

L'Importanza del Significato Sentito

Eugene T. Gendlin

Gendlin, E.T. (1970). "The significance of felt meaning." In: R. Cormier, E. Chinn & R.H. Lineback (Eds.), *Encounter: An introduction to philosophy*, pp. 561-566. Glenview, IL: Scott, Foresman & Co. http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2084.html

Traduzione di Maria Teresa Belgenio

Oltre alla dimensione logica e alla dimensione operativa della conoscenza, c'è anche una dimensione esperienziale direttamente sentita. Il *significato* non riguarda *solo cose* e non è solo una certa struttura *logica*, ma comporta anche l'esperire *sentito* [*felt experiencing*]. Qualunque concetto, cosa o comportamento è significativo solo quando qualche rumore, cosa o evento interagisce con l'esperire sentito. I significati si formano e si ottengono mediante un'interazione tra *experiencing* e simboli o cose.

In passato, il significato è stato analizzato per lo più in termini di cose (riferimento oggettivo, percezione sensoriale) e in termini di struttura logica. Naturalmente, i significati venivano esaminati con riferimento all'esperienza, ma di solito l'"esperienza" [*experience*] era concepita come uno schema logico che organizza le percezioni sensoriali o come una costruzione logica che interviene per riferire e prevedere le osservazioni del comportamento.

Oggi, tuttavia, non possiamo più concepire l'"esperienza" in modo così limitato. Siamo arrivati a riconoscere che oltre agli schemi logici e alla percezione sensoriale, c'è anche il potere di una dimensione *sentita* dell'esperienza che è prelogica, e adempie a una funzione di grande rilevanza nel pensare, nel percepire e nel modo in cui ci comportiamo.

Il compito disponibile è quello di esaminare le relazioni tra questa dimensione sentita dell'esperienza e gli ordini logici o oggettivi. In che modo le simbolizzazioni logiche e le definizioni operative possono essere riferite all'esperire sentito [*felt experiencing*]? Oppure, invertendo la domanda: quali sono le funzioni dell'esperire sentito nelle nostre operazioni concettuali e nel comportamento osservabile?

Un gruppo di pensatori moderni (Bergson, Sartre) ha messo in luce particolarmente questo lato affettivo concreto [*concrete affective side*] dell'esperienza e la sua importanza fondamentale nella vita umana. È stato fatto notare, inoltre, quanto è difficile applicare la logica e i concetti all'esperienza come effettivamente vissuta e sentita. Si riteneva che solo l'"intuizione" o la vita reale può coglierla adeguatamente, mentre i concetti e le definizioni possono

distorcerla o ridurne la pregnanza. Si diceva che il tentativo di definire può trasformare l'esperienza viva in astrazioni o in oggetti di studio improduttivi. Così, malgrado la sua importanza cruciale, l'esperienza sentita è stata concettualizzata solo in modo vago e solo quando si verifica in alcune circostanze decisive della vita (ad esempio: "incontro", "impegno") piuttosto che come il fattore costantemente presente e sempre influente [ever-powerful] che essa è.

Tali concezioni del pensiero moderno portano al problema di studiare con efficacia l'esperienza sentita direttamente, di impiegare i suoi significati nella scienza e nella vita, di rendere possibile il pensiero che la riguarda per più che pochi specialisti - in breve, al problema *di mettere in relazione* i concetti all'esperienza sentita senza distorcerla o ridurne la pregnanza.

L'altro lato del pensiero moderno (pragmatismo, positivismo logico) ha posto l'attenzione sui requisiti logici ed empirici della scienza e del significato. Le definizioni logiche precise e la verifica empirica sono necessarie per il progresso scientifico, e solo in base a queste possiamo continuare a lavorare per un tipo di verità senza preconcetti [unbiased] che renda gli uomini liberi e consenta ad ogni uomo, se le sue scoperte possono essere definite e verificate oggettivamente, di mettere in dubbio o confutare principi accettati [accepted tenets].

Tuttavia, rimanere solo nell'ambito dei concetti e metodi attuali della scienza e della logica impone rigorose restrizioni. Questo lato del pensiero moderno porta al problema di *estendere* la scienza al comportamento umano, senza distorcere o inficiare la precisione logica e i criteri empirici oggettivi.

In effetti, questi due lati del pensiero moderno delineano il compito di base come è posto oggi. Quanto a questo, non possiamo davvero accontentarci di perdere il contributo dell'uno o dell'altro lato né di lasciare entrambi così come sono. Non dobbiamo limitarci ad analizzare i metodi scientifici attuali come sono ora, ma anche ampliarli. Non possiamo neppure lasciare indefinitamente il senso concreto sempre presente dell'"esperienza" in una vaga terra di nessuno. Nel comportamento umano riveste funzioni importanti. Lo studio del comportamento umano può essere guidato e favorito se possiamo conoscere quale tipo di concetto *può* stabilire un rapporto con l'esperienza sentita [felt experience] e in che modo concetti di questo tipo possono, a loro volta, rapportarsi a concetti oggettivi e dati precisi.

Per intraprendere questo compito dovremo essere chiari sulla necessità di disporre di assai di più di uno schema di "esperienza" di tipo logico. Dobbiamo occuparci non solo di ciò che è già logico, ma dell'esperienza prima che sia ordinata logicamente. Dobbiamo occuparci di come l'esperienza funziona nella *formazione* del significato e degli ordini logici. Dobbiamo indagare l'esperienza prelogica, "preconcettuale" quando *opera insieme con* i simboli logici, ma non

sostituire gli uni all'altra. Rimanere interamente a livello logico non può rivelare in che modo l'esperienza funziona insieme con la logica. Per questa ragione l'esperienza non può essere considerata un costrutto logicamente schematico, per quanto complesso. Nel migliore dei casi possiamo avere uno schema di come esperienza e logica possono avere attinenza. Anche allora, si deve fare riferimento direttamente all'esperienza, che deve essere pensata come quel fluire ininterrotto del sentire [stream of feeling] in parte non ancora formato [unformed] che abbiamo in ogni momento. Lo chiamerò "experiencing", servendomi di questo termine per il flusso del sentire [flow of feeling], concretamente, al quale, se lo si desidera, si può prestare attenzione ogni volta dentro di sé.

L'experiencing gioca ruoli fondamentali nel comportamento e nella formazione del significato. Se gli schemi logici non sono esaminati in relazione ai ruoli dell'experiencing, allora gli schemi logici sono vuoti.

. . .

Prima d'ora, o si supposeva che il significato si trova nell'esperire sentito – e la logica lo distorce, oppure si supposeva che il significato si trova nella logica e il sentire è un groviglio caotico da evitare. Non è così. Il significato si forma nell'interazione dell'experiencing e di qualcosa che opera come simbolo. Questo fatto è stato considerato un caos problematico invece che come la fonte essenziale dell'ordine del comportamento umano. Quando i significati simbolizzati intervengono nell'interazione con l'experiencing, essi cambiano. E quando si impiegano i simboli per prestare attenzione al significato sentito, esso cambia. E' inutile semplicemente sforzarsi di "osservare" il sentimento e poi dire cosa significa. Abbiamo bisogno di comprendere e impiegare sistematicamente ciò che ha luogo nell'interazione tra i simboli (l'attenzione selettiva è già un processo "simbolico") e l'experiencing. Finché non esclamiamo semplicemente: "Ma tutto cambia!", il funzionamento umano, nel quale si formano il significato e l'ordine, lo consideriamo soltanto fastidioso.

. . .

I "significati" dell'experiencing in quanto tali sono "preconcettuali. Possiamo indagare le modificazioni ordinate che intervengono quando il "preconcettuale" interagisce con i simboli (parole, oggetti, comportamenti, persone) e possiamo impiegare questa interazione.

. . .

Che cos'è, dunque, questo experiencing "concreto" o "preconcettuale"? Non possiamo parlarne senza servirci di simboli. Anche prestarvi attenzione è un processo simbolico. Pur tuttavia ci sono molti modi *diversi* in cui i simboli e

l'esperire concreto possono operare insieme. E si rende necessario l'experiencing per passare dall'uno all'altro di questi modi di usare i simboli. Il pensiero come effettivamente lo abbiamo richiede sempre l'experiencing; il pensiero è davvero una relazione funzionale tra simboli e experiencing.

Per le prime semplici descrizioni dell'experiencing mi servirò principalmente di un uso dei simboli che definisco con il termine "riferimento diretto" ["direct reference"]. Chiederò al lettore di consentire che i miei simboli si riferiscano direttamente al suo personale experiencing.

Uso la parola "experiencing" per indicare l'esperienza *concreta*, poiché il fenomeno a cui mi riferisco è il *naturale*, presente, *funzionamento* in svolgimento (in noi) di ciò che di solito è chiamato esperienza. Lo descrivo.

E' qualcosa di così semplice, di così facilmente accessibile a ogni persona, che sulle prime la sua stessa semplicità lo rende difficile da indicare. Un altro termine per questo fenomeno è "significato sentito" ["felt meaning"], o "sentimento" ["feeling"]. Tuttavia, "sentimento" è una parola che di solito viene usata per contenuti specifici – per questo o quel sentimento, emozione, o tono, per il sentirsi bene, di malumore, depressi, o discretamente. Ma a prescindere dai numerosi cambiamenti in *ciò* che proviamo – vale a dire, di *come* ci sentiamo, davvero – è sempre concretamente presente il flusso del sentire [flow of feeling]. In ogni momento, in modo individuale e riservato, possiamo dirigere l'attenzione all'interno, e quando lo facciamo, sta lì. Naturalmente, abbiamo questa o quella particolare idea, desiderio, emozione, percezione, parola o pensiero, ma abbiamo *sempre* un sentire concreto [concrete feeling], un percepire interno [an inward sensing] la cui natura è più ampia. E' una massa concreta [concrete mass] nel senso che essa è "lì" per noi. Per il fatto di esserci non è per nulla vaga. Può essere vaga solo in quanto potremmo non sapere di cosa tratta. Possiamo metterne in parole soltanto alcuni aspetti. Lì, la massa stessa è sempre qualcosa, non importa cosa diciamo che "è". Le nostre definizioni, il nostro sapere "che cos'è" sono simboli che ne specificano aspetti, "parti", come capita di dire. Sia che la nominiamo, che ne distinguiamo qualcosa oppure no, c'è.

Farò alcuni esempi molto semplici, solo per orientare l'attenzione del lettore verso l'experiencing. In ogni esempio mi servirò di simboli che specificheranno alcuni aspetti precisi dell'experiencing. Tuttavia vorrei che il lettore si soffermasse non tanto a pensare all'aspetto particolare a cui mi riferisco quanto a notare dove sta osservando dentro di sé.

Per prima cosa, sentite il corpo. Naturalmente, il vostro corpo può essere osservato dall'esterno, ma io sto chiedendo di sentirlo dall'interno. Ci siete. Lì, con tutta la semplicità possibile, sta il vostro experiencing di questo momento,

adesso. Ma non dobbiamo rimanere con questa sensazione del corpo nella sua globalità. Cercheremo di “dividerne” qualcosa, sebbene nessuna divisione netta e veloce in parti sia davvero possibile. Creiamo alcuni aspetti. Lo facciamo con i simboli. I simboli saranno le mie frasi, a seguire.

Forse avvertite qualche tensione, o forse vi sentite a vostro agio. Queste parole (“tensione”, “agio”) denominano certe qualità e specificano certi aspetti del vostro experiencing del momento presente. Formiamone un altro aspetto di tipo diverso: come si sente il petto quando ispirate?

Non dobbiamo neanche rimanere del tutto con le descrizioni del momento. Avrete un significato sentito altrettanto presente (aspetto dell'experiencing), nel senso che avrete il significato sentito di adesso, se vi chiedo: in generale, come vi sentite prima di mangiare o quando non avete mangiato da molto tempo? (Avete fame – la parola che usate per riferirvi al vostro senso interno). Oppure, rievocate come vi sentite quando avete lo stomaco pieno, la pesantezza della sazietà. La noia, quel torpore da insofferenza forzata che rende indolenti, spesso è un altro aspetto dell'experiencing che potete specificare.

Ma sono sicuro che state cominciando ad accorgervi che ogni volta vi sto invitando a prestare attenzione dentro di voi a qualche aspetto del sentire. Tutte le migliaia dei diversi tipi di sentire e di sfumature del sentire, i significati sentiti, eccetera, sono aspetti del sentire [aspect of feeling], aspetti del “senso interiore” [“inner sense”], di una sorta di luogo [a location], del referente della vostra attenzione all'interno. Questo referente interno (sempre questo o quell'aspetto concreto a cui prestate attenzione) è ciò che definisco con il termine “experiencing”.

Si noti che è sempre lì per voi. Può non essere sempre definibile in modo chiaro. In effetti, quando fate attenzione potete accorgervi che non è mai veramente solo una data qualità o tono o contenuto definibile. Può essere sempre differenziato ulteriormente e se ne possono precisare aspetti ulteriori. L'aspetto concreto dell'experiencing accompagna ogni descrizione, tutto ciò che dite di significativo. Oltre e al di là dei simboli c'è sempre anche il referente stesso del sentire. E' sempre concretamente e senza alcun dubbio lì, presente per voi, un percepire verso l'interno.

Da questi esempi molto semplici passeremo a quelli più complessi. Consideriamo una frase: “Qual è la legge della domanda e dell'offerta?”. In che modo avete il *vostro* significato della frase? Naturalmente, la frase sia pronunciata che scritta, è oggettiva. Ma *voi*, in che modo ne avete il significato? – qual è il significato per voi? Lo avete nel vostro experiencing. Supponiamo che abbiate letto la frase. Per voi ha un significato oppure no? Se è in una lingua che conoscete e che per voi ha

senso, allora avete il senso esperienziale [experiential sense] del suo significato. Dove trovate un tale senso esperienziale del significato? Di nuovo, è nello stesso posto [same location], è con lo stesso riferimento interno dell'attenzione alla massa del sentire sempre presente, che trovate il significato. La frase, naturalmente, consiste di suoni verbali (o di immagini uditive di suoni). Ma il loro significato? Lo *sentite*. Se ora dovete dire (con parole vostre) cosa significa questa frase, dovete rivolgere l'attenzione a questo significato *sentito* – vale a dire al vostro experiencing. Dovete fare riferimento a quell'aspetto del vostro experiencing che costituisce il significato della frase per voi. Potremmo dire che è una “parte” del vostro senso interno del corpo, perchè si trova dentro [is located within] questo senso interno corporeo, sentito. Ad ogni modo, si tratta chiaramente di un aspetto molto preciso del vostro avvertire il corpo nella sua globalità che la vostra attenzione specifica. Diciamo che vi siete “concentrati” su di esso. Concentrandovi sul *vostra* significato, la vostra attenzione si focalizza dentro di voi su questo aspetto del vostro experiencing sentito.

Una situazione in cui vi trovate e vi comportate di solito in modo appropriato, non richiede di dirvi con parole di che si tratta. Ad esempio, camminate per la stanza e vi sedete. Non avete bisogno delle parole, almeno non delle migliaia di parole che occorrerebbero per verbalizzare tutto quello che la situazione significa per voi, ossia ogni cosa che per voi deve significare se state camminando correttamente nella stanza e vi siete seduti sulla sedia. Non avete bisogno di tutti questi innumerevoli significati espliciti e separati. L'experiencing sentito del momento interagisce con *cose* ed *eventi*, e vi permette di rispondere opportunamente. La vostra risposta si origina più spesso dall'experiencing avvertito dentro di voi [inwardly felt experiencing] senza simbolizzazione *verbale*.

Si noti che, a seconda di ciò che vi occorre, è possibile mettere a fuoco un aspetto ampio, molto generale dell'experiencing come sentire gioia o tensione, oppure focalizzare un aspetto molto specifico e distintamente determinato come ad esempio: “Qual è la legge della domanda e dell'offerta?” Nell'uno e nell'altro caso, vi riferite a un senso esperienziale percepito [an experiential felt sense], e in tutti e due i casi, anche se il significato può essere vago, avete qualcosa di concreto e per voi decisamente presente.

Forse adesso sapete dove voglio dirigere la vostra attenzione quando dico “experiencing”. Forse potete rendervi conto dell'ubiquità, della presenza costante per voi, per me e per chiunque, di questo dato sentito concreto: l'experiencing.

Ora, se è veramente con l'experiencing che abbiamo a che fare tutte le volte che sentiamo qualcosa, ogni volta che vogliamo dire qualcosa, tutte le volte che ci troviamo in una situazione, ogni volta che pensiamo, allora l'experiencing è evidentemente così onnipresente e così basilare che dobbiamo considerarlo un

fenomeno molto fondamentale.

L'experencing è un aspetto della vita umana che è costante come la vita del corpo, il metabolismo, i dati sensoriali. Per questa sua caratteristica di essere costante è diverso dagli aspetti discontinui della vita come guardare, muovere le gambe, pensare, parlare e dormire, in quanto queste attività le svolgiamo solo a volte. Quindi l'experencing è alla base di tutti gli accadimenti particolari della vita di ogni momento. Dal punto di vista teoretico potremmo considerarlo la ricettività interna [the inward receptivity] di un corpo vivente, sebbene dobbiamo aver cura di non dimenticare che se ne possono "specificare" aspetti molto dettagliati, a ciascuno dei quali ci si può riferire in modo molto preciso con l'attenzione, e ognuno dei quali può essere impiegato per dare origine a innumerevoli significati specifici. L'experencing è fenomeno costante, sempre presente, sottostante la vita interiormente senziente, e per questa ragione c'è un lato esperienziale [an experiential side] di qualunque cosa, non importa quanto precisamente dettagliata e sottilmente precisata, non importa se si tratta di un concetto, di un atto osservato, di un modo di comportarsi avvertito dentro di sé, oppure del senso di una situazione.

Possiamo trattare l'experencing in modo molto modesto o con la massima importanza [very grandiose]. In modo modesto possiamo dire che l'experencing è semplicemente il sentire, come esiste al nostro interno concretamente e mentre si accompagna a ogni aspetto vissuto di ciò che siamo e intendiamo e percepiamo. Oppure, possiamo considerarlo della massima importanza e dire che in ragione (di questo o quell'aspetto) dell'experencing il genere umano fa tutto quello che fa durante la vita. Nell'experencing risiede l'ignoto di tutto ciò che siamo. Nell'interesse del nostro senso esperienziale di ciò che constatiamo, reagiamo così come facciamo. A partire dal senso esperienziale creiamo ciò che creiamo. E, a motivo delle sue intricatezze e per la disperazione di qualcuno dei suoi enigmi, ci affranchiamo dal senso comune, dall'ovvio e dalla situazione del momento, se necessario. L'oratore che a un certo punto del suo discorso ha perso il dato interno di ciò che sta per dire, non può continuare a parlare. Si sente perso, si ferma, cerca di "ricordare", ossia con l'attenzione all'interno cerca di ritrovare quel *sentire* concreto e ben determinato di ciò che vuole dire, in modo che le sue parole possano giungere di nuovo liberamente. Se non riesce a trovarlo, è perduto. Analogamente, se il contatto diretto con il nostro experencing soggettivamente importante diventa troppo annesso, ristretto o confuso, facciamo di tutto per riaverlo; ci rivolgiamo a un amico, a un terapeuta, o ci allontaniamo da tutti. Poiché nulla debilita tanto quanto un funzionamento disorientato o distante dell'experencing. E forse il principale disagio della nostra società è che consente al nostro esperire [experencing] poche opportunità di soffermarsi, e concede risposte specifiche e partecipazione interpersonale tanto esigue, che per gran parte del tempo dobbiamo fingere di essere solo ciò

che sembriamo esteriormente, e limitare i nostri significati ai riferimenti oggettivi e ai significati logici delle nostre parole.

Voglio attirare l'attenzione su una caratteristica vitale dell'experiencing: qualsiasi dato dell'experiencing – di qualunque aspetto si tratti, non importa quanto sottilmente precisato – può essere simbolizzato e interpretato *sempre più oltre*, cosicché può guidarci a moltissime altre simbolizzazioni. Possiamo “differenziarlo” oltre all'infinito. Possiamo sintetizzarne in un discorso innumerevoli significati.

Data una frase o una situazione, un'osservazione o un comportamento, una persona o un momento del discorso di una persona, o qualunque cosa, ne possiamo focalizzare l'experiencing e possiamo dire ciò che significa in una frase, in un paragrafo o in un libro. Non ha un unico significato, a seconda dei simboli che applichiamo, dei comportamenti e degli eventi che intervengono, può essere differenziato e simbolizzato per formare moltissimi significati.

. . .

Il carattere “preconcettuale” dell'experiencing non è stato riconosciuto [appreciated]; di conseguenza l'applicazione dell'ordine logico e scientifico per organizzare le osservazioni dell'individuo umano avanza troppo lentamente.

La scienza deve usare concetti definiti logicamente che hanno lo stesso significato tutte le volte che si verificano. I concetti definiti in modo logico hanno ciò che io chiamo “ordine logico”. Senza di essi non possiamo avere scienza. Ciò nonostante, riteniamo necessarie proposizioni che possano essere testate con successo attraverso l'applicazione all'ordine effettivo [actual order] degli eventi osservati. Solo quando l'ordine dei concetti e delle proposizioni rivela qualche relazione con l'ordine effettivo degli eventi (e quando le variabili sono isolate e definite in conformità con l'ordine degli eventi) possono essere verificate le previsioni. Perciò dobbiamo tener conto dei tipi di relazioni che l'ordine logico può avere con la dimensione preconcettuale.

. . .

.....
Da: Eugene T. Gendlin, *Experiencing and the Creation of Meaning*, Introduction, pp. 1-16, 24. Ristampato con il permesso di The Macmillan Company. #169; dalla Free Press of Glencoe, una divisione di The Macmillan Company, 1962.