

CINQUE PASSI PER INIZIARE

Ti presento il Focusing

Dott.ssa Patrizia Bonaca
www.industriadellesperienza.it

Come diventare la tua/il tuo migliore amico?

Leggi l'introduzione e prova, per una settimana, gli esercizi proposti.

Questo materiale è liberamente cedibile a patto che si citi la fonte

Hai troppe cose a cui pensare, ti senti sovraccaric* oppure tirat* in tante direzioni e non sai cosa fare?

Spesso ti metti a piangere, ti senti sol*, non ascoltati*, non capiti*

Vorresti conoscere un metodo che ti permettesse di risolvere le tue questioni senza dover condividere per forza i fatti, le motivazioni, i tuoi segreti ...

Vorresti essere in grado di

- surfare l'onda della negatività, di mantenere la calma e la lucidità per sistemare tutto senza sentirti sommers*.
- stilare un programma, la prossima mossa... (sai che tutto inizia dal primo passo!)

L'obiettivo è essere più calm*, più chiaro ed efficace con te stessi* senza per questo fare lo struzzo!

Il segreto è sentirti più grande di tutte le piccole parti che ti chiamano e non giudicare, forzare, combattere. Il duello con te stessi* non porta risultato.

Le emozioni non si scelgono, si possono comprendere e aprirgli la strada verso la trasformazione.

Tramite questi brevi esercizi di introduzione al focusing sarà come dare un giusto posto e peso ad ogni cosa, intessendo un accordo con il tuo sentire.

Seguendo questi step, diventerai il migliore amico di stess*

1 STEP

Per sentirti più grande c'è una frase da imparare e cioè:

Qualcosa in me... Una parte di me...

Esempio questa mattina mi sento avvilit*, arrabbiat*, preoccupat*, felice, innamorat* ... **cambia in “una parte di me si sente....”**

In questo modo inserisci immediatamente una distanza tra tutt* te e quello che provi e quindi puoi iniziare a gestire l'emozione avendo uno sguardo più ampio, più completo.

E' come se andassi sopra una montagna e vedessi tutto in prospettiva.
Quindi quando ti senti dire: sono o sento

introduci queste tre parole:

Qualcosa in me si sente... Qualcosa in me è...

2 STEP

Riconoscere e salutare questa parte che si sta mostrando... E' una dimostrazione di attenzione, non di apprezzamento.

In questo modo la sensazione è libera di cambiare e non si sente schiacciata o messa da parte.

Si sente riconosciuta per quello che è e quindi libera di poter cambiare.

3 STEP

Sentire la parte nel corpo e posizionare la mano in contatto, per darle un aiuto, una comprensione, una testimonianza di presenza.

Voler fare questo gesto ti aiuta anche ad individuare dove si trova la sensazione che hai salutato nel tuo corpo.

Questo terzo step aiuta anche coloro che non sanno da dove iniziare nel focalizzare, e possono farlo mettendosi in ascolto delle sensazioni corporee con l'aiuto del tocco della mano.

In questo modo, si costruisce un rapporto di fiducia con il nostro corpo, e questo può essere fatto anche in vari momenti della giornata.

Per esempio, se si deve affrontare una prova, una sfida è bene prendere un



4 STEP

Assumere un atteggiamento fiero e cercare nel nostro corpo le parti più forti e piene di energia.

Quando si amplifica l'ascolto puoi sentire oltre alla parte spaventata anche le parti forti che possono sostenerti, in genere si avverte un formicolio sulle gambe, sulle braccia, sulle mani.

5 STEP

Rivolgersi alla parte spaventata, preoccupata e offrire oltre al riconoscimento anche comprensione e compassione:

Può essere utile ripetere la frase...

E' normale così, vista la situazione....

Compassione e accettazione aprono la strada all'interno delle emozioni che si provano e permettono di far emergere nuove comprensioni.

Darsi compassione autentica è la chiave per iniziare a comprendere meglio ciò che si prova, senza perdersi nei luoghi comuni e nelle consuetudini di massa.

Di seguito alcune testimonianze riguardo il focusing:



Anna Maria Russo

"Questo metodo introspettivo mi ha insegnato a guardare dentro di me per capire quali sono le cose che non mi fanno bene. Riesce a farmi individuare delle opportunità che erano lì a disposizione, ma io non le vedevo! La sua applicazione alla realtà che mi circonda sta migliorando gradualmente la qualità della mia vita e il mio rapporto con gli altri."



Dario Trinca

" Il focusing mi ha offerto la possibilità di conoscermi meglio e di ascoltarmi in maniera più profonda partendo da uno spazio di maggiore introspezione. Mi aiuta ad ascoltare quelle sensazioni, emozioni o parti di me che hanno bisogno di comunicare o di suggerirmi qualcosa. Il focusing mi suggerisce semplicemente di connettermi con me stesso partendo da uno stato di coscienza più elevato dove tutto ciò che di me vuole avere spazio o essere riconosciuto può essere accettato, ascoltato e integrato. Questo nel tempo mi ha portato ad un riconoscimento più completo del mio corpo e ad un radicamento più equilibrato con maggiore fiducia verso me stesso."



Deborah Vannicola

"Grazie all'utilizzo del metodo ho potuto portare alla luce alcune parti della mia personalità di cui non ero consapevole, sono riuscita ad utilizzarle per trarne dei vantaggi notevoli nella mia vita personale e professionale. Riesco a gestire in modo molto più equilibrato i conflitti e gli eventi che possono colpire la mia sfera emozionale, riesco ad osservare gli altri con maggiore comprensione. Per ultimo ho migliorato molto la mia autostima avendo provato a me stessa di poter esercitare azioni e comportamenti, che pensavo non mi appartenessero, in modo lucido e razionale."



Di seguito alcune testimonianze riguardo il focusing:



Marina Casagrande

"E' stato fondamentale nel mio percorso di crescita personale cambiare il modo di percepire la storia della mia vita e il significato che attribuisco agli eventi che avevo vissuto. Avevo approfondito le tematiche fondamentali della mia esistenza ed i risvolti emotivi e psicologici che le sottendevano, ma la mia anima era ancora inquieta, pur se la mente aveva trovato mille spiegazioni alle situazioni che avevano creato squilibrio e disarmonia. Le risposte che cercavo sono arrivate tramite la "Focalizzazione" attraverso il corpo con il Focusing. Le emozioni, rimaste congelate e bloccate dentro di me, impedivano l'accesso al significato profondo ed essenziale delle esperienze da me vissute. Accedere a questa nuova comprensione, mi ha permesso di capire quale fossero i bisogni che stavo cercando di compensare."



Monica Casali

"Per me il Focusing rappresenta la chiusura di un "cerchio". È arrivato in un momento in cui, dopo anni di ricerca interiore, avevo bisogno di tirare le somme, di fare una sintesi. Il Focusing è diretto, semplice, ti porta al centro, in contatto profondo con la tua essenza; è un nuovo modo di incontrare te stesso. Lasciando affiorare ciò che è pronto a mostrarsi (emozioni, pensieri, stati d'animo) senza forzature e senza fretta, attraverso la saggia guida delle sensazioni corporee, hai l'opportunità di comprendere e accettare sempre più ciò che, dentro di te, ha bisogno di essere visto, riconosciuto e talvolta lasciato andare per aprirti al nuovo e al cambiamento. Ti accorgi via via di quanto questo processo ti allontani dal giudizio che fino a quel momento hai nutrito, per avvicinarti sempre più all'amore e alla compassione verso te stesso e, di conseguenza, verso tutto ciò che ti circonda."



**l'esperienza è di una ricchezza enorme.
Noi pensiamo piu di quanto possiamo dire.
Sentiamo più di quanto possiamo pensare.
Viviamo più di quanto possiamo sentire.
E c'è ancora molto di più...**

Eugene T. Gendlin

www.focusing.org

“

FOCUSING
"la soluzione per uomini e
donne di nuova specie"

PATRIZIA BONACA



DOTT.SSA PATRIZIA BONACA

Coach Econolistico® | Counselor Supervisor

Trainer di Focusing iscritta all'Istituto di Focusing di New York

CONTATTI



www.industriadellesperienza.it



www.focusingdialogue.com



postaindustriadellesperienza@gmail.com



tel. 3938616504



Industria dell'esperienza