

RESEARCH ARTICLE

Analisi fenomenologica gestaltica dell'esperienza essenziale della rabbia

Vitalba Casano¹, Giusy Castiglia¹, Elena Gigante¹, Valentina Maltese¹,
Claudia Montalbano¹, Arturo Sala¹, Laura Zichichi¹

¹ SiPGI- Scuola di Psicoterapia Gestaltica Integrata, Trapani, Italia



Citation

Casano V., Castiglia G., Gigante E.,
Maltese V., Montalbano C., Sala A.,
Zichichi L. (2019).
Analisi fenomenologica gestaltica
dell'esperienza essenziale della rabbia
Phenomena Journal, 1, 8-17
<https://doi.org/10.32069/pj.2019.1.45>

Direttore scientifico

Raffaele Sperandeo

Supervisore scientifico

Valeria Cioffi

Journal manager

Enrico Moretto

Contatta il gruppo di ricerca

ricercasipgitrapani@gmail.com

Ricevuto: 14 maggio 2019

Accettato: 14 ottobre 2019

Publicato: 16 ottobre 2019

ABSTRACT

According to an actual epistemology it is possible to do a scientific work starting from a direct perspective so that, even if the objective approach has been considered as synonymous of scientifically correct, the “subjective” approach will be necessarily based on the direct observation of the experience itself. The phenomenological approach considers emotion as a peculiar consciousness phenomenon different from pure thinking: it aims to establish emotion comprehension on objective basis. Emotion is not an idea or a thought, it is the very inception and it has pre-rational nature. The phenomenological approach becomes an essential condition for a scientific method of analysis. One of the main principles of the Gestalt Theory is that the Self “gets-together” when it becomes a whole form together with the world thus the phenomenological approach becomes the true and natural technique to get a scientific knowledge of perception, or the way the Self enters in contact with the world. The Gestalt-therapy is based on: consciousness development, experimental approach, to work here and now, the phenomenological practice, to work with incarnation. This methodological approach of the Gestalt-therapy arises from the purpose to integrate all emotional experience perceived by the subject, connecting perception with thinking and therefore with feelings. The objective is to shape the phenomenological research on the gestalt principles and on an integrated methodology. The focus was especially brought on the subjective description of anger as emotional experience, distinguishing five prototypes: Explosive Anger, Underestimating Anger, Manipulative Anger, Daring Anger and Refusal Anger.

KEYWORDS

Phenomenological approach, gestalt attitude, emotion, anger, subjective experience.

ABSTRACT IN ITALIANO

Secondo un'attuale epistemologia è possibile fare scienza a partire dalla prospettiva in prima persona quindi, sebbene tradizionalmente l'approccio oggettivo in terza persona è stato considerato sinonimo di scientificità, un approccio “soggettivo” partirà da un metodo di osservazione dell'esperienza in prima persona. Al centro di questo rinnovato discorso sulla conoscenza c'è la fenomenologia che rifiuta l'introspezione e si concentra sulla ricerca delle strutture stabili dell'esperienza cercando di organizzare la soggettività in dati trattabili scientificamente. In una prospettiva gestaltica, il metodo fenomenologico diventa condizione imprescindibile dell'approccio scientifico. Essendo la Teoria della Gestalt una scienza del contatto, dell'“essere con”, e considerando come il sé emerge nel contatto con il mondo, il metodo fenomenologico ne diventa una naturale metodologia d'indagine poiché si pre-occupa di rendere scientifico il modo di percepire il mondo, ovvero di entrare in contatto con esso. L'atteggiamento fondante la Gestalt Therapy si presenta nei seguenti concetti cardine: lo sviluppo della consapevolezza, l'atteggiamento sperimentale, lavorare nel qui e ora, la pratica fenomenologica, lavorare con l'incarnazione. Alla base di tale prassi metodologica vi è l'obiettivo di integrare i vari aspetti dell'esperienza emozionale percepita dall'individuo, pertanto per la Gestalt Therapy è indispensabile connettere le sensazioni con il pensiero e sentimenti. L'obiettivo del contributo è stato quello di declinare la ricerca fenomenologica secondo una lettura di impronta gestaltica elaborando una metodologia integrata. In questo contributo si è cercata la descrizione in prima persona dell'esperienza emozionale della rabbia, individuando cinque prototipi principali: Rabbia Esplosiva, Rabbia Svalutante, Rabbia Manipolativa, Rabbia di sfida e Rabbia rifiutante.

PAROLE CHIAVE

Metodo fenomenologico, atteggiamento gestaltico, emozioni, rabbia, esperienza soggettiva.

1. Introduzione

Il modello fenomenologico

1.1. Fondamenti epistemologici da Husserl a Damasio

La fenomenologia è intesa come analisi filosofica dei diversi modi in cui il mondo si svela e come l'indagine riflessiva di tali strutture dell'esperienza e della comprensione, che consentono a diversi tipologie di entità di mostrarsi per quello che sono [1]. In tal senso è stato introdotto il concetto di riduzione fenomenologica: un moto riflessivo che inizia da un'immersione nel mondo e conduce verso il modo in cui esso si manifesta [2]. Una volta "ridotte fenomenologicamente", le cose che percepiamo quotidianamente non vengono considerate illusorie, bensì vengono trattate ed esaminate proprio in quanto percepite, non sono quindi messe in dubbio. Una volta adottato l'atteggiamento fenomenologico, il nostro principale interesse non è più quello volto a cogliere che cosa sono le cose, qual è il loro peso, la loro dimensione o la composizione chimica, quanto piuttosto come appaiono in quanto correlati della nostra esperienza [3]. Tale approccio è stato ulteriormente approfondito da Francisco Varela [4] che utilizzò il termine neuro-fenomenologia per descrivere un approccio allo studio neuro-scientifico "dell'esperienza soggettiva" che utilizza la metodologia fenomenologica di tradizione husserliana. La neuro-fenomenologia avanza la proposta che, per studiare la coscienza e la cognizione, sia gli scienziati empirici sia i soggetti sperimentali dovrebbero ricevere un certo grado di addestramento al metodo fenomenologico. Secondo Varela [4] tale addestramento deve includere la pratica dell'epochè (sospensione della nostra naturale inclinazione realistica) e della riduzione fenomenologica, pertanto il soggetto dovrebbe imparare a mettere da parte le opinioni, le teorie sull'esperienza e quelle sulla coscienza possedute, per concentrarsi sul modo in cui le cose vengono esperite. Varela [4] ha identificato tre passaggi nel metodo fenomenologico:

- 1- Sospendere credenze o teorie circa l'esperienza (epochè);
- 2- Prendere confidenza con il dominio di indagine (descrizione focalizzata);
- 3- Offrire descrizioni e usare l'approvazione intersoggettiva (corroborazione intersoggettiva).

Questa metodologia è stata utilizzata per la costruzione dei prototipi riguardanti la percezione soggettiva dell'esperienza della rabbia attraverso la corroborazione intersoggettiva, partendo dall'idea di una fenomenologia comune dell'esperienza della rabbia intesa come uno stato fisiologico di intensa attivazione emotiva associata a forte disapprovazione [3].

1.2. Fenomenologia delle emozioni

Un altro ambito di studio della fenomenologia è quello riguardante le emozioni. Il concetto che accumuna le varie teorizzazioni, è quello che definisce l'emozione non come un sentimento ma come un fenomeno particolare di coscienza. Il filosofo Cartesio ha anticipato tali studi, identificando l'emozione come un sentimento soggettivistico connesso a processi fisiologici e comportamentali. La consapevolezza dello

stato dell'organismo e la condotta che conseguirà orienteranno l'individuo nel seguire o meno l'impulso. L'attribuzione dell'emozione tra i fenomeni di coscienza (secondo Cartesio non si può avere paura senza percepire paura, poiché la paura non è altro che uno specifico oggetto di coscienza) crea due rilevanti questioni. La prima riguarda il tipo di oggettività che hanno le emozioni, differente da tutti gli altri fenomeni di coscienza, in quanto si verifica un'interiorizzazione dell'esperienza che genera l'emozione; l'altra è relativa alla relazione tra modificazioni fisiologiche-emotive-comportamentali dell'emozione, assenti negli altri oggetti di coscienza. I due aspetti succitati, inoltre vengono messi in discussione dall'identificazione cartesiana di emozioni pure come l'amore, l'odio, l'allegria, la tristezza, ecc., che non hanno un'origine corporea. Cartesio introdusse quindi nella teoria delle emozioni la valutazione razionale che, grazie alla filosofia fenomenologica, raggiunse notevoli risultati. L'idea di base di tale corrente teoretica consiste nel considerare l'emozione come un fenomeno di coscienza diverso dagli atti di pensiero e dalla volontà del soggetto: l'emozione non è un'idea o un oggetto di pensiero, diversamente da quanto afferma Cartesio, in quanto non è in relazione al logos ma è anteriore e, di conseguenza, ha un carattere prerazionale. Ciò che la storia filosofica dell'emozione si è posta come obiettivo era, pertanto, la ricerca dell'oggettività dell'emozione, la cui negazione comporterebbe l'impossibilità della sua comunicazione (l'emozione sarebbe qualcosa di inesprimibile), la sua razionalizzazione (l'emozione potrebbe essere soltanto intuita) e la sua educazione (l'unico controllo possibile sull'emozione sarebbe quello dispotico della ragione). Affermare l'oggettività dell'emozione presenta meno problemi, ma ciò non corrisponde all'esperienza che noi abbiamo dell'emozione, secondo la quale ci rendiamo conto che essa non è perfettamente comunicabile né può essere assolutamente oggettivata né controllata [5].

In una prospettiva gestaltica, il metodo fenomenologico diviene un fondamento indispensabile dell'approccio scientifico. Essendo infatti, la Teoria della Gestalt una scienza del contatto, dell' "essere con" e considerando come il sé emerge nel contatto con il mondo [6], il metodo fenomenologico ne diventa una naturale metodologia d'indagine poiché si pre-occupa di rendere scientifico il modo di percepire il mondo.

2. Atteggiamento Gestaltico

L'atteggiamento della Gestalt Therapy risiede nella spontaneità dei suoi concetti cardine di tipo operativo: lo sviluppo della consapevolezza, l'atteggiamento sperimentale, lavorare nel qui e ora, la pratica fenomenologica, lavorare con l'incarnazione. La GT identifica tre zone di consapevolezza: interna (stati d'animo), esterna (funzioni di contatto: comportamento, discorso e azioni), e media (pensieri, giudizi, idee). L'esperienza immediata è il materiale essenziale per la guarigione e la crescita. La consapevolezza può essere esplorata lavorando con un atteggiamento sperimentale. Quando il paziente sperimenta un nuovo comportamento, il terapeuta facilita e supporta l'esperienza che potenzialmente può condurlo ad un nuovo sistema di significati e ad un livello di conoscenza più profonda.

2.1 Qui e ora

L'esperienza reale può essere contattata direttamente, sentita e descritta nel qui e ora proprio perché l'atto di ricordare il passato o anticipare il futuro si verifica nel presente. Pertanto negli incontri clinici i riferimenti al passato o al futuro sono portati al presente. Come terapeuti della Gestalt, ci concentriamo su "ciò che è" piuttosto che su "quello che era o cosa sarà", non perché vogliamo ignorare la storia di una persona o le sue intenzioni future ma per valorizzare il "potere" del presente. Il terapeuta e il cliente lavorano insieme nell'immediatezza di una situazione esplorando le molte dimensioni del comportamento attuale e delle sensazioni. Il passato può essere considerato rilevante a questa esplorazione, quando la situazione immediata è tematica di esperienze abituali o passate. Lavorare nel presente supporta il cliente a "rimanere con" la sua situazione, piuttosto che spostarla o modificarla. Questo concetto si riflette nella teoria paradossale del cambiamento che sostiene che il focus della terapia non è cambiare, ma abbracciare quanto più possibile tutti gli aspetti dell'esperienza. La pratica fenomenologica è più di una semplice validazione dell'esperienza soggettiva del cliente, implica l'esplorazione delle situazioni di vita che il cliente porta a ogni seduta. Ciò richiede sintonia con l'"id della situazione" attraverso l'indagine e il sostegno del linguaggio descrittivo che informa e include aspetti sensati dell'esperienza. Utilizzando questo metodo, il terapeuta e il cliente sono in grado di crescere nella situazione che stanno esplorando insieme e osservare quali elementi disporre in primo piano rispetto allo sfondo della situazione globale.

Questo focus esperienziale si svolge nel contesto di tre principali norme di indagine fenomenologica:

- interruzione: riguarda la questione della verità o la falsità di tutte le interpretazioni della realtà;
- descrizione: scoraggia le interpretazioni e promuove l'esperienza più da vicino, in riferimento agli aspetti immediati e concreti di una situazione;
- compensazione: questa regola richiede al terapeuta di trattare tutti i dati osservati come ugualmente importanti, senza assegnare valore o strutturare una gerarchia.

2.2 Focus sul corpo

L'attenzione per il corpo è un obiettivo importante per la GT. Alcuni terapeuti possono prestare attenzione al corpo attraverso l'introduzione di esperimenti corporei. Ma anche senza introdurre la possibilità a esagerare l'abitudine corporea, o cercare un modo diverso di occuparsi del corpo, la GT aumenta la consapevolezza del modo in cui l'essere corporeo del cliente è coinvolto in rapporto al terapeuta e al suo ambiente più ampio [7]. Le teorie sul corpo si sono concentrate maggiormente sulla patologia, il malessere e i sintomi. Gli approcci funzionalisti o causali organizzano l'educazione in un sistema specifico culturale che media tra la corporeità e la formazione dell'identità. L'immagine corporea, la situazione sociale e il sistema culturale influenzano l'interazione tra il corpo e la formazione dell'identità sia nel benessere che nel malessere. Reich [8] è stato il primo studioso a mettere in relazione il funzionamento corporeo con il funzionamento psicologico in una unità inscindibile.

Dalle sue intuizioni e teorie, Perls[9] prese spunto per mettere in risalto la stretta connessione esistente tra l'aspetto fisico, come per esempio la tensione muscolare e la repressione degli impulsi e la fluidità dell'espressione emotiva. Egli si interessò al corpo in termini prevalentemente fenomenologici, evidenziando come l'esperienza del paziente con il proprio corpo sia in funzione del contatto con il suo ambiente. La psicoterapia della Gestalt quindi pone l'accento, sia in ambito clinico che in quello sperimentale, su "come" il paziente si esprime in relazione all'espressione corporea in un'ottica fenomenologica dalla quale emerge l'esperienza psicofisica e olistica della persona.

2.3 Un metodo per l'esperienza

L'approccio fenomenologico si basa sull'interesse verso l'esperienza. Tutte le terapie esperienziali sono concordi nel ritenere che le persone sono molto di più dei loro processi cognitivi razionali e l'esperienza terapeutica è fondamentale nei processi di adattamento e consapevolezza. Il fulcro di queste terapie è creare una relazione terapeutica ampiamente collaborativa: l'interazione è basata su una co-costruzione dialogica, nel qui e ora, di un processo relazionale con lo scopo di sviluppare consapevolezza, responsabilità personale e auto-realizzazione nel paziente. Per creare una collaborazione con il paziente, il terapeuta ha bisogno di essere centrato sulla persona, cioè essere pienamente consapevole ed esprimere attivamente sé stesso nel qui e ora. Inoltre, è fondamentale che abbia un atteggiamento empatico per mettersi il più possibile nell'esperienza del paziente, mantenendosi impegnato in un contatto pieno. Nello specifico il terapeuta cerca di aiutare i clienti a diventare più efficaci nel fare uso delle loro esperienze immediate e ad esercitarsi ad una maggiore auto-determinazione. Inizialmente il terapeuta può "insegnare il metodo" al paziente spiegando le basi razionali di una determinata esperienza, in modo che possa aiutarlo a muoversi verso una piena consapevolezza [10]. Zinker[11] afferma che la modificazione del comportamento ha luogo più rapidamente quando l'attività muscolare e sensoriale è coinvolta piuttosto che attraverso la mera attività verbale, come il cambiamento comportamentale ha luogo nell'organismo totale piuttosto che nella corteccia cerebrale. Un principio della gestalt non è parlare costantemente delle cose ma farne esperienza.

3. Dall'esperienza emotiva incarnata all'applicazione scientifica del metodo fenomenologico gestaltico

Obiettivi dello studio

L'obiettivo dello studio è stato quello di costruire un sistema di osservazione fenomenologica in grado di descrivere le diverse modalità attraverso le quali viene esperita l'emozione della rabbia identificando come si attivano diverse sensazioni corporee, psicologiche mediate dall'intervento della razionalità; come si modificano la percezione di se stessi, dell'ambiente e l'esperienza di contatto, identificando qualità differenti dell'esperienza della rabbia.

Metodologia

In questo contributo, utilizzando il metodo di analisi fenomenologia dell'esperienza, si è cercato la descrizione in prima persona dell'esperienza emozionale della rabbia. Lo studio, condotto da un gruppo composto da specializzandi in Psicoterapia della Gestalt, si è sviluppato in tre fasi:

- nella prima si è lavorato per sospendere il naturale atteggiamento introspettivo alla descrizione della rabbia cercando l'essenziale (eidetica) esperienza cosciente pre-semantica.
- nella seconda fase si è proceduto a descrivere l'esperienza della rabbia (come "data" ai singoli partecipanti) attraverso narrazioni stabili e comprensibili declinate secondo le seguenti dimensioni gestaltiche: esperienza corporea, mobilitazione dell'energia, funzioni di contatto e di ritiro, esperienza di sé e della dimensione io-tu, esperienza del tempo e dello spazio, estetica del campo ed esperienza del post contatto.
- nella terza fase queste descrizioni sono state sottoposte a corroborazione inter-soggettiva all'interno del gruppo degli specializzandi impegnati nello studio; sono state prodotte alcune descrizioni eidetiche e comprensibili dell'esperienza della rabbia:
 - 1- RABBIA ESPLOSIVA;
 - 2- RABBIA SVALUTANTE;
 - 3- RABBIA MANIPOLATIVA;
 - 4- RABBIA DI SFIDA
 - 5- RABBIA RIFIUTANTE

Lo strumento presentato in allegato è composto da 12 sezioni interne al test e 2 domande di controllo.

La prime due sezioni (come sento la rabbia, sensazioni fisiche) attengono alla ricerca di strutture stabili dell'esperienza pre-semantica della rabbia così come è data alla coscienza nella fase dell'ES. Le sezioni terza, quarta, quinta attengono alle fasi di mobilitazione dell'energia, del contatto del ritiro (come mi mobilito, come entro in contatto, come mi ritiro). La fase della "personalità" con le sue declinazioni fenomenologiche è descritta dalla sesta alla 10 sezione (come sento me stesso, come sento l'altro, come sento il tempo, come sento lo spazio come mi sento dopo). Nella sezione 11 è descritta l'esperienza del campo e nella 12 il vissuto dalla posizione di terapeuta. Le sezioni contengono brevi descrizioni della struttura dell'esperienza emerse nelle prime tre fasi dello studio. Nella 4 fase, attraverso la diffusione del questionario ai terapeuti coinvolti nella ricerca, si intende valutare la stabilità e la diffusione delle strutture dell'esperienza descritte. Le sezioni dello strumento e le strutture dell'esperienza descritte in esse, sono presentate con un linguaggio privo di riferimenti alla gestalt e alla fenomenologia per poter sottoporre lo strumento a terapeuti di qualsiasi orientamento.

Analisi dati

I dati raccolti con il questionario presentato in appendice sono stati analizzati con l'ausilio di SPSS (Statistical Package for Social Science). Il campione è composto da 50 soggetti psicoterapeuti e psicoterapeuti in formazione afferenti a differenti pa-

radigmi teorici. L'età è compresa tra i 25 e i 58 anni con un'età media di 38,65 ed una DS di 6,7. Il gruppo è quindi omogeneo per quanto riguarda l'età e la formazione culturale di base. Il campione è composto da 7 maschi e 43 femmine. Il sottogruppo dei maschi differisce rispetto al sottogruppo delle femmine rispetto a molti Item; tuttavia la scarsa numerosità dei maschi non ci consente di descrivere significativamente la differenza con le femmine. Si è deciso quindi di analizzare in questa fase solo il sottogruppo femminile. Infine data la fase iniziale dello studio vengono presentate solo i risultati relativi al primo dei 5 prototipi descritti: "Rabbia Esplosiva". Inoltre tutte le sezioni dello strumento presentavano un campo "altro" che è stato sempre utilizzato dai partecipanti. I dati di quel campo per il loro ridotto valore statistico non verranno presentati in questa fase.

Nelle tabelle che seguono sono presentate le statistiche descrittive e le correlazioni e l'esito del test di affidabilità interna condotto sul primo gruppo di Item che sembrano identificare una struttura stabile dell'esperienza.

Tab.1. Prototipo della rabbia esplosiva: dimensioni confermate delle qualità dell'esperienza in riferimento alla fase del processo

FASE DEL PROCESSO DELL'ESPERIENZA	Qualità dell'esperienza	Numero di Risposte si
COME SENTO LA RABBIA ESPLOSIVA	forte	16
	intensa	24
	incontrollata	8
DOVE SENTO LA RABBIA ESPLOSIVA	petto	14
	addome	15
	braccia	12
	gola	11
COME MI MOBILITO	mi agito	32
	lancio oggetti o colpisco	2
COME ENTRO IN CONTATTO	solo in relazioni intime	30
	cerco il contatto fisico	4
COME MI RITIRO	mi allontano	27
COSA SENTO	seno di avere ragione	20
	mi sento ferito	20
COME SENTO L'ALTRO	nemico	16
COME SENTO IL TEMPO	scorre più velocemente	10
COME SENTO LO SPAZIO	ristretto	26

COME MI SENTO DOPO	triste	19
	sconfortato	14
	stanco	21
	spaventato	1
	solo	11
COME PERCEPISCO IL CAMPO	instabilità	34
	vergogna	2
ESPERIENZE NEL RUOLO DI TERAPEUTA	rabbia	0
	controllo	25
	paura	12

La tabella mostra che la maggior parte degli Item emersi dall'indagine fenomenologica sono sostanzialmente riconosciuti e condivisi dalle 43 donne psicoterapeute partecipanti allo studio. Benché il numero dei soggetti non ci permetta ancora di esprimerci in modo valido su ogni singolo item né globalmente sulla scala possiamo affermare che nella sezione “esperienze nel ruolo del terapeuta la rabbia non è un'emozione condivisa quindi l'item verrà eliminato nelle prossime fasi. Allo stesso modo elimineremo l'item “spaventato” dalla sezione “come mi sento dopo”.

Nella tabella due, di seguito, sono riportati i valori di correlazione statisticamente significativi rilevati tra i diversi Item descrittivi del prototipo.

Tab. 2 Tabella di correlazione tra item del prototipo della rabbia esplosiva

Indice di coerenza interna alfa = 0,87	Mi sento Sconfortato	Mi sento solo	Instabilità Del campo	Mi sento ferito	Da terapeuta controllo	Sento lo spazio ristretto	Sento l'altro nemico	Da terapeuta ho paura
Rabbia intensa	0,318	0,307	0,348					0,346
Sento di avere ragione		0,308			0,355		0,343	0,355
Mi sento agitato					0,475	0,359		
Sento l'altro nemico								0,431
Sento il tempo accelerato						0,445		
Mi sento triste				0,528				
Mi allontano		0,341						
Sento lo spazio ristretto	0,322			0,319				

Le correlazioni evidenziano un pattern di Item interconnessi per i quali è stata calcolata la coerenza interna con l'indice alfa che è risultato di 0,87 adeguato con i criteri di affidabilità legati alla consistenza interna allo strumento. Dal pattern di correlazione

appare che le persone che sperimentano una rabbia intensa, tendono anche a sperimentare sconforto, solitudine, a percepire il campo come instabile e da terapeuti sentono paura in contesti nei quali l'altro esprime la rabbia esplosiva. Queste esperienze poi mediano un darsi dell'esperienza costituito dal: sentire lo spazio ristretto, il tempo accelerato, l'altro come nemico, e la sensazione di aver ragione. Al fine di falsificare o validare questa struttura dell'esperienza, il nuovo assetto degli Item, scremato di quelli non riconosciuti e arricchito di quelli nuovi introdotti nel campo "altro" compilato dai partecipanti, sarà ripresentato ai 50 terapeuti. La forma definitiva che sarà possibile strutturare dopo questa seconda fase verrà proposta a 500 psicoterapeuti per elaborare la versione finale dello strumento attraverso i modelli statistici di scaling diffusi e attraverso il metodo dell'Item analysis di Rasch [12].

Discussioni

Dai dati emerge una sostanziale conferma delle diverse dimensioni relative alle qualità dell'esperienza della rabbia esplosiva mostrando come attraverso una focalizzazione sull'esperienza attuale del proprio corpo è possibile individuare una fenomenologia comune all'esperienza della rabbia così intensa. Sembra dimostrato che l'osservazione in prima persona dell'esperienza emozionale possa portare ad un'accurata descrizione che risulta dai nostri dati ampiamente generalizzabile. Il presupposto di base che ha guidato la nostra ricerca si basava su un atteggiamento fenomenologico che mette l'esperienza personale in primo piano e permette di renderla verificabile. Rispetto all'esperienza della rabbia di tipo esplosivo possiamo inoltre vedere come spesso le persone che sperimentano una rabbia intensa tendono a fare un'esperienza talmente forte della propria emozione da focalizzarsi sul proprio sé sperimentando solitudine, sconforto e una forte instabilità del contesto di riferimento. Ciò che sembra emergere è che quando il sé è in figura in maniera così intensa e forte, lo sfondo tenda a marginalizzarsi e ad apparire sempre più sfocato in un'alternanza tra figura e sfondo che si fa sempre più marcata. L'esperienza della rabbia intensa sembra mettere il soggetto a confronto con il proprio confine, ispessendolo e rendendolo meno permeabile. La percezione di avere ragione e il percepire l'altro come nemico sembrano suggerire inoltre una diminuzione della capacità di connettersi con l'altro a livello emotivo, perdendo la capacità di entrare in contatto. L'esperienza della rabbia esplosiva sembra talmente intensa da delimitare il campo io-altro focalizzandosi solo sul proprio polo. Un altro elemento rilevante è a nostro avviso quello emerso nel campo "esperienze nel ruolo del terapeuta" in cui i soggetti mostrano una maggiore capacità empatica e di accoglienza. Questo sembra suggerire un cambiamento importante di prospettiva nell'espletamento della propria professionalità. I dati emersi hanno mostrato come la poliedricità degli orientamenti teorici dei terapeuti, appartenenti al campione di riferimento, non sia stata un elemento di discriminazione nell'adottare una prospettiva comune che si riferisca alla soggettiva esperienza emozionale incarnata. Pertanto è possibile proporre che lo strumento elaborato utilizzi un linguaggio comprensibile ed universale indipendentemente dall'orientamento teorico di riferimento.

BIBLIOGRAFIA

1. Bozzi, P. (1989). *Fenomenologia Sperimentale*. Bologna: Il Mulino.
2. Merleau- Ponty, M. (2014). *Fenomenologia della percezione*. Milano: Giunti.
3. Gallagher S. Zahavi D. (2008) *The phenomenological mind*. Traduzione italiana Raffaello Cortina Editore. Milano 2009.
4. Varela, F.J. (1996). Neurophenomenology: A methodological remedy for the hard problem. *Journal of Consciousness Studies*, 3(4) 330-349.
5. Malo, A. (1994). Tre teorie sulle emozioni: cognitiva, fenomenologica e comportamentistica (seconda parte). *Philosophica*, 3, 97-111.
6. Damasio, A. R., & Macaluso, F. (1995). *L'errore di Cartesio: emozione, ragione e cervello umano*. Milano: Adelphi.
7. James, I. K. (2006). *Body Process, Il lavoro con il corpo in Psicoterapia*. Milano: Franco Angeli.
8. Reich, W. (1980). *Character analysis*. Londra: Macmillan.
9. Perls, F. (2003). L'io, la fame, l'aggressività. L'opera di uno psicoanalista eretico che vide in anticipo i limiti fondamentali dell'opera di Freud. Milano: Franco Angeli.
10. Berdondini, L., Elliott, R., & Shearer, J. (2012). *Collaboration in Experiential Therapy*. *Journal of clinical psychology*, 68(2), 159–167.
11. Zinker, J.C.(1971). *s* *Voices*, 7(2), 18-21.
12. Tesio, L. (2003). Measuring behaviours and perceptions: *Rasch analysis as a tool for rehabilitation research*. *Journal of rehabilitation medicine*, 35(3), 105-115.