, e che è proprio il modo dell'experiencing a modificarsi, quindi la qualità di tutti i suoi significati.

Così l' ha definito un cliente: "Finora ho sempre visto questo problema in bianco e nero, e lottavo per una soluzione grigia. Ma ora, questa nuova via non è bianca o nera o grigia. E' a colori".

Il rivelarsi di un referente vissuto non informa su ciò che era implicato, ma, piuttosto cambia tutto il modo di vivere l'esperienza.

#### 10 - APPLICAZIONE GLOBALE (FASE TRE DEL FOCUSING)

Il modo globale con cui il processo del riferimento diretto e del rivelarsi interessa molti aspetti della persona è apprezzabile non solo in ciò che la persona più tardi riferisce, ma anche durante i momenti immediatamente successivi al dispiegarsi del referente emozionale. L'individuo è immerso in molte differenti associazioni, ricordi, situazioni, circostanze tutte in relazione al referente emozionale. Per quanto possono essere concettualmente molto differenti, condividono lo stesso significato emozionale che la persona si è trovata ad affrontare (...) (12).

Durante questo periodo di "ampia applicazione" che spesso segue il dispiegarsi del referente sentito, la persona può sedere in silenzio, verbalizzando solo occasionalmente frammenti di questo flusso.

Mi rendo conto che alcune delle precedenti osservazioni sono state da altri chiamate "Insight". Ritengo questa una definizione impropria. L'applicazione globale non è in alcun modo un calcolo mentale A FIGURING OUT, né soprattutto è una miglior comprensione.

Insight e più adeguata comprensione sono piuttosto le conseguenze, i prodotti diretti di questo processo, come alcuni dei suoi molteplici aspetti cambiati richiedono un'attenzione particolare. Si può esser certi che, per ogni applicazione cui la persona qui pensa esplicitamente, ce ne sono mille cui non pensa, ma che nondimeno sono proprio cambiate. Non la sua riflessione sulla differenza prodotta dall'Unfolding, ma l'Unfolding stesso modifica la persona in tutte queste migliaia di aspetti. Il cambiamento avviene sia che egli pensi - o non pensi - ad un'applicazione dell'Unfolding, sia che egli consideri - o non - l'Unfolding una chiave per risolvere i suoi problemi. Perché, come ho messo in evidenza, il cliente può benissimo andarsene dicendo "Non ho idea di cosa fare con questo, o come posso modificarlo". "Questo" tuttavia è già cambiato, e la vasta molteplicità di aspetti nei quali "questo" implicitamente funziona è tutta cambiata.

#### 11- MOVIMENTO DEL REFERENTE (FASE QUATTRO DEL FOCUSING)

Una precisa modificazione o movimento del referente diretto è sentita. Questo "movimento del referente" spesso interviene dopo le tre fasi appena descritte. Quando c'è stato riferimento diretto, si verifica una drammatica rivelazione, e quando la piena dell'applicazione globale decresce, la persona scopre un referente diretto che ora sente diverso da prima. I significati impliciti che egli può simbolizzare da questo diretto riferimento sono ora abbastanza diversi. Si tratta di un nuovo riferimento diretto; così ricomincia il processo a quattro fasi. Ma il processo della messa a fuoco non sempre è così ordinatamente divisibile in quattro fasi. Come indicato prima, la rivelazione può avvenire con o senza un flusso apprezzabile di applicazione globale. Può verificarsi anche sommessamente, a piccoli passi di successive simbolizzazioni. Anche senza questo dispiegarsi del referente, anche senza alcuna simbolizzazione che egli senta "corretta", il riferimento diretto da parte dell'individuo può portare avanti il

processo dei sentimenti e viene sperimentato attraverso riduzione fisica della tensione. Ciò che stiamo chiamando qui la quarta fase della messa a fuoco, il movimento del referente, può intervenire in uno qualsiasi di questi tempi. Solitamente, il riferimento diretto da solo non cambia né muove il referente diretto, ma lo rende più forte, netto, più distintamente vissuto, aumenta la sua intensità emozionale e diminuisce il senso diffuso di tensione e di disagio, l'ansietà. Talvolta però il puro processo di riferimento continuo può cambiare o "muovere" il referente diretto. Più spesso un tale movimento si verifica dopo almeno qualche rivelazione e simbolizzazione, e specialmente dopo la piena emozionale dell'applicazione globale.

La persona avverte distintamente una modificazione nella qualità del referente emozionale.

Non è soltanto un cambiamento, ma un'"elasticità" o "movimento" direttamente sperimentati, e che sono sentiti giusti e ben accettati.

L'enorme importanza del movimento di referente (anche minimo) sta nel fatto che in seguito sono diversi i significati impliciti. E' lo "scenario" che cambia, confrontandolo con quello di prima.

E' proprio questo movimento del referente che solitamente viene a mancare quando uno chiacchiera su se stesso, quando ha recitato tutte le buone ragioni, le considerazioni e i modi in cui dovrebbe sentire e che vorrebbe essere più sensibile per sentire, etc. La maggior parte delle volte, dopo di ciò, lo stesso immutato referente emozionale è ancora là, come pure la stessa diffusa ansietà. Da questa mancanza di movimento del referente, si comprende che nulla è realmente cambiato (...).

E' il movimento del referente a indicare la direzione del processo della messa a fuoco. L'attenzione e l'attività di simbolizzazione della persona tendono a seguire quella direzione che produce movimento di referente.

Senza questo movimento, ciò che viene detto è "pura" chiacchiera, "pura" intellettualizzazione, "puro" spaccare il capello in quattro, "pura" cronaca (...).

Il movimento del referente è un cambiamento nel significato emozionale che funziona nell'attività di simbolizzazione.

Spero di aver dato un'idea della caratteristica sovrapposizione di ciò che chiamo le quattro fasi della messa a fuoco. Per riassumerle: fase uno, riferimento diretto ad un significato emozionale che è concettualmente vago ma vissuto in modo netto; fase due, rivelazione e simbolizzazione di alcuni aspetti; fase tre, un flusso di applicazione globale; fase quattro, movimento del referente e il processo può cominciare di nuovo con la fase uno.

Queste quattro definizioni (8-11) definiscono l'attività della "messa a fuoco" (FOCUSING). (13)

## 12 - IL PROCESSO DEI SENTIMENTI VA AVANTI DA SE (THE SELF-PROPELLED FEELING PROCESS)

L'individuo che si impegna nel mettere a fuoco, quando si verifica il movimento del referente si trova spinto avanti in una direzione che non ha scelto né previsto. Esiste un'enorme forza stimolante esercitata dal referente diretto, non appena questo è stato sentito. La persona può "andare fuori strada", "chiacchierare di qualcosa d'altro ancora" o rassegnarsi a commenti che lo distraggono e a deduzioni inutili da parte di chi lo ascolta; ed ancora il referente diretto rimane sorprendentemente come la "prossima cosa" alla quale far fronte. Se la sensibilità dell'interlocutore lo rende possibile, la persona si scopre a muoversi da un movimento di referente e UNFOLDING ad un altro e così via. Ogni volta cambia e nuovi significati emozionali sono là per lui. I cicli di quattro fasi mettono in moto un processo dei sentimenti globale. Questo processo dei sentimenti ha una qualità sorprendente, concretamente vissuta, di auto-propulsione.

Come psicoterapeuta ho imparato a dipendere dalla spinta interna, autonoma, di questo processo dei sentimenti nel cliente. Questo è un principio importante, perché io ho il potere di distrarlo. Quando mi capita di farlo (attraverso troppe spiegazioni o INSIGHTS personali in quello che egli dice) allora questo processo non si verifica affatto. D'altro canto, ho anche imparato che le mie domande e l'espressione personale possono essere utili, sempre che io intenda riferire quello che dico al referente emozionale della persona e che dimostri che mi piacerebbe che continuasse a focalizzare tale referente.

Allo scopo di permettere al processo dei sentimenti di manifestarsi, dobbiamo talvolta restare in silenzio, almeno per un po' di tempo. Se lui od io parliamo tutto il tempo, scarso riferimento diretto può aver luogo. Perciò, quando egli ha smesso di parlare ed io ho smesso di rispondere, sono contento se c'è un momento di silenzio in cui egli può sentire il significato di quello che siamo andati dicendo. Sono

particolarmente contento se la prossima cosa che egli dice non deriva semplicemente e logicamente da quanto abbiamo detto, ma indica che egli è immerso in qualcosa di vissuto. In tal modo posso apprezzare un referente emozionale essere all'origine della transizione tra ciò che ha detto prima e le sue parole di ora. Questa "discesa" in se stesso, questa messa a fuoco, e il processo globale dei sentimenti che si espande, offrono verbalizzazione al sottostante flusso di eventi della modificazione di personalità. Questo processo dei sentimenti SELF-PROPELLED è il motore fondamentale della modificazione di personalità.

Quando questo processo dei sentimenti si è manifestato, continua anche durante il tempo in cui la persona è impiegata nelle quattro fasi del processo di messa a fuoco che ho abbozzato. Così, durante i molti giorni tra due ore di psicoterapia, il cliente può scoprire che importanti pensieri, sentimenti, ricordi e insights gli "arrivano". Può scoprire un generalizzato "senso di agitazione", una "ricchezza d'avvertimenti" interiore, anche senza un contenuto simbolico specifico. Perciò in complesso il processo del sentire viene ad essere autopropulso e più ampio delle quattro fasi del FOCUSING che ho descritto.

### IL RUOLO DELLA RELAZIONE PERSONALE - COME LE RISPOSTE DI UN'ALTRA PERSONA INFLUENZANO L'EXPERIENCING INDIVIDUALE, E COME I "CONTENUTI" DI PERSONALITÀ SONO QUINDI INERENTAMENTE MUTABILI

Tendiamo ad occuparci talmente dei contenuti (significati simbolizzati) che talvolta discutiamo questioni psicologiche come se la personalità altro non fosse che contenuti. Dimentichiamo la chiara differenza che esiste non solo in ciò che è l'esperienza di una persona ad un dato momento, ma anche nel modo in cui egli esperisce. Ci poniamo perciò una domanda: ma qual'è la differenza prodotta dalla relazione personale, se una persona può pensare e sentire gli stessi contenuti quando è sola come quando parla con un altro?

Capita spesso che un terapeuta (o chiunque altro voglia essere d'aiuto) senta che deve "fare qualcosa"; che deve "portare qualcosa di nuovo" nella situazione, un contenuto, un insight, in modo da essere utile ed introdurre una differenza.

Eppure, è tutta là la differenza: tra come si pensa e si sente da soli e come si pensa e si sente in presenza di un'altra persona. Il contenuto concettuale può (temporaneamente) essere lo stesso di quello che la persona pensa o vive dentro di sé; ma sarà totalmente differente il modo di esperire. Prendiamo, per esempio, il tipo d'interlocutore che interrompe la conversazione per parlare di ciò che riguarda lui, che tende ad essere annoiato e critico molto prima d'aver capito quello che è stato detto. Con lui, il mio modo di experiencing si restringerà abbastanza. Penserò di meno, e sentirò di meno, di quando sono solo. Avrò tendenza a parlare in modo rapido, privo di sfumature, a tenermi sulle generali. Non avrò tendenza a scendere in profondità, a sentire con intensità, con ricchezza di particolari. Alcune cose non mi verranno mai in mente con lui, o, se mi capiterà di pensarle, le terrò in serbo per quando sono solo, e posso sentirme il significato senza gli effetti limitativi delle sue risposte. Tutti noi conosciamo la differenza tra il modo in cui è il nostro experiencing con alcune persone, confrontato con quando siamo soli.

Analogamente, ci sono altre persone (siamo fortunati a conoscerne una) con le quali proviamo con più intensità e libertà qualsiasi sentimento. Pensiamo di più, abbiamo la pazienza e la capacità di andare più a fondo nei particolari, sopportiamo meglio la nostra tensione interiore quando stiamo parlando con questa persona. Se siamo tristi e non riusciamo a piangere da soli, con questa persona piangiamo. Se ci sentiamo bloccati dal nostro senso di colpa, di vergogna, dall'ansietà, con questa persona riusciamo a vivere ancora, interiormente, come esseri che sono più di queste emozioni. Se abbiamo riversato il nostro disgusto e la pena su noi stessi, fino a diventare silenziosi e a rinchiuderci su di noi, è con questa persona che "torniamo nuovamente a vivere". Quando raccontiamo a questa persona qualche vecchia storia familiare, già ripetuta più volte, le troviamo un sapore nuovo, più interessante, e non possiamo compenetrarla tutta per le molte sfumature di significato personale che adesso svela.

Quale spiegazione dare a queste differenze nel modo di esperire in differenti relazioni e da soli?

### 13 - IL MODO DELL' EXPERIENCING

Qualunque sia il contenuto che si dice noi sperimentiamo, c'è anche il modo in cui viviamo l'esperienza. Pochi termini, nel nostro linguaggio psicologico formale, esprimono le differenze nel modo dell'experiencing. Ci sia dunque consentito introdurre qualche termine nuovo. (Questi termini si sovrappongono, così che spiegare a fondo uno di essi equivale a rendere comprensibili gli altri).

#### Immediatezza dell'experiencing

L'immediatezza può essere posta in contrasto con la dissociazione o con il differimento dell'affettività. Le persone solitamente inventano descrizioni poetiche per illustrare l'immediatezza e i suoi opposti: "Faccio tutto come va fatto - ma io non mi ci metto dentro" "Sono spettatore del mio proprio comportamento" (...).

### Capacità di vivere nel presente (PRESENTNESS)

Sto reagendo alla situazione attuale? Sto vivendo un adesso o la situazione attuale è una mera occasione, un suggerimento per il ripetersi di un pattern strutturato di sentimenti?

### Ricchezza e freschezza di particolari

L'esperienza di ogni momento ha una folla di freschi particolari, che io implicitamente esperisco, alcuni dei quali potrei simbolizzare e differenziare. Per contro, lo schema strutturato dei sentimenti è costituito solo da poche emozioni e significati. A volte, tuttavia, non ho nulla della ricchezza del presente, solo lo stesso vecchio, trito schema di sentimenti. In questi casi gli psicologi sono inclini a cogliere principalmente il contenuto del vecchio schema. Diciamo: "Questa è una reazione di protesta contro l'autorità" o "questo è un bisogno di dominare" o un impulso sessuale infantile "parziale" come "esibizionismo" o "bisogno passivo-aggressivo". Tendiamo a trascurare il fatto che tali patterns di sentimenti sono differenti anche nel modo da un processo esperienziale immediato, attuale, ricco di dettagli. Non è soltanto che io reagisco male all'autorità. Piuttosto, reagisco in questo modo ad ogni persona che percepisco come un'autorità. E, ciò che è importante, reagisco a lui solo in quanto autorità, non in quanto persona, e reagisco alle svariate sfaccettature di lui e della nostra situazione, che sono differenti da ogni altra situazione. Il "pattern autorità" o ogni pattern simile è in realtà solo un piatto schema. La mia esperienza immediata è costretta in una struttura (STRUCTURE-BOUND) nel modo, quando sperimento solo questo vuoto schema e sento solo questa spoglia serie di emozioni, mancandomi la miriade di freschi particolari del presente (..)

### Totalità congelate (FROZEN WHOLES)

Spesso parliamo di contenuti o "esperienze" come se questi fossero unità mobili, sagomate con la loro propria rigida struttura. Ma questo è vero solo nella misura in cui la mia esperienza attuale è legata ad una struttura nel suo modo d'essere. Per esempio, quando ti ascolto raccontarmi qualcosa dei tuoi sentimenti, posso di quando in quando pensare alle mie esperienze personali. Ho bisogno dei sentimenti e dei significati delle mie proprie esperienze per capire le tue. Se devo tuttavia continuare a pensare alle mie esperienze esplicitamente in quanto tali, non posso poi cogliere quale significato hanno le tue esperienze per te. Insisterò quindi che le tue esperienze sono uguali alle mie (o, se sono saggio, saprò che non sto comprendendoti). A meno che le mie esperienze funzionino implicitamente così che io possa di nuovo capirti, davvero non sono affatto in grado di capirti. Finché la mia esperienza, è costretta in una struttura, essa non funziona implicitamente. Non è vissuta da me "senza cuciture", con i suoi mille aspetti impliciti che funzionano in modo che io arrivi ad un significato fresco, qualcosa che tu stai cercando di comunicarmi. Piuttosto, a questo proposito la mia esperienza è una "totalità congelata" e non perderà la sua struttura. Qualunque cosa richieda la funzione implicita dell'experiencing in questi aspetti mi fa vivere la mia struttura del tutto congelata e nulla di nuovo.

Ciò che è caratterizzato dalla ripetitività contro ciò che è modificabile (REPETITIVE VERSUS MODIFIABLE)

Poiché all'interno della spoglia, strutturata totalità congelata l'experiencing non funziona in interazione con i dettagli attuali, la struttura non è modificata dal presente. Per cui rimane la stessa, si ripete in molte situazioni senza mai andare cambiando. Finché il modo dell'esperienza rimane legato ad una struttura le strutture stesse non sono modificabili dagli eventi in corso.

### Funzionamento ottimale implicito

E' chiaro da quanto sopra che, nella misura in cui il modo dell'experiencing è legato ad una struttura, il funzionamento implicito dell'experiencing non può verificarsi. Invece dei molteplici significati impliciti dell'esperienza, che devono interagire con il dettaglio attuale perché l'individuo interpreti e reagisca, la persona ha uno schema di sentimenti strutturato.

Questi termini definiscono il modo dell'experiencing.

#### 14 - PROCESSO IN CORSO CONTRO COSTRIZIONE ENTRO STRUTTURE (IN PROCESS VERSUS STRUCTURE BOUND)

L'experiencing è sempre in corso e sempre funziona implicitamente. Gli aspetti in cui esso è legato ad una struttura non sono experiencing. Il contenuto concettuale può sembrare in astratto rimanere uguale nei differenti modi dell'experiencing. Nel modo legato ad una struttura tuttavia il processo dell'experiencing è, negli aspetti considerati, mancante. Per "mancante" intendiamo che da un punto di vista esterno notiamo che il funzionamento implicito dell'experiencing dovrebbe esserci, invece c'è solo la struttura che salta il processo, e l'experiencing circonda questa e le serve da introduzione. Diciamo quindi che gli aspetti legati ad una struttura non sono in processo.

#### 15 - ATTIVITA' DI RICOSTITUZIONE (RECONSTITUTING)

Abbiamo detto prima che simboli o eventi possono far progredire il processo dell'esperienza. L'experiencing è essenzialmente un'interazione tra sentimenti e "simboli" (attenzione, parole, eventi), proprio come la vita corporea è un'interazione tra corpo e ambiente. Nella sua natura fondamentale, il processo della vita corporea è interazione. Esso richiede non solo l'apparato respiratorio del corpo ma anche l'ossigeno e lo stesso apparato respiratorio è costituito da cellule che ancora sono processi chimici che comportano ossigeno e particelle alimentari. Se applichiamo questo modello concettuale di processo d'interazione all'esperienza vissuta, possiamo considerare questa un'interazione di sentimenti e di eventi (dove "eventi" include suoni verbali, comportamento degli altri, avvenimenti esterni, qualunque cosa possa interagire con i sentimenti).

Se formuliamo la teoria dell'experiencing in questo modo, possiamo esprimere perché le risposte di un'altra persona incidano così radicalmente sul modo dell'esperienza immediata dell'individuo(14). Perché, se c'è una risposta, ci sarà un processo d'interazione in corso. Alcuni aspetti della personalità saranno in processo. Tuttavia, senza la risposta, non ci sarà (in quegli aspetti) affatto un processo.

In modo soggettivo e fenomenologico, le persone descrivono questo come "vitalizzarsi interiormente" o come "venire a sentire molte maggiori sfumature" di se stesse. Le risposte possono ricostituire il processo dell'esperienza in aspetti nei quali, prima della risposta, non c'era processo (non c'era interazione tra sentimenti e qualcosa d'altro e quindi non c'era processo d'interazione in corso).

La condizione peculiare di "esperienza" che non è in processo ha confuso la psicologia per molti anni. E' stata chiamata "inconscio" (15), "rimosso", "nascosto", "inibito", "denegato", etc. Il fatto è che osserviamo persone che sentono consapevolmente ed attivamente (in modi che prima mancavano) quando si risponde loro in certa maniera. La persona avverte che i sentimenti "sono sempre stati là in certo qual senso, ma non erano vissuti". La psicologia non può smentire questa comune osservazione. Un modo di formularla è come attività di ricostituzione del processo d'esperienza.

#### 16 - I CONTENUTI SONO ASPETTI DEL PROCESSO

Che cosa è un "contenuto" d'esperienza (o "un'esperienza", quando si intenda con ciò riferirsi ad un dato contenuto)? Abbiamo osservato (definizioni 3 e 5) che i significati emozionali impliciti dell'esperienza immediata possono essere posti in interazione con simboli verbali. Diciamo quindi che i simboli "significano", o "rappresentano" l'esperienza "di" (qualcosa) o, più semplicemente, che i simboli simbolizzano l'esperienza. Un'unità simbolizzata di questo tipo è un contenuto (16).

Perciò, perché vi sia un contenuto, qualche aspetto di funzione implicita (vedi definizione 4) deve svolgersi in interazione con simboli.

Ma cosa accade se non c'è ancora nessun simbolo verbale?

Non c'è allora neppure esperienza immediata in corso? La risposta è che i simboli verbali non sono i soli eventi con i quali i sentimenti possono essere in un processo d'interazione. Evenienze esterne, risposte di altre persone, perfino la nostra propria attenzione, possono interagire con i sentimenti così da costituire un processo.

Dunque, spesso avviene che vi sia un processo d'esperienza in corso senza simboli verbali. In effetti, la maggior parte di situazioni e di comportamenti implica sentimenti di interazione con eventi non-verbali. L'esperienza immediata funziona implicitamente con innumerevoli significati che, in quanto vissuti (senza simbolizzazione verbale) sono aspetti dell'interazione in corso.

Gli aspetti nei quali l'esperienza immediata è in corso sono anche quelli in cui possiamo simbolizzare verbalmente i contenuti. Gli aspetti nei quali essa non è in corso (non importa come possa apparire all'esterno) non possono essere verbalmente simbolizzati. Solo significati scialbi, inutili, generici possono esser dati a concetti dei supposti contenuti, i quali non sono in quell'istante aspetti di processo. I contenuti sono aspetti del processo vissuto in corso. I contenuti sono cioè aspetti di processo.

## 17 - LA LEGGE DI RICOSTITUZIONE DEL PROCESSO D'ESPERIENZA

Una persona può simbolizzare solo quegli aspetti che sono già implicitamente funzionanti nel processo d'esperienza in corso. In ogni experiencing (cioè, in ogni interazione in corso di sentimenti ed eventi) un gran numero di significati impliciti sono aspetti di processo (cosiddetti "contenuti"). Perciò, per l'esperienza di ogni momento in corso si possono simbolizzare numerosissimi contenuti. Essi sono incompleti (definizione 5) finché alcuni simboli (o eventi) fanno progredire il processo in questi aspetti.

Ci sono quindi due differenti definizioni: far progredire e ricostituire. "Far progredire" significa che simboli (o eventi) vengono ad interagire con aspetti già implicitamente funzionanti dell'esperienza in corso. "Ricostruire" significa che il processo si è messo in movimento e funziona implicitamente in aspetti in cui precedentemente non si svolgeva.

Possiamo ora enunciare una legge della ricostituzione del processo d'esperienza: Quando certi aspetti implicitamente funzionanti dell'experiencing sono spinti avanti da simboli o eventi, l'experiencing risultante coinvolge sempre altri aspetti, talvolta ricostituiti di nuovo, che vengono quindi ad essere in processo, e funzionano implicitamente in quell'experiencing.

## 18 - GERARCHIA DEGLI ASPETTI DI PROCESSO

Se i contenuti sono considerati come aspetti di processo - cioè, come aspetti implicitamente funzionanti dell'esperienza immediata in corso - la legge di ricostituzione implica allora che certi contenuti (aspetti di processo) debbono esser simbolizzati prima che certi altri contenuti (aspetti di processo) possano diventare aspetti di processo in grado d'esser simbolizzati.

Questo fatto dà all'autoesplorazione della persona un carattere ordinato o gerarchico. E' come se egli potesse "arrivare a" certe cose solo tramite altre. Dobbiamo lasciarlo lavorare per conto suo, non perché crediamo nella democrazia, non perché ci piace la fiducia in se stessi, ma perché solo quando il processo d'esperienza è stato ricostituito, così che certi aspetti divengano impliciti in esso, egli può simbolizzarli.

## 19 - SELF-PROCESS

Nella misura in cui l'experiencing funziona implicitamente, la persona può rispondere a se stessa e può portare avanti il proprio experiencing. Questa interazione dei sentimenti della persona con il suo comportamento (simbolico o attuale) (**17**) lo chiamiamo "sé". Un termine più esatto: self-process.

Nella misura in cui l'esperienza attuale non funziona implicitamente, la persona non può rispondere a se stessa e portare avanti la propria esperienza. In qualunque aspetto l'experiencing non funzioni (è legato ad una struttura), le risposte hanno un'importanza primaria nel ricostituire il processo d'interazione dell'experiencing in tali aspetti.

Come mai, la persona non porta avanti da se stessa la propria esperienza attuale, già implicitamente funzionante, in modi che possano ricostituire gli aspetti di questa legati ad una struttura? Naturalmente, egli non può rispondere agli aspetti legati ad una struttura in quanto tali (essi non sono implicitamente funzionanti), ma neppure può farlo lo psicoterapeuta. Si può definire la risposta psicoterapeutica come quella che risponde ad aspetti dell' experiencing che sono implicitamente funzionanti, ma ai quali la persona tende a non rispondere da sé. Più precisamente la sua propria risposta è, in questi aspetti, una struttura totalmente congelata, che non fa progredire il processo d'esperienza.

## 20 - LA RISPOSTA CHE RICOSTITUISCE E' IMPLICITAMENTE INDICATA

La risposta che ricostituirà il processo d'esperienza (in qualche nuovo aspetto legato ad una struttura) è già implicata (**18**) nell'experiencing della persona. Si deve rispondere all'experiencing funzionante, non alla struttura. In pratica questo significa che si deve prendere per il suo valore nominale e dare una risposta personale all'aspetto funzionante della persona. Nessuno è grandemente cambiato da risposte e analisi sul modo in cui non funziona (anche se spesso siamo tentati di agire in questo senso).

Constatiamo che il comportamento di una persona al lavoro contrasta alla radice, in realtà, il suo desiderio di lavorare, che il suo comportamento sessuale allontana le occasioni di autentica sessualità, che il suo desiderio di piacere infastidisce gli altri, che la sua ricerca di contatti sociali fa fuggire la gente, che il suo modo di esprimersi e di parlare di se stesso è drammatizzata e vuota. Eppure sono queste strutture le risposte al suo desiderio, effettivamente in azione, di lavorare, di realizzare la sua sessualità, di avvicinare ed entrare in contatto con la gente, di esprimersi. E' soltanto nella misura in cui reagiamo a questi aspetti, effettivamente funzionanti, del suo experiencing (nonostante il carattere evidentemente contraddittorio del suo comportamento e delle sue risposte simboliche) che potremo far progredire quello che è ora presente, e che potremo ricostituire il processo là dove la persona stessa ha risposto soltanto (simbolicamente ed effettivamente) con la struttura.

## 21 - SUPREMAZIA DEL PROCESSO

Tendiamo a trascurare il fatto che i contenuti sono aspetti di processo. Concentriamo la nostra attenzione sui contenuti in quanto significati simbolizzati con implicazioni logiche specifiche (che pure hanno). Dunque discutiamo spesso dell'esplorazione personale come se fosse puramente un'indagine logica alla ricerca di risposte concettuali. In psicoterapia tuttavia (come anche nella propria esplorazione interiore privata) i contenuti logici e gli insights sono secondari. Il processo ha la preminenza. Dobbiamo prestare attenzione e simbolizzare onde far progredire il processo e quindi ricostituirlo in certi nuovi aspetti. Solo allora, quando nuovi contenuti cominciano a funzionare implicitamente nel vissuto, possiamo simbolizzarli.

Nella definizione 9 abbiamo osservato che il "dispiegarsi" può manifestarsi come una sensazione del tipo "ora l'ho afferrato", proprio senza simbolizzazione. Questa è un'esperienza diretta dell'attività di ricostituzione. Si avverte che il processo è in corso in aspetti nuovamente ricostituiti. La ricostituzione si verifica quando vengono simbolizzati significati che precedentemente erano già stati impliciti. Nel far progredire questi significati impliciti si ha un coinvolgimento del più ampio processo che ricostituisce i nuovi aspetti.

In psicoterapia, dunque, non si tratta di calcolare prima quello che non va in una persona e come questa deve cambiare e poi, in qualche modo, la persona cambia. Piuttosto, l'esperienza immediata della persona con noi è già sostanzialmente differente con noi rispetto a prima. Da questa differenza nell'experiencing nasce la soluzione al suo problema. Il cambiamento si sta già manifestando mentre egli parla. Le nostre risposte (in quanto simboli verbali e in quanto eventi) interagiscono con, e fanno progredire il suo experiencing. I nostri gesti e attitudini, il solo fatto che egli sta parlando a noi, le differenze che in ogni momento egli provoca in noi tutto ciò interagisce concretamente con ciò che funziona implicitamente in lui, la sua esperienza vissuta. Concettualmente, può sembrare una vana enunciazione e ripetizione di problemi. Oppure, concettualmente, possiamo arrivare alle cause e ai fattori che sono alla base dei suoi problemi, il modo in cui la persona dovrebbe cambiare, le ragioni e le carenze che gli impediscono di cambiare in tal modo, ma non si raggiunge alcuna soluzione concettualmente. L'indagine concettuale finisce per stringersi nelle spalle ed affibbiare qualche biasimevole etichetta alla persona che, per cattiva volontà o per costituzione, viene detta mancante di questi o quegli elementi essenziali. Eppure, date certe risposte interpersonali, egli è già diverso.

Per supremazia del processo sul contenuto concettuale, intendiamo questo fatto: **(19)** Il processo d'esperienza attualmente in corso dev'essere spinto avanti concretamente. Attraverso ciò, esso viene ricostituito in molti aspetti, reso più immediato nel suo modo d'esperienza, più ricco in dettagli differenziabili. Da ciò, hanno origine nuovi aspetti di processo (contenuti), "soluzioni", e modificazioni di personalità. Molto spesso queste soluzioni sembrano terribilmente semplici **(20)** concettualmente (vedi definizione 9), e non possono assolutamente essere il motivo del cambiamento. Piuttosto, sono rozze concettualizzazioni di alcuni aspetti di un processo largamente differente.

## 22 - UNITA' DEL PROCESSO

C'è un unico processo che comprende tutti i seguenti: ambiente, vita corporea, sentimenti, significati conoscitivi, relazioni interpersonali e sé. Il processo che concretamente si verifica è uno solo, anche se noi possiamo isolare e dare rilievo a questi suoi vari aspetti. Il nostro "linguaggio concreto" (THING LANGUAGE) tende a presentare qualunque argomento di discussione come un oggetto separabile nello spazio. In tal modo separiamo artificialmente ambiente, corpo, sentimenti, significati, le altre persone e il sé **(21)**. Quando questi sono discussi come oggetti separabili, le loro ovvie correlazioni divengono imbarazzanti: Come possono i sentimenti essere coinvolti in malattie del corpo (psicosomatiche)? Come può il processo conoscitivo esser influenzato da esigenze sentite? Come può dall'espressione

interpersonale derivare un cambiamento nel sé? Ad ogni giuntura, la considerazione di questi fenomeni come "oggetti separati" costruisce tali enigmi nelle nostre discussioni. Possiamo invece impiegare uno schema di riferimento che consideri l'unico processo che concretamente interviene. Voglio denominare unità di processo il modo in cui un solo, concreto processo è essenziale a questi diversi aspetti. Abbiamo cercato di mostrare che l'attività del sentire è una faccenda corporea, un aspetto di processo fisiologico. Abbiamo dimostrato che i significati conosciuti consistono non solo di simboli verbali o pittorici, ma anche di un senso emozionale che è implicitamente significativo, e che deve funzionare in interazione con simboli. Le risposte interpersonali (come altri tipi di eventi) possono interagire con l'attività del sentire e portare avanti il processo concreto. Ora cercheremo di mostrare che il sé (le risposte della persona al proprio experiencing implicitamente funzionante) è anche un aspetto del processo singolo, concretamente vissuto, continuo con il corpo, con i sentimenti, i significati, e le relazioni interpersonali.

### 23 - SELF-PROCESS E SUA CONTINUITÀ INTERPERSONALE

Nel corso di questa discussione ci siamo occupati del solo processo d'interazione che concretamente si verifica tra sentimenti ed eventi. Gli eventi interpersonali hanno luogo prima che ci sia un sé. Gli altri ci rispondono prima che noi arriviamo a rispondere a noi stessi. Se queste risposte non fossero in interazione con i sentimenti - se non fossero che le risposte di altre persone e basta - il sé non potrebbe divenire altro che le risposte apprese dagli altri. Ma le risposte interpersonali non sono semplicemente eventi esterni. Sono eventi in interazione con i sentimenti di una persona. L'individuo sviluppa allora la capacità di rispondere ai propri sentimenti. Il sé è più di un repertorio di risposte apprese, è anche un processo di risposta ai sentimenti (...).

Il cambiamento di personalità non è il risultato del nostro percepire la valutazione positiva o l'attitudine di un altro verso di noi. E' vero che è improbabile che attitudini di rifiuto a nostro riguardo facciano progredire i nostri significati impliciti. Tuttavia questo non deriva dalla valutazione negativa in se stessa, ma dal fatto che un rifiuto abitualmente ignora il significato implicito dei miei sentimenti. Rifiutare equivale ad allontanarsi o a respingere. Per contro, la "considerazione positiva incondizionata" di qualcuno verso di noi non è soltanto una valutazione o un'attitudine. Egli risponde e fa progredire con le sue risposte il processo concreto in corso.

Dobbiamo quindi riformulare il punto di vista di Rogers (1959) secondo il quale la modificazione di personalità dipende dalla percezione da parte del cliente dell'attitudine del terapeuta. La presente teoria implica che il cliente può o meno percepire correttamente le attitudini del terapeuta. Il cliente può essere convinto che il terapeuta deve detestarlo e non può assolutamente capirlo. Non tali percezioni, ma il modo del processo che sta svolgendosi attualmente, deciderà se la modificazione di personalità avrà luogo. In molti casi il cliente può percepire le attitudini positive del terapeuta solo dopo che il concreto processo di modificazione di personalità ha già avuto luogo.

Il fattore determinante per il cambiamento non è la percezione di un contenuto, di una valutazione di un'attitudine, considerate separatamente dal processo concreto.

La modificazione di personalità è la differenza prodotta dalle tue risposte nel far progredire la mia concreta esperienza attuale. Per essere me stesso, ho bisogno delle tue risposte, nella misura in cui le mie risposte non riescono a far progredire i miei sentimenti. A questo riguardo, io sono "veramente me stesso" solo quando sono con te.

Per qualche tempo, l'individuo può raggiungere la pienezza di questo SELF-PROCESS solo all'interno di questa relazione (22).

Questa non è "dipendenza". Questa relazione non dovrebbe ricondurre la persona indietro, ma al contrario condurla a reazioni più complete e più profonde, che abbiano l'effetto di far progredire l'experiencing che, per il momento, la persona dice di vivere "solo qui".

Il continuo far progredire all'interno di un processo d'interazione in corso è necessario per ricostituire l'esperienza vissuta, abbastanza a lungo da procurare alla persona stessa la capacità di farla progredire come self-process.

## 24 - L'INCONSCIO COME PROCESSO INCOMPLETO

Quando si dice che l'"io" o il "sistema del sé" "escludono" alcune esperienze dalla coscienza, si asserisce di solito che tali esperienze esistono nondimeno "nell'inconscio" o "nell'organismo". La nostra discussione, tuttavia, ci porta alla conclusione che non è così. Qualcosa esiste, certamente, ma non sono le esperienze quali sarebbero state se si fossero svolte in modo ottimale. Piuttosto, ciò che esiste è una condizione emozionale e fisiologica, che risulta quando, in qualche aspetto, il processo d'interazione corporea è bloccato, cioè, non si sta verificando. Di che tipo di condizione si tratta?

Abbiamo mostrato come, per la disfunzione risultante, qualcosa sarà "mancante", ma non dovremmo situare ciò che è mancante nell'inconscio (non più di quanto dovremmo situare l'atto del mangiare nell'inconscio quando qualcuno è affamato) (...).

Quando diciamo che certe esperienze, percezioni, motivi, sentimenti, etc. "mancano" alla nostra coscienza, non è che essi esistano "al di sotto" della coscienza (in qualche posto là sotto, nel corpo o nell'inconscio). C'è piuttosto un'interazione e un experiencing ridotti o bloccati sotto qualche aspetto. Il modo di experiencing che abbiamo descritto è uno in cui, in gran parte degli aspetti, l'experiencing e il processo di vita corporea non è "completato" o non si svolge pienamente.

Questo significa dunque che non esiste "inconscio"? solo quello di cui siamo consapevoli esiste? Porre la questione in questo troppo semplice modo elude osservazioni importanti. La presente teoria dev'essere capace di spiegare queste osservazioni (23). Ci accingiamo perciò a riformulare alla base la teoria dell' inconscio, piuttosto che respingerla semplicemente.

L'inconscio viene ridefinito come un processo incompleto. Dal momento che non c'è netta distinzione tra il far progredire ciò che è implicitamente vissuto e il ricostituire l'experiencing in aspetti precedentemente bloccati (il primo implicherà il secondo), (24) il dato emozionale che è qui, in un senso contiene qualsiasi cosa. In quale senso? Nel senso che, se al dato emozionale vengono date risposte che lo fanno pienamente progredire, qualsiasi cosa sarà qui come aspetto di un processo in corso.

In pratica la regola è: "Non ha importanza quello che non viene sentito. Rispondi a ciò che si sta sentendo"

## 25 - MODALITÀ DI EXPERIENCING ESTREMAMENTE LIMITATE DALLA STRUTTURA (PSICOSI, SOGNI, IPNOSI, CO<sub>2</sub>, LSD, DEPRIVAZIONE SENSORIALE)

Siamo andati discutendo finora del funzionamento vissuto, implicito del processo d'interazione che definiamo "experiencing". Abbiamo posto in risalto come ogni adeguato comportamento ed interpretazione della situazione attuale dipendano da questo funzionamento vissuto. Esso costituisce le migliaia di significati e le esperienze passate che determinano un comportamento adeguato adesso. Inoltre, è a questo funzionamento emozionale che possiamo rispondere noi stessi, e questo è il self-process. Il funzionamento di cui sto discutendo è emozionale (Felt), intendendo con ciò che possiamo far riferimento ad esso noi stessi. Per esempio, mentre leggiamo questa pagina, le parole sono per noi immagini sonore. Queste immagini sonore sono tutto ciò che abbiamo esplicitamente in mente. Ma abbiamo anche i significati delle immagini sonore. Come? Noi non ci diciamo che cosa tutto questo significa. Noi sentiamo il significato di quel che leggiamo via via che andiamo avanti. Il significato funziona implicitamente. Questo processo del sentire (Feeling Process) è un'interazione tra i simboli sulla pagina e il nostro modo di sentire. Questo processo emozionale d'interazione è ora in corso, e ci fornisce sentimenti e significati adeguati.

Quando il processo d'interazione è fortemente ridotto (come nel sonno, ipnosi, psicosi ed esperimenti d'isolamento) l'esperienza attuale interiormente vissuta è quindi diminuita. La persona allora manca della funzione implicita dell'esperienza vissuta e perde sia il suo senso del "sé" che la sua capacità di rispondere ed interpretare in modo adeguato avvenimenti in corso. L'uno e l'altra richiedono il processo emozionale appena descritto.

I fenomeni peculiari che avvengono in queste circostanze sono un po' più comprensibili quando vengono considerati in termini di riduzione o interruzione del processo d'interazione e della funzione implicita dell'esperienza vissuta.

Vorrei ora stabilire alcune caratteristiche di questa modalità (allucinatoria o onirica) di experiencing, estremamente limitata dalla struttura.

Le strutture sono percepite come tali

Di solito le esperienze e gli apprendimenti passati funzionano implicitamente nell'esperienza vissuta, in modo che venga interpretato e percepito il presente, non le esperienze passate in se stesse. Eppure sotto ipnosi, nei sogni e nelle allucinazioni, è possibile percepire strutture rigide ed avvenimenti passati in quanto tali. In modo tipico, non possediamo allora gli aspetti pertinenti al processo emozionale che solitamente funzionano. Perciò allucinazioni e sogni non sono comprensibili ad una persona presente a se stessa (To The Present Individual). Egli è da questi confuso e atterrito. Spesso essi "non gli sembrano suoi". L'esperienza vissuta che gli avrebbe dato il senso del loro essere "suoi" e gli avrebbe consentito di conoscere il loro significato, non è in corso. Sogni e allucinazioni sono per così dire parti scomposte di quello che altrimenti sarebbe stato un processo emozionale in funzione. Questo processo d'interazione con il presente non è in corso, e quindi i significati emozionali non sono in funzione.

Vediamo ora, attraverso questi diversi tipi di circostanze, come in ognuna prima il processo d'interazione sia ridotto, poi venga a mancare la funzione dell'esperienza vissuta.

Modalità estremamente limitate dalla struttura ricorrono ogni volta che il processo d'interazione è fortemente ridotto.

Sogni, ipnosi, psicosi, CO<sub>2</sub> e LSD, deprivazione sensoriale hanno in comune almeno un elemento, la riduzione dell'interazione in corso.

Nel sonno c'è una grande riduzione di stimolazioni esterne. I sogni avvengono con questa riduzione del processo d'interazione usualmente in corso con l'ambiente.

Anche nell'ipnosi il soggetto deve escludere l'interazione con gli stimoli del momento e interrompere la propria rispondenza a se stesso. Deve concentrarsi su un punto.

La psicosi, come è stato spesso notato (per esempio, Shlien, 1960), coinvolge entrambi nella sua genesi e più tardi, un "isolamento", una riduzione d'interazione tra sentimenti ed eventi. Anche l'isolamento fisico dagli altri può in qualche persona condurre ad allucinazioni.

Alcuni veleni (CO<sub>2</sub>, LSD) ostacolano il processo d'interazione fisiologica della vita corporea. CO<sub>2</sub> riduce (ed eventualmente sospende) il processo respiratorio.

Esperimenti in cui le persone sono poste in ambienti a prova di suono e di luce e che impediscono anche la stimolazione tattile si risolvono (dopo poche ore) in allucinazioni psicotiche.

La peculiare analogia di esperienze che provengono da queste situazioni così differenti suggerisce qualcosa di simile. Tutte hanno almeno un elemento in comune: la riduzione del processo d'interazione in corso che, essendo vissuto, è experiencing. Ci aspetteremo dunque una mancanza del funzionamento implicito che l'experiencing in corso solitamente procura.

Infatti questo è ciò che hanno in comune i fenomeni che si verificano in tutte queste circostanze. Il carattere peculiare di questi fenomeni è comprensibile come una rigidità o mancanza del funzionamento emozionale che solitamente interpreta per noi ogni situazione attuale, e al quale noi rispondiamo nel self-process. Perciò vengono perdute l'interpretazione adeguata delle situazioni e il senso del sé.

#### Mancanza di funzione implicita

Questa funzione implicita (vedi definizione 4) dell'esperienza vissuta diventa rigida (non in processo) o "letterale" in tutte queste condizioni (...). Molto di ciò che è stato chiamato "processo primario", "pensiero schizofrenico" o l'incapacità dello schizofrenico ad "astrarre" il pensiero "concreto", quel suo "prender parte per il tutto" (Goodstein, 1954), in realtà consiste in questa modalità rigida e letterale in cui l'experiencing funziona. Come nei sogni e nell'ipnosi, il processo emozionale dell'experiencing è ridotto e non fornisce affatto il suo funzionamento implicito.

I numerosi significati emozionali impliciti che sono necessari per adeguate interpretazioni e reazioni non funzionano, dal momento che il processo emozionale (del quale tali significati sono aspetti di processo) non si svolge. Questo è esattamente ciò che significa "letterale": la mancanza di funzionamento di altri significati che dovrebbero guidare la nostra interpretazione di una data serie di parole o di eventi.

#### "Perdita del sé"

Un'altra caratteristica condivisa da sogni, ipnosi, psicosi e dai fenomeni ottenuti con la deprivazione sensoriale e LSD, è la perdita del senso di sé. Nei sogni, ciò che percepiamo è al di là del controllo, interpretazione, possesso del sé (o ego). Nell'ipnosi una persona accetta specificatamente i suggerimenti di un altro per se stesso, e permette loro di sostituire totalmente la sua attitudine a risponderci. Nella

psicosi il paziente si lamenta così spesso: "Non ho fatto io questo. Qualcosa me l'ha fatto fare" o " Non sono me stesso" o " Queste voci non sono la mia" (...).

Questa perdita del sé è dovuta alla mancanza del funzionamento emozionale dell'experiencing. Proprio come avvenimenti esterni (a seconda del grado di psicosi) non sono interpretati e non entrano in interazione in base all'experiencing, così anche l'experiencing manca di "self-responses".

Abbiamo definito il sé come "self-process". Il sé esiste nella misura in cui la persona può far progredire il proprio processo emozionale attraverso i propri simboli, comportamenti e attenzione (...).

Quando il processo d'interazione è fortemente ridotto, non solo intervengono esperienze psicotico-simili, ma si perde il senso di "sé". Il processo emozionale al quale può esser data una self-response diventa statico e la persona ha percezioni che non riconosce.

#### Modalità statica, ripetitiva, non modificabile

Finché la funzione implicita dell'experiencing è rigida, non c'è modo per le situazioni del momento di interagire con esso, e di modificarlo così che diventi un'interpretazione della situazione attuale. Invece noi percepiamo un pattern ripetitivo che non è modificato dalla situazione attuale (...).

#### Universalità dei "contenuti" psicotici

Esperienze che si svolgono nella modalità estremamente limitata dalla struttura non sono aspetti di processo. Esse si verificano precisamente nella misura in cui il processo emozionale non è in corso. E' sorprendente come certi temi ricorrano universalmente - di solito i familiari temi "orale, anale, genitale". Sembra che questa sia la sostanza di cui tutti siamo fatti ... e in cui il processo che solitamente è in corso si scompone, nella misura in cui non si svolge.

#### Le esperienze psicotiche non sono "il rimosso"

E' erroneo considerare queste manifestazioni limitate dalla struttura come esperienze rimosse, che ora sono "emerse" o "esplose" (...). In condizioni ottimali, queste universali esperienze passate funzionano implicitamente nell'experiencing. Quando questo processo in corso s'interrompe, modalità statiche decomposte occupano il centro del sensorio.

Ci si può accorgere delle implicazioni di questa riformulazione da quanto segue. La "psicosi", da questo punto di vista, non è questi contenuti che si suppongono sottostanti (in tal senso ognuno è "psicotico"). Piuttosto, la "psicosi" è la riduzione o la sospensione del processo d'interazione tra sentimenti ed eventi. Quando, perciò, etichettiamo una persona "psicotico-borderline" questo non significa che giacciono in lui dei contenuti pericolosi. Piuttosto, egli è "isolato", "non coinvolto", "non abbastanza là", "rinchiuso in se stesso" o "non in contatto con se stesso"; cioè, la sua modalità d'experiencing è fortemente limitata dalla struttura. Per impedire alla "psicosi" di verificarsi, si deve rispondere, per quanto è possibile, a questi sentimenti così come essi implicitamente funzionano, in modo da far progredire e ricostituire l'interazione in corso e l'experiencing.

La considerazione di "contenuti psicotici latenti" conduce a due pericolosi errori: o si decide che è meglio ignorare i sentimenti di difficoltà e di pena di una persona (per paura che essi "si mutino in" psicosi conclamata), o si "interpretano" e si "tirano fuori a fatica" questi sentimenti. Entrambe le decisioni negano e respingono l'interazione personale e i sentimenti della persona implicitamente funzionanti. Entrambe le decisioni sfoceranno nella psicosi, esse implicano la stessa errata concezione, che si verifica da sé, che i "contenuti" sono psicotici.

Non c'è nulla di "psicotico" relativo ad alcun "contenuto sottostante". Ciò che è psicotico è la modalità limitata dalla struttura dell'experiencing, l'assenza o la rigidità letterale dell'experiencing e dell'interazione.

Comunque, o "borderline" o apparentemente "perduta", una persona "risusciterà" se l'interazione e l'experiencing **(25)** sono ricostituiti da risposte personali che spingono avanti ciò che ancora funziona. **(26)**

## 26 - CAMBIAMENTO DI CONTENUTO

Quando i significati emozionali implicitamente funzionanti sono spinti avanti e il processo è ricostituito e reso più immediato nel modo, c'è un costante cambiamento nel "contenuto". Quando avviene il movimento del referente, cambiano sia la simbolizzazione che il referente diretto. C'è una sequenza di successivi "contenuti". Si dice talvolta che questi successivi contenuti "emergono", come se ci fossero

sempre stati, o come se ora finalmente venisse svelato il contenuto di base finale. Io preferisco chiamare questo cambiamento di contenuto. Non è solo un cambiamento nel modo in cui una persona interpreta ma, piuttosto un cambiamento sia nei sentimenti che nei simboli. I contenuti cambiano perché il processo sta venendo ad essere nuovamente completato e ricostituito dalle risposte. Ciò che i contenuti saranno dipende molto dalle risposte (...). Il cambiamento di contenuto può avvenire in pochi minuti o durante mesi. Può verificarsi con poche parole e simboli, o in un linguaggio socialmente accettabile, o con parole bizzarre ed incoerenti, o in silenzio. Il punto che sto tentando di rendere è che il contenuto cambia quando si risponde a, e perciò si fa progredire e si ricostituisce, un processo d'interazione (...).

I contenuti sono aspetti del processo dei sentimenti in corso. Essi possono esser simbolizzati perché funzionano implicitamente in quel processo. Quando esso viene spinto avanti, c'è un movimento di referente e un cambiamento in ciò che può esser simbolizzato. Questo non è puro avvicinarsi d'interpretazioni. C'è movimento di referente, cioè sta cambiando quello che è in corso di simbolizzazione.

Il cambiamento di contenuto non significa che tutti i nostri concetti siano semplicemente inapplicabili. Spesso essi sono giusti in termini di previsione di altri comportamenti della persona, e spesso ci consentono d'individuare o di essere pronti ad un prossimo cambiamento di contenuto. Tuttavia, i concetti di contenuto di personalità sono statici e di gran lunga troppo generici (27) e vuoti. Essi non sono mai un sostituto per il riferimento diretto, il movimento del referente, e il cambiamento di contenuto.

## NOTE

- (1) La tendenza a considerare nel cambiamento in corso solo i contenuti statistici che questo rivela, si nota anche confrontando la quantità dei progetti di ricerca in psicoterapia e in ambiente ospedaliero, diretti allo studio diagnostico e di classificazione, con la reale carenza di ricerche che abbiano utilizzato la messa a punto di queste terapie per studiare il cambiamento. I nostri strumenti psicometrici non hanno ancora unificato e neppure definito gli indici di modificazione della personalità, essendo questi usati così poco prima e dopo la psicoterapia. E' questo un ulteriore esempio di come tendiamo a pensare per lo più in termini di personalità resistenti al cambiamento, perfino in una situazione terapeutica.
- (2) "Paradigma" o modello, si riferisce ai modelli teorici usati in queste teorie, senza badare se si sono servite no delle parole "rimozione" e "contenuto".
- (3) Il paradigma rimozione, nella sua estrema esemplificazione, si nota nella pratica quando A insiste che B ha qualche contenuto di cui non può rendersi conto perché è "inconscio". Le esperienze e il vissuto propri di B sono per definizione totalmente tagliati fuori.

Nessuna via esiste, per giungere a tale supposto contenuto, che B possa utilizzare.

- (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 e b, 1960, 1961 a e b, 1962.
- (5) Il mio scopo, dal principio alla fine, attraverso i nuovi concetti e termini qui introdotti è giungere a variabili operative nuove e più efficaci. Dove è citata la ricerca, la teoria è già pervenuta ad alcune variabili operative. Bisogna distinguere tra concetti teorici e variabili operative. Per esempio, il termine di cui sopra "feeling process" è un concetto teorico. Le variabili operative (e ce ne saranno molte specifiche), che un concetto teorico ci aiuta ad isolare e definire sono indici di comportamento e procedimenti esattamente ripetibili tramite cui concetti teorici, possono esser misurati con attendibilità. Se si ritiene che la differenza tra "realmente" e "puramente" sia una differenza "soggettiva", questo significa solo che non abbiamo ancora definito le variabili di osservazione che consentono al senso comune di un osservatore di prevedere risultati differenziali di comportamento.
- (6) Rogers ha scoperto come, nella pratica, la persona possa essere aiutata a superare il "paradigma rimozione". La sua scoperta è che si può ovviare all'attitudine difensiva e alla resistenza di un individuo rispondendogli "nel quadro del suo schema di riferimento interno". Questa frase significa che la risposta del terapeuta si riferisce sempre a qualcosa che è momentaneamente ma direttamente presente nella coscienza dell'individuo. Rogers, all'inizio, scoprì che anche se il terapeuta non faceva niente altro che riformulare la comunicazione del cliente - cioè, se il terapeuta manifestava chiaramente di aver accolto e compreso esattamente ciò che il cliente comunicava momento per momento - un processo di cambiamento profondo e autodiretto cominciava e continuava nel cliente. Qualcosa accade in una persona quando è compresa in questa maniera. Un cambiamento ha luogo in ciò con cui egli si confronta in quel momento. Qualcosa si

libera in lui. Egli allora ha ancora qualcosa d'aggiungere, qualcosa di nuovo; e se anche questo è a sua volta accolto e capito, qualcosa d'altro emerge, a cui l'individuo non aveva mai pensato (o non era capace di pensare), se questa sequenza di espressioni e risposte non avesse avuto luogo. Rogers poi scoprì che se mirava a concettualizzare esattamente quello che il cliente ora desiderava comunicare, e se faceva vedere e sapere al cliente il suo tentativo, avrebbe potuto formulare il messaggio attuale del cliente molto più profondamente e accuratamente di come aveva fatto il cliente. Il cliente per esempio forniva una lunga serie di notizie esternalizzate di incidenti e delle proprie reazioni generalmente adirate. Il terapeuta, dopo aver ascoltato, avrebbe potuto percepire ciò che ora chiamo il senso emozionale (Felt Meaning). Così, in risposta a qualche lungo resoconto di fatti il terapeuta avrebbe potuto dire: "La spaventa pensare che è senza difese quando accadono queste cose". Rogers scoprì che, mentre interpretazioni, deduzioni e spiegazioni concettuali erano inutili e solitamente provocavano resistenze, l'esatto riferimento al senso emozionale del cliente, momento per momento, era quasi sempre accolto dal cliente, e sembrava liberasse in lui una espressione personale e una consapevolezza ulteriori e più approfondite. Mi piace rappresentare questo come un diagramma, in cui sono le due dimensioni della comunicazione. Lungo l'orizzontale si può dedurre o citare da quanto l'individuo dice una quantità di altre notizie su di lui il suo ambiente, il suo abituale comportamento, i suoi probabili modelli emozionali, caratteristiche etc. Si fa ciò muovendo da quello che egli vive ora, attraverso concetti e generalizzazioni, ad altre cose, che egli ora non vive. In contrasto, l'altra dimensione (verticale) si basa sul fatto che ogni comunicazione si riferisce intimamente a una massa di sentimenti, percezioni, intenzioni, valutazioni, desideri, che sono vissuti ora. Una comunicazione, mentre esprime soltanto poco in forma verbale, trae origine da moltissimo che è ora vissuto consapevolmente da chi parla. Io lo chiamo "senso emozionale": l'esperienza attuale è implicitamente coinvolta e vissuta in quanto tale, anche quando ciò che viene esplicitato è molto poco. Questa complessità implicita è l'interazione della vita corporea di una persona nelle sue situazioni. Si può dunque rispondere molto profondamente e rimanere tuttavia in continuità con quello che il soggetto vive ora. La presente teoria definirà "implicito" e "continuo con". Voglio mostrare come risposte interpersonali possano essere in continuità con, e spingere avanti, ciò che ora è vissuto, all'interno di un nuovo processo dell'esperienza.

- (7) L'experienting è essenzialmente un'interazione tra sentimenti e "simboli" (attenzione, parole, eventi), proprio come la vita corporea è un'interazione tra corpo e ambiente. Nella sua natura essenziale, il processo di vita fisica è interazione (questa è un'applicazione dei concetti fondamentali di Sullivan). Per esempio, il corpo è costituito da cellule che sono processi d'interazione che includono l'ambiente (ossigeno e particelle di cibo). Se applichiamo questo concetto d'interazione all'experienting possiamo considerarlo un'interazione di sentimenti e di eventi ("eventi" comprende qui suoni verbali, comportamenti altrui, avvenimenti esterni, tutto ciò che può interagire con i sentimenti).
- (8) Per la teoria completa dei sentimenti e dei significati v. Gendlin (1962). Come si vedrà più oltre (definizioni 15, 18 e 26) la discussione di ora prepara il terreno per una considerazione della personalità che eviti il "paradigma contenuto": cioè, l'erronea supposizione che gli eventi psicologici includano unità concettuali statiche, già formate.
- (9) Il termine "correttamente" si riferisce qui proprio a questa interazione tra il referente vissuto e i simboli, che stiamo descrivendo. Il fatto che, pochi minuti dopo, lo stesso tipo d'interazione con nuovi simboli possa produrre ancora un'altra concettualizzazione, molto differente ma anche adesso "corretta", dimostra che "correttezza" non implica che una data serie di simboli significhi ciò che il referente da solo significa. Piuttosto, "correttezza" si riferisce all'effetto esperito che alcuni simboli producono e che è descritto sopra, e nelle definizioni 5 e 6.
- (10) Una ricerca (Gendlin e Berlin, 1961) che impiega correlati autonomi ha confermato questa osservazione operativamente. A ciascun soggetto venivano impartite istruzioni registrate su nastro di impegnarsi in certi processi. Al termine di ciascuna istruzione c'era un periodo di silenzio in cui portare avanti la consegna. E' stato rilevato che la resistenza galvanica della pelle (nonché la temperatura epidermica e il battito cardiaco) indicavano un abbassamento della tensione nei periodi in cui i soggetti venivano istruiti (e riferivano in seguito di averlo fatto) a focalizzare sulle sensazioni significative di un problema personale che li turbava. E' rimasta la difficoltà di definire e controllare l'esecuzione individuale di questa e altre istruzioni. Per cui si tratta di risultati provvisori. Nondimeno, parecchie repliche successive hanno confermato l'osservazione che, se toccare temi delicati in generale suscita tensione, focalizzare direttamente dentro di sé comporta una riduzione della tensione.
- (11) E' estremamente importante che chi ascolta riferisca le proprie parole a "questo" dato vissuto dall'individuo e condivida la sensazione 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'interlocutore risultino precise.

- (12) Possiamo sempre far uso della logica in un momento successivo, e formulare le relazioni del caso, ma quasi mai è possibile individuare in anticipo quale fra le migliaia di possibili relazioni fra vari problemi e argomenti entrerà in gioco in un processo effettivamente vissuto quale quello descritto.
- (13) Devo ora descrivere qualche tipo comune di cosiddetta attenzione "interna", che non coinvolge riferimento diretto e che quindi non è FOCUSING. Dal momento che il termine "experiencing" include ogni tipo d'esperienza, finché lo consideriamo come interiormente sentito ed applichiamo ad esso la formulazione teorica di processo, sorgono equivoci sul modo di experiencing chiamato referente diretto. Per quest'ultimo, più specifico termine, non intendiamo nulla di tutto ciò che può esser chiamato attenzione interna. Specialmente perché il referente diretto è "sentito", esso è stato confuso con le emozioni (anche le emozioni sono "sentite"). Ma il referente diretto è intimamente complesso, e una persona si sente "in contatto con se stessa" quando si riferisce a quello, mentre le emozioni sono internamente tutte di una qualità ... sono "assolute" (SHEER). Esse spesso impediscono all'individuo di percepire quello che in lui è il complesso sfondo delle emozioni. Questa ed altre distinzioni diventeranno più chiare nella seguente lista dei diversi eventi, che si verificano in una persona, che non sono riferimento diretto e quindi neppure messa a fuoco. Il riferimento diretto non è:
- 1) **EMOZIONI ASSOLUTE**  
Le emozioni di colpa, vergogna, imbarazzo, il sentirsi "cattivo" riguardano me o questo aspetto della mia esperienza e il suo significato per me - non sono in se stesse quell'esperienza e quel significato.  
Le emozioni in quanto tali non sono un riferimento diretto all'esperienza vissuta. Devo, almeno per un momento, passare attraverso queste emozioni relative a ciò (o relative a me stesso) per riferirmi direttamente a quello che tutto ciò significa per me, perché e che cosa mi ha fatto provare vergogna (...)
  - 2) **ZONA D' INFLUENZA DELLE CIRCOSTANZE (CIRCUMSTANTIAL ORBIT)**  
Proprio come ci si può smarrire nelle emozioni assolute di colpa, vergogna, cattiveria, così ci si può perdere in una recitazione interiore di circostanze, come: che cosa uno dovrebbe aver fatto o ha proprio fatto; che cosa altri hanno fatto, o avrebbero potuto fare, o si può immaginare che abbiano fatto, etc. (..)
  - 3) **ZONA DELLE SPIEGAZIONI (EXPLANATORY ORBIT)**  
I tentativi di spiegazione sono differenti dal riferimento diretto: "E' proprio per questo che sono così ostile?", "Questo deve significare che sto proiettando un'omosessualità latente", "Questo vuol dire che ho una necessità di fallire" (...).  
Anche un minimo passo nel processo del focalizzare può cambiare lo scenario interno, così che l'intera serie di concetti esplicativi diventa di colpo irrilevante. Paragonati al significato emozionale, i concetti esplicativi sono così rozzi, così generici, così vuoti, che anche quando sono accurati sono astrazioni inutili.
  - 4) **ARRANGIARSI (SELF-ENGINEERING)**  
Un quarto espediente consiste in qualcosa che potrebbe esser chiamato "arrangiarsi". Anche in questo caso la persona non si volge al proprio senso emozionale. Piuttosto, "parla dentro di sé", è in piena attività, riordina in continuazione i propri sentimenti senza smettere di sentire che cosa essi siano. Questo arrangiarsi è evidentemente differente dal mettere a fuoco un referente emozionale, dal percepire e simbolizzare il suo significato implicito.  
Non sempre il SELF-ENGINEERING è futile. Infatti può aver successo, esattamente nella misura in cui la propria esperienza vissuta non funziona implicitamente nell'aspetto considerato. La difficoltà, con la forza di volontà e l'arrangiarsi, non è come Sullivan credeva e Rogers sembra talvolta ritenere, che una tal 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 aver efficacia in aspetti in cui l'esperienza vissuta non funziona implicitamente - per questi aspetti, sono prima necessarie risposte personali o risposte di altri, così che il processo possa andare avanti e l'experiencing funzioni quindi implicitamente (...).
- (14) La nostra formulazione può essere considerata un'estensione dei concetti di base di Sullivan, riportati precedentemente all'inizio della nostra discussione su Sullivan.
- (15) Ricorda la nostra precedente discussione sul paradigma rimozione. Vedi anche, più oltre, la discussione sull'inconscio, definizione 24.
- (16) Confronta la nostra precedente discussione sul "paradigma contenuto".

- (17) Cfr. George Herbert Mead (1938, p. 445): "Il sé... si forma a partire dal più primitivo atteggiamento dell'indicare ad altri, e in seguito del suscitare nell'organismo la risposta dell'altro, perché questa risposta appartiene in origine all'organismo, cosicché lo stimolo che la evoca nell'altro tende a evocarla nell'individuo stesso".
- (18) Questo punto è stato reso da altri. Freud disse che l'energia della difesa viene dal rimosso - cioè, 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 risposta più terapeutica è prendere il significato emozionale, che è alla base dell'espressione personale del cliente, nel suo valore nominale - non importa quanto ovvia sia la sua attitudine difensiva e la sua razionalizzazione. Ma noi possiamo aggiungere specificità a queste più generali affermazioni.
- (19) Chiamo questo un fatto, perché in psicoterapia lo osserviamo. Nel contesto di cui sopra, si tratta di una formulazione teorica, non di un fatto. Sono state definite alcune variabili di ricerca osservabili: si è notato un aumento significativo dell'assenso a un insieme di descrizioni dell'"immediatezza" nella psicoterapia efficace (Gendlin e Shlien, 1961). Un gruppo di terapeuti ha significativamente osservato una maggiore occorrenza di quella che definivamo come "nuova esperienza" nel corso della seduta nei casi con esito positivo. A paragone dei clienti con esito negativo, quelli con esito positivo ricevevano valori significativamente più alti su una scala di variabili relative all'immediatezza nell'esperire e nell'esprimere (contenuti di ogni tipo, relativi a sé, al terapeuta, al problema ecc.).
- (20) La difficoltà è questa, con la maggior parte dei concetti relativi al cambiamento di personalità e alla psicoterapia, così come la maggior parte dei concetti di ideali, valori morali, e saggezza di vita: i concetti ci dicono solo un po' di come appare quando si è giunti alla meta, ma non dicono nulla del processo per arrivarci. Tali concetti operano ogni sorta di malintesi, perché siamo inclini a cercare di adattarci senza tener conto del variabilissimo processo di come arrivarci. Migliori concetti circa il processo di come riuscire possono ovviare a questo vecchio problema.
- (21) Molti scrittori contemporanei hanno additato come essenziale per l'individuo l'essere-in-relazione. L'analisi esistenziale, Sullivan, Mead, Buber mettono in rilievo come la personalità individuale non sia un pezzo a se stante di un ingranaggio con le sue fondamentali caratteristiche, che dopo viene posto in interazione. Piuttosto, la personalità è un processo d'interazione
- (22) Solo nel contenuto verbale e concettuale l'"autoesplorazione" in psicoterapia è distinguibile dalla "relazione" personale. Come processo d'esperienza in corso, esse sono la stessa cosa. L'individuo può dire "solo qui sono me stesso" (mostrando che il processo include sia il sé che la relazione), o può parlare maggiormente della relazione o maggiormente di se stesso. E' lo stesso processo, sia che il contenuto sembri riguardare di più il sé o di più la relazione. Le risultanze di una ricerca (Gendlin, Jenny and Shlien, 1960) si sono avvalse di alcune variabili operative connesse a questo tema. Agli psicoterapeuti veniva chiesto di esprimere quantitativamente la proporzione in cui "la terapia, per questo particolare cliente, si concentra prevalentemente sul suo problema, o... sulla relazione con lei". Queste valutazioni *non* risultavano connesse con l'esito. D'altro canto, vi era una correlazione fra esito e le seguenti due misure: "Quanto conta per il cliente la relazione come fonte di nuova esperienza? Ad esempio: 'Non sono mai riuscito a permettermi di sentirmi dipendente e indifeso come si sento ora'; oppure: 'Questa è la prima volta che mi arrabbio veramente con qualcuno'." Un'altra misura che si correla con l'esito è: "In che misura il cliente *esprime* i suoi sentimenti, e in che misura invece *ne parla*?". Queste risultanze indicano che l'esito non è influenzato dal fatto che il *contenuto* (l'argomento) sia se stesso o la relazione. Ciò che conta è piuttosto se l'individuo si coinvolge in una modalità di interazione nel presente che comporta elementi esperienziali di nuova ricostituzione. Questa ricerca illustra l'utilità dei concetti di processo, in quanto contrapposti ai concetti di contenuto, nel generare variabili di ricerca operative. Una ricerca precedente (Seeman, 1954) aveva posto il problema non individuando alcuna associazione significativa fra il successo della psicoterapia e la discussione del rapporto con il terapeuta. Tale risultanza sembrava contraddire l'importanza della relazione. La ricerca più recente l'ha riprodotta e ha aggiunto misure concernenti il *processo* di interazione in corso. La teoria dovrebbe generare definizioni operative. Il tipo di teoria più efficace a tale scopo è quella che impiega concetti di processo con riferimento all'esperienza in corso. Dobbiamo distinguere accuratamente dalla teoria i termini operativi (a cui conduce) che vengono in seguito definiti dalla prassi e dall'osservazione, non dalla teoria.
- (23) Sceglierò due osservazioni e mostrerò come la riformulazione le spieghi:
- 1) Le parole di una sequenza sono proiettate ognuna per frazioni di secondo, su uno schermo con un tachiscopio. Quando la persona non è capace di leggere la parola, questa viene di nuovo proiettata più volte. Ora, per esempio, una persona può essere in grado di leggere le parole "democrazia", "tavola", "indipendenza", con un numero medio di ripetizioni, ma per la parola "sesso" egli richiede due volte tanto

tali ripetizioni. La teoria dell'inconscio spiega questo come segue:

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

Le teorie attuali hanno in comune questo assunto: parole come "inconscio", "rimozione", "nascosto", "non io", "negato alla coscienza", "sottocezione" (SUBCEPTION), tutte quante implicano l'assunto fastidioso, ma apparentemente necessario, che c'è una discriminazione prima che abbia luogo una consapevole distinzione, e che l'esperienza o il contenuto che manca alla coscienza della persona esiste attualmente in qualche parte dentro di lui. In quale altro modo si possono spiegare l'esempio di cui sopra e le numerose altre osservazioni proprio uguali? Abbiamo bisogno di non supporre che qualcosa nella persona dapprima legga la parola sesso, poi divenga ansiosa a questo riguardo, infine forzi questa parola a restare fuori della coscienza. Cerchiamo piuttosto di interpretare questa osservazione come un caso in cui la persona non legge neppure la parola finché non lo fa consapevolmente. Perché allora ci mette tanto a leggere proprio quella parola quando ha potuto leggere le altre in metà tempo? Abbiamo cercato di mostrare prima (definizioni 4 e 16) che, per leggere una parola e dire cos'è, la funzione dell'esperienza vissuta è necessaria. Noi leggiamo senza metterci a pensare esplicitamente al significato di ciò che leggiamo. Abbiamo le immagini sonore e abbiamo il significato vissuto. Ora, se per qualche ragione il nostro processo emozionale non può interagire con le parole, i nostri occhi possono continuare, 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 d'interazione con i simboli di "mettersi a leggerli" esige la funzione dell'experiencing (il processo corporeo interiormente vissuto). Se questo processo vissuto non sta funzionando sotto qualche aspetto, allora la discriminazione attesa non avrà luogo per quanto riguarda quell'aspetto. Aspetti che dovrebbero essere "impliciti" non funzioneranno e, quindi, non potranno interagire e interpretare la situazione in corso. Per questo una persona può interpretare male o semplicemente omettere (essere incapace di completare) il processo relativamente a quegli aspetti, senza che questo implichi che egli prima li ha interpretati completamente e poi li esclude dalla coscienza. La differenza può essere posta semplicemente: le teorie di contenuto presumono che si completi il processo di conoscere, di esperire, di interpretare, di reagire, ma che parte di questo processo non arrivi alla coscienza. La presente teoria sostiene che il processo non viene proprio completato.

2) Una seconda osservazione:

Un tale lascia una certa situazione sentendosi abbastanza contento. Quattro giorni dopo diventa consapevole del fatto che, in realtà, era stato piuttosto in collera per quanto accadeva. Egli sente che "è stato" in collera tutto il tempo ma che "non ne era cosciente".

Ora, la nostra teoria nega che ciò che egli ora chiama collera fosse nel suo corpo per tutto il tempo, senza coscienza. C'era sì qualcosa, ma non il processo di andare in collera. Egli ora chiama questo processo essere in collera, perché ora è impegnato in quel processo, e sente con chiarezza la qualità liberante (vedi definizione 8) che gli fa conoscere, fisiologicamente, come la sua collera di ora "soddisfa", "scarica", "libera", "simbolizza", "completa", in breve, ha una qualche profonda relazione emozionale con la condizione che egli ha vissuto fisicamente durante i quattro giorni precedenti. Il processo non stava avvenendo, e ciò si avvicinava ad una condizione fisiologica che solo ora è cambiata. Quando un'esperienza "limitata dalla struttura" "arriva a completarsi", sentiamo che ora sappiamo cosa c'era allora; non lo sapevamo allora, perché il processo ora in corso è differente dalla condizione bloccata di allora.

Solo completando il processo con la risposta ai sentimenti o ai significati vissuti attuali (e che non sono collera) la persona poi "diventa cosciente" della collera. Se consideriamo ciò in termini di contenuto, è un gran caos. Prima il contenuto non c'è, poi si dice che c'è stato tutto il tempo (nascosto là, da qualche parte). Ma in termini di processo è proprio questa profonda relazione emozionale tra la collera posteriore e la condizione precedentemente vissuta, che ci dice che un processo prima bloccato soltanto adesso è stato completato.

Non abbiamo perciò bisogno di supporre che nella persona vi siano due sfere fisiche (TWO MINDS) - essendo una la sfera dell'inconscio, che prima percepisce un contenuto e poi consente o impedisce alla sfera della coscienza di percepirlo. Piuttosto, il vissuto cosciente (qualunque esso sia - secondo noi è tensione o insoddisfazione e non collera.) deve ricevere una risposta ed esser spinto avanti. Solo così il processo arriva davvero a completarsi e la collera (o qualunque contenuto supposto) viene ad essere un aspetto del processo ricostituito.

(24) Vedi definizione 17, la legge della ricostituzione.

(25) Nel vasto progetto di ricerca sulla psicoterapia con gli schizofrenici nel quale sono attualmente impegnato (Rogers, 1960, p. 93), applichiamo variabili di processo ai cambiamenti comportamentali degli psicotici. Le risultanze ad oggi (Rogers et al., 1961) indicano che un miglioramento ai test diagnostici è associato con variabili operative comportamentali relative a modi di fare esperienza meno rigidi, meno ripetitivi, meno strutturate, e a un maggior uso dell'esperienza sentita come referente diretto e motivazione del comportamento,

dell'espressione e della relazione. Tali risultanze provvisorie sono definite in termini di variabili di valutazione e di procedure di valutazione.

(26) L'autorivelazione del terapeuta come mezzo per ricostituire il processo. Quando la verbalizzazione o il comportamento del cliente ci dà un senso dei significati sentiti impliciti sulla base dei quali sta parlando, in quel caso rispondere a questo (anche quando non è affatto chiaro) aiuta a portare avanti il processo e a ricostituirlo. Tuttavia, quando il cliente resta in silenzio o parla solo di argomenti esteriori, in quel caso una modalità di risposta importante, capace di ricostituire il processo esperienziale *del cliente*, è l'espressione dei propri sentimenti da parte *del terapeuta*. Esistono diversi altri tipi di difficoltà. A volte il discorso del paziente è bizzarro e difficile da capire. Se ci sono parti che comunque sembrano avere un senso, occorre ripeterle accuratamente, verificando la propria comprensione. Ciò dona all'individuo isolato una sensazione di contatto momento per momento - come una sorta di banchina per qualcuno che stia affogando. Non vorrei suonare meramente poetico. Voglio mettere in evidenza la necessità di una sensazione concretamente esperita della presenza di un ascoltatore interattivo, la quale, se ben accetta dal cliente, dovrebbe essere offerta di quando in quando durante un discorso che è difficile da seguire. A volte manca un contenuto logicamente comprensibile, ma le immagini simboliche evocano di fatto un sentimento. (Cliente: "L'esercito austriaco si è impadronito di tutti i miei beni. Mi pagheranno un milione di dollari". Terapeuta: "Qualcuno ti ha fatto torto? Ti ha portato via tutto? Vuoi che paghino per questo?"). A volte si capisce ancor meno di così, ma si sa con certezza che l'individuo soffre, si sente solo, ferito, in difficoltà. Il terapeuta può parlare di ciascuno di questi sentimenti senza bisogno di conferme 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 non ha bisogno che gli venga detto, a quel punto può parlare di quello che immagina, e ripristinare così un processo di interazione. Il cliente può non dire una parola, ma ciò che sta accadendo è un processo di interazione sentito in cui all'articolazione e alla simbolizzazione vengono dati suoi sentimenti. Il comportamento di una persona può *ricostituire* l'interazione e il processo esperienziale dell'altro (vedi definizione 23). Nel corso delle sedute silenziose il terapeuta può esprimere ciò che una persona in difficoltà seduta lì scomodamente potrebbe star provando; o cosa sta accadendo nel terapeuta che vuole aiutare, vuole capire, vuole non mettere fretta, detesta sentirsi inutile, o sarebbe contento di sapere che il silenzio è stato utile, o che immagina molti sentimenti, forse dolorosi, che passano per la mente del cliente e di cui ancora non è pronto a parlare. Le autorivelazioni del terapeuta devono avere quattro caratteristiche:

1. Vengono espresse esplicitamente come *riguardanti il terapeuta*. Se implicano qualcosa circa il cliente, il terapeuta dirà che non è sicuro se è così, che lo immagina, che ha una certa impressione, ecc. Non si richiede la conferma o la negazione del cliente. E' il terapeuta che parla in prima persona.
2. Il terapeuta dedica alcuni istanti a *focalizzare* sulla sensazione che vorrebbe esprimere. Da tutto ciò che sente cerca di enucleare un aspetto, parti che può verbalizzare in sicurezza e con semplicità. Nessuno può esprimere tutte le migliaia di sentimenti *impliciti* che prova in un dato momento. Uno o due - specialmente quelli che, al momento, sembrano troppo personali, o negativi, o imbarazzanti - diventano, dopo un breve periodo di *focalizzazione*, un'intima e personale espressione dell'interazione in corso. Forse per me è difficile questo silenzio, e forse non gli sono di nessun aiuto. Ecco! Questo è qualcosa che posso dirgli. Oppure, mi chiedo se sta usando in qualche modo questo silenzio. Scopro che mi sta bene restare in silenzio se questo gli dà il tempo e la tranquillità per pensare e sentire. Posso esprimere questo. Queste comunicazioni sono un'interazione personalmente sentita. Ma richiedono alcuni momenti di attenzione introspettiva in cui focalizzo sulla mia esperienza personale in questa interazione e la lascio rivelare.
3. Il linguaggio e i significati che emergono in noi sono fortemente influenzati dal nostro sentimento complessivo nei riguardi della persona a cui parliamo. L'atteggiamento terapeutico verso il cliente come persona è caratterizzato dall'essere completamente dalla sua parte - il "rispetto incondizionato" di Rogers (1957). Whitehorn (1959) lo descrive come essere "l'avvocato" del paziente. E' un atteggiamento per cui qualunque cosa non piaccia a entrambi di questo problema, è qualcosa con cui *l'individuo come persona "sta combattendo" dentro di sé*. Posso sempre credere veramente che sia così. (Ciò non ha nulla a che vedere con una complessiva approvazione, sintonia o simpatia per certi comportamenti, aspetti della personalità, atteggiamenti o peculiarità). Spesso devo immaginare la persona dentro che "sta combattendo" con tutto questo. Solo mesi più tardi comincio veramente ad amare e conoscere quella persona. E' sorprendente quanto questo atteggiamento sia definibile e concreto. Ci si può fare affidamento. C'è sempre una persona "che sta combattendo" con tutto ciò che è sgradevole nel cliente.
4. Quando il cliente si esprime, ciò richiede una risposta. In queste occasioni l'autorivelazione del terapeuta può essere di disturbo. Quando si ha l'opportunità di rispondere al sentimento del paziente, al *suo* particolare significato sentito e al modo preciso di percepire e interpretare qualcosa, rispondere con precisione, quella è la risposta migliore e più efficace. La modalità di risposta dell'autorivelazione va bene per quei clienti che offrono poco a cui si possa rispondere. L'autorivelazione del terapeuta è una modalità di risposta importante con quelle persone classificate fra gli psicotici che esprimono

pochi sentimenti, si limitano a descrizioni di situazioni oggettivate o siedono in completo silenzio. Tuttavia, ci sono molte persone ben funzionanti con le quali è difficile stabilire una profonda interazione perché non si esprimono. Kirtner (1958) osservò che è possibile predire un fallimento della terapia quando nel *primo colloquio* il cliente dimostra scarsa attenzione interna. Di recente stiamo imparando che l'autorivelazione del terapeuta può aiutare a ricostituire l'interazione e il processo esperienziale di individui come questi.

(27) Una nota sui nuovi termini:

nel campo della "modificazione" di personalità siamo veramente carenti di concetti sufficientemente specifici per discutere e definire le osservazioni. Questa teoria tenta di offrire tali concetti. Si spera che con questi concetti (ed altri) il nostro modo di pensare e di discutere progredirà, e la nostra capacità di isolare e definire osservazioni si affinerà. Può esserci qualche difficoltà nell'attenersi a nuove definizioni quali DIRECT REFERENT, REFERENT MOVEMENT, CARRYING FORWARD, RECONSTITUTING, MANNER OF EXPERIENCING, IMPLICIT FUNCTION.

Non è possibile sperare che ventisei definizioni riusciranno ad entrare nel linguaggio. Tuttavia, abbiamo bisogno di questi termini, o di migliori, per discutere la modificazione di personalità.