

Focusing



Una pratica di ascolto profondo nata dalla psicologia esperienziale di Carl Rogers e dal suo incontro con la "filosofia dell'implicito" di Eugene Gendlin, l'ideatore del Focusing.

Il Focusing è una pratica che in modo semplice ci permette di incontrare la nostra complessità e di ascoltare gli aspetti sottostanti alla nostra esperienza: ciò che al principio ci appare come poco chiaro, inarticolato, difficile o spiacevole, ciò che nel quotidiano non riesce a trovare spazio perché ha bisogno di una speciale attenzione e comprensione, come quando si crea un patto di fiducia e alleanza.

Il Focusing è un processo di crescita personale rivolto a tutti coloro che vogliono seguire consapevolmente la strada del cambiamento e approfondire la conoscenza di sé.

È particolarmente adatto per chi svolge professioni di aiuto per le quali è richiesta una attenzione profonda verso l'altro e allo stesso tempo una auto-consapevolezza del proprio io-in-relazione: psicologi, terapeuti, assistenti sociali, counselor, infermieri, insegnanti, ecc.

Nella pratica del Focusing ascoltiamo noi stessi con il sostegno di un partner la cui attitudine di ricezione totale ci aiuta a centrare il processo di ascolto interiore, senza le interferenze tipiche delle interazioni quotidiane.

Il Focusing ci aiuta a:

- Affrontare momenti di crisi o transizione con calma e con un senso di stabilità interiore
- Confrontarci con le insoddisfazioni vaghe e incomprensibili o che ci appaiono illegittime (tutti sarebbero contenti al mio posto! Di cosa mi lamento?)
- Stabilire una relazione di fiducia interiore verso il nostro essere
- Calmare l'autocritica e catalizzare la nostra capacità di auto-guida
- Ascoltare le nostre emozioni per quanto forti e scomode ci sembrano
- Rivolgerci al nostro corpo come un amico e non un nemico

Seminario introduttivo

**PER UNA RELAZIONE INTERIORE DI FIDUCIA:
INCONTRARE NOI STESSI ATTRAVERSO LA
PRATICA DEL FOCUSING**

2-3 giugno a Milano

Obiettivo:

apprendimento del Focusing per praticarlo indipendentemente attraverso relazioni paritarie di scambio.

Programma: i fondamenti del Focusing

Impareremo a rivolgerci al nostro interno con gentile curiosità verso le emozioni, impressioni, immagini, memorie e sensazioni fisiche per riferirle a quella che chiamiamo la *sensazione significativa*: una sensazione corporale concreta e allo stesso tempo carica di significati simbolici.

Centrando il nostro processo interiore sulle sensazioni significative potremo confrontarci con temi e problemi che, anche quando radicati in un passato lontano, sono vivi nel nostro "processo corporale" e per tanto possono essere modificati nel presente.

Impareremo inoltre a rapportarci ai Focuser come compagni ricettivi, che non giudicano l'altro ma al contrario creano uno spazio di presenza libera da diagnosi, etichette, o programmi.

L'apprendimento del Focusing si svolge in una serie di quattro seminari di cui questo rappresenta il primo.

Conduttrice Francesca Castaldi:

Antropologa e ricercatrice, certificata all'insegnamento dall'Istituto Focusing di New York. Francesca Castaldi riporta nel Focusing quello che chiama *corporealtà*: l'unità tra il nostro essere corporeo e il campo di relazioni sociali, ambientali e storico-politiche in cui agiamo.

Ha insegnato antropologia e teoria della danza all'università in California, nei campus di San Diego, Riverside e Los Angeles e al Occidental College di Los Angeles.

Ha scritto un libro sulla danza e la politica nel Senegal urbano e nei teatri degli Stati Uniti (*Choreographies of African Identities*-University of Illinois Press, 2006).

Ha fondato *Focusing Pathways*, che potete visitare su: www.focusingpathways.net

Associazione scientifico-culturale

"Inventare il mondo"

Presso: Spazio Studio - via Lomazzo,13 a Milano.

Info: irenenico@tiscalinet.it - 335 6718924.

Iscrizioni entro il 10 maggio.