

PASSI 1-5: PARLARE A PARTIRE DAL FELT SENSE

VERSIONE 2003/2009 *

Istruzioni principali

Dettagli utili

I Un felt sense

Scegli qualcosa che sai e che ancora non puoi dire, che vuole essere detto.

Tieni questa conoscenza come un felt sense (un margine non chiaro distintamente sentito nel corpo) al quale puoi sempre tornare.

Scrivi alcuni paragrafi a partire dal tuo felt sense in modo molto approssimativo.

A partire dal tuo felt sense, scrivi il punto cruciale **in una frase breve**, con una parola o espressione chiave, anche se questa frase non lo esprime veramente.

Sottolinea **la parola o l'espressione** chiave nella frase.

Scrivi un caso.

Quello su cui scegli di lavorare deve essere in un campo in cui hai conoscenza ed esperienza. Non lavorare su una domanda, ma su qualcosa che conosci. Proprio in quel poco di cui puoi parlare con facilità, c'è **qualcosa** di molto solido che conosci in base ad anni di esperienza, ma di cui è difficile parlare ... può sembrare illogico ... marginale ... non convenzionale ... strano ... o semplicemente sembra che in questo caso il linguaggio non funzioni.

Per trovare il punto cruciale, chiediti che cosa vorresti esprimere con chiarezza **in questo?** Quindi, **all'interno di questo**, qual è il punto vivo per te?

La frase è solo un punto di partenza. Non ha bisogno di una lunga ponderazione. Per il momento questa frase afferma il punto cruciale di quello che stai seguendo.

Hai bisogno di un esempio specifico, un evento o una volta in cui (quello su cui vuoi lavorare) è realmente accaduto.

2 Più che logico

Trova quello che non ha il comune senso logico e scrivi una frase illogica.

Se ti è difficile scrivere una frase illogica, puoi scrivere un paradosso.

Quello che sembra illogico potrebbe essere la parte di maggior valore. Per favore assicurati che non la stai tralasciando.

In un paradosso si afferma che "qualcosa è x e anche che non è x".

3 Nessuna parola dice quello che intendi tu

Togli la parola o l'espressione sottolineata e scrivi la tua frase dal passo I con uno spazio in bianco. Scrivi la sua definizione abituale (del dizionario) e nota che non è quello che vuoi dire tu.

Ritorna al tuo felt sense e lascia che emerga un'altra parola o espressione per dire quello che vuoi significare.

Scrivi la definizione usuale della seconda parola o espressione.

Ritorna al tuo felt sense e lascia che emerga una terza parola o espressione.

Riconosci: "Questo non è quello che voglio dire".

Questa parola comunicherebbe qualcosa di diverso. Se stai dicendo qualcosa di nuovo, nessuna delle parole nel loro significato pubblico corrente lo dirà esattamente.

Accertati che non sia semplicemente un sinonimo, ma una parola con un significato un po' differente.

Quando consideri il suo significato pubblico esistente, vedrai che neppure la seconda parola è azzeccata.

Scrivi la definizione corrente della terza parola.

Accetta il fatto che non ci sono parole o espressioni stabilite per quello che tu conosci.

Anche il significato pubblico della terza parola non corrisponde a quello che tu vuoi dire.

Nessuna parola è azzeccata, né dovrebbe esserlo, se (quello che vuoi esprimere) è nuovo.

4 Cosa volevi dire con la parola? Usa espressioni fresche

Sebbene non puoi cambiare il linguaggio pubblico, puoi scrivere una frase o un' espressione completamente nuova per esprimere quello che volevi che la parola significasse.

Metti di nuovo la prima parola iniziale nello spazio vuoto della frase del passo 1.

Scrivi l'espressione o la frase che esprime quello che volevi che la parola significasse, quello che questa parola estrae dal tuo felt sense, che è diverso dalle altre due.

Adesso metti la seconda parola nello spazio vuoto della tua frase. Scrivi un'espressione o una frase che esprima quello che essa estrae dal tuo felt sense.

Fai lo stesso con la terza parola.

Scrivi una "stringa" di tutte e tre parole e principali espressioni nuove nello spazio vuoto sottolineato nella tua frase dal passo 1. Alla fine della stringa aggiungi "...".

Questa volta non rinunciare al tuo senso. Insisti in modo che la frase parli a partire dal tuo felt sense. Non permettere alla parola di dire quello che normalmente dice. **Aspetta finché senti che l'intera frase parla a partire dal tuo felt sense**, anche se la maggioranza della gente potrebbe non capirla.

Avrai bisogno di espressioni nuove, fresche, per dire quello che tu vuoi che la parola significhi nella tua frase.

Piuttosto che parole con un significato pubblico ampio, lascia che un'espressione nuova arrivi direttamente dal tuo felt sense.

Gioca con la grammatica e l'ordine delle parole. Elimina le parole in eccesso finché hai una frase che ti piace. Adesso hai una elaborazione di quello che stai cercando di dire.

5 Espandi quello che vuoi dire, ancora con espressioni fresche

Usando le principali parole o espressioni dal passo 4, scrivi una o due frasi un po' strane in modo da espandere ulteriormente quello che ora vuoi significare con ognuna delle parole o espressioni.

In ognuna delle nuove frasi sottolinea quello che è nuovo e importante.

Verifica se per caso nel passo 4 hai usato qualche parola con un significato pubblico rilevante. Se è così, crea espressioni fresche per rimpiazzarla. Permetti a quello che è nuovo e specifico nel tuo felt sense di esprimere se stesso in un linguaggio fatto di espressioni fresche. Le tue frasi potrebbero non avere senso a meno che non venga compreso il significato che gli dai tu. Questi sono esempi di frasi linguisticamente insolite: "Conoscere le regole è un contenitore dal quale si aprono nuovi modi". "Le definizioni bloccano la crescita cellulare". "Comportarsi mostra qualcosa che porta". Se lasci che il tuo felt sense parli direttamente, può arrivare qualcosa di linguisticamente insolito.

* Questa versione in italiano, contiene la "Traduzione in italiano di Nicoletta Corsetti 2008" con alcune lievi modifiche secondo il testo "Appendix: Thinking At the Edge (TAE) Steps" da: Gendlin, E. T. (2009). "We Can Think with the Implicit, As Well As with Fully-Formed Concepts", in: K. Leidlmair, ed. *After Cognitivism*, 2009, Springer, pp.155-161; a cura di Maria Teresa Belgenio 2019. http://previous.focusing.org/gendlin/pdf/gendlin_we_can_think_with_the_implicit.pdf

PASSI 6-9: TROVARE PATTERN DAGLI EVENTI (CASI)

VERSIONE 2003/2009*

*Istruzioni principali**Dettagli utili***6 Raccogliere eventi particolari**

Raccogli gli eventi, qualsiasi caso realmente accaduto.

Scegli tre eventi e scrivi.

Includi dettagli connessi al tuo felt sense.

Sottolinea particolari che portano qualcosa che potresti voler mantenere.

Copia **qui** anche il tuo caso iniziale dal passo 1.

Ora hai quattro eventi.

Un evento non ha bisogno di illustrare tutto il tuo felt sense. Un evento può essere qualsiasi cosa che si riferisce al felt sense, comprese le volte in cui si è presentata, ciò che qualcuno ha detto, ogni particolare, anche se non puoi dire perché sono pertinenti. Includi cose private o strane come: “Quella volta in cui il dentista ha detto ...”. Chiediti: “Che cosa è mai successo che ha qualcosa a che fare con esso?”.

Le idee generali e le metafore non sono eventi; dire “è come riscaldare qualcosa per scuoterlo” non è un evento realmente accaduto.

Ogni caso è superiore al più alto ordine di generalizzazione poiché possiede una specificità interna. In qualsiasi avvenimento della vita reale si può scoprire la struttura complessa che è effettivamente lì.

7 Ciascun evento può contribuire con dettagli strutturali

Con ciascun evento:

Nota che ci sono molte relazioni intricate tra i dettagli.

Trova una relazione tra alcuni dettagli che è attinente al tuo felt sense.

Riformula questa relazione in termini generali in modo che essa diventi un pattern che può adattarsi a molte altre situazioni.

In qualsiasi esperienza reale esistono relazioni tra i dettagli che possono fornirti un’elaborazione nuova. Lascia che ciascun evento ti dia un pattern specifico che non avevi prima.

Esempio: Il dentista mi parla delle sue idee politiche mentre con il pollice mantiene un pezzo di cotone nella mia bocca. Il pattern è: parlare a una persona che non può replicare può essere invadente.

8 Incrociare gli eventi

Puoi chiederti: “Guardare, a partire dal secondo evento, cosa mi lascia vedere nel primo evento, che non avrei potuto vedere solo dall’interno del primo evento?”

Scrivi una frase per cogliere qualunque nuovo pattern tu voglia mantenere.

Potresti averlo già fatto. “Incrociare” significa attribuire il punto di un evento all’altro.

Quale nuovo aspetto del primo evento diventerebbe visibile se tu provassi a dire che esso possiede lo stesso pattern del secondo evento?

Se gli eventi non contengono una struttura per tutta la cosa centrale, questa può essere trovata guardando ogni evento attraverso l’altro.

9 Scrivere liberamente

A questo punto, scrivi liberamente ciò che stai pensando ora.

Questo è uno spazio libero.

* Traduzione in italiano di Maria Teresa Belgenio 2019, da: “Appendix: Thinking At the Edge (TAE) Steps”, in Gendlin, E. T. (2009). “We Can Think with the Implicit, As Well As with Fully-Formed Concepts”. K. Leidlmair, ed., *After Cognitivism*, 2009, Springer, pp. 155-161. http://previous.focusing.org/gendlin/pdf/gendlin_we_can_think_with_the_implicit.pdf