



## FOCUSING

*Un modo per ascoltare se stessi e gli altri*



Il Focusing è un metodo per imparare ad entrare in contatto ed utilizzare la nostra conoscenza corporea delle situazioni, che è pre-verbale e che resa esplicita, ci consente di pensare, comunicare ed agire.

La metodologia nata per psicologi e counselor è efficace e preziosa per tutti i professionisti dell'aiuto, è possibile integrarla nel proprio approccio come risorsa professionale e come pratica per la crescita personale e contro il *burn out*.

Una pratica resa accessibile a tutti coloro che sono interessati alla crescita personale, alla consapevolezza ed alla comunicazione autentica fra esseri umani.

Un approccio che ci insegna a "mettere a fuoco-focalizzare" oltre le emozioni e i nostri labirinti mentali, direttamente in contatto con la conoscenza che il nostro corpo ha di ogni situazione.

Il Focusing è un modo speciale di ascoltare il corpo, è diverso da ogni altro tipo di tecnica o lavoro corporeo.

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 al confine tra conscio e inconscio sotto forma di parole, immagini, sentimenti e pensieri.

Il Focusing ci mette in contatto con queste sensazioni e percezioni del nostro mondo interiore ed in questo modo ci avvia al cambiamento. Il Focusing non è una tecnica, ma richiede lo sviluppo di alcune abilità di ascolto con se stessi e con gli altri e quindi può essere insegnato e appreso.

Il Focusing è un approccio per imparare ad entrare in contatto ed utilizzare la nostra riserva di conoscenza corporea per pensare, comunicare, agire.



### *Da dove viene?*

E.T Gendlin filosofo e psicologo ebreo-austriaco che vive negli U.S.A., ha strutturato il Focusing dalla Filosofia dell'implicito e da una ricerca sulle psicoterapie efficaci. Il suo testo divulgativo più famoso è "Focusing" (Astrolabio 2001).

### *A chi è rivolto?*

A tutti gli esseri umani che hanno voglia di crescere, di comunicare, di risolvere problemi.

Il Focusing viene usato in psicoterapia, nel counseling, nell'educazione, ma anche nella sanità, nella scrittura, nelle arti e nel campo della spiritualità.

### *Come e dove s' impara?*

Il Focusing si può imparare con delle sessioni individuali o con incontri di gruppo a cadenza quindicinale e/o con seminari intensivi mensili.

Presso quest' Istituto la **dott.ssa Rosanna Camerlingo** terrà il corso base di Focusing per complessive **36 ore** ( 30 ore di gruppo e 6 ore individuali) ed un **corso di approfondimento di 14 ore** (12 ore di gruppo e 2 ore individuali).

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza con valenza di **credito formativo** per le attività dell'ISPPREF.

Si rende noto che **22 aprile 2009 ore 17.00 - 19.00** si svolgerà **un nuovo Incontro di Presentazione del Corso aperto a tutti.**

**Rosanna Camerlingo** vive a Napoli ed è laureata in sociologia e psicologia, regolarmente iscritta all'albo psicologi Regione Campania.

Dal 1983 si interessa di crescita personale e professionale nell'ambito dell'approccio olistico. Esperta di linguaggio e tecniche psicocorporee. Operatrice delle Tecniche dell'Unione e del Risveglio di Umberto Di Grazia. Didatta Counselor. Trainer certificata del **Focusing Institute di New York**, tiene gruppi ed incontri individuali e collabora con l'Istituto di psicologia e psicoterapia relazionale e familiare ISPPREF.

e-mail: [rosanna.camerlingo@libero.it](mailto:rosanna.camerlingo@libero.it)

sito web: [www.focusing-unione.it](http://www.focusing-unione.it)

[www.focusing.org](http://www.focusing.org)

cell. 338 3091192