

Con il Focusing, per scoprire se stessi

Scritto da Carlo Levi

Sabato 05 Giugno 2010 10:52 - Ultimo aggiornamento Domenica 06 Giugno 2010 09:44



Marano - Lo scorso martedì 9 Marzo si è svolto un incontro inerente alla pratica del "Focusing" con i docenti dell' istituto magistrale "Carlo Levi" presieduto dalla sociologa e psicologa prof.ssa Rosanna Camerlingo.

L'incontro - Nella prima parte dell'incontro la docente trainer ha fornito notizie riguardo la nascita e i punti su cui si basa la tecnica del "Focusing". Successivamente le docenti partecipanti si sono disposte in coppie per mettere in atto quanto illustrato in precedenza, per poi passare alla condivisione in gruppo.

Il "Focusing"- La parola, di origine anglosassone, significa "focalizzare", "entrare in contatto" con la sensazione sentita (Felt Sense). E' una tecnica messa a punto da Gendlin, filosofo e psicologo statunitense. Il Focusing consente di essere più consapevoli di chi siamo e di come funzioniamo. Permette una maggiore facilità e velocità nel trovare la via per risolvere problemi, e ripristinare l'integrità e l'armonia interiore. Come conseguenza naturale di tutto questo anche i rapporti con gli altri e il nostro modo di stare al mondo migliorano gradualmente.

I "sei passi"- Il Focusing è stato strutturato in 6 passi: dall'ascolto della sensazione sentita significativa nel nostro corpo, seppur vaga e indistinta, impariamo a lasciar emergere nuove informazioni sotto forma di parole, immagini, sentimenti e pensieri. Dopo questo passaggio è importante porre domande al Felt Sense, lasciando che sia il nostro corpo a rispondere, e accogliendo tutto ciò che emerge senza giudicare

Con il Focusing, per scoprire se stessi

Scritto da Carlo Levi

Sabato 05 Giugno 2010 10:52 - Ultimo aggiornamento Domenica 06 Giugno 2010 09:44
