

Una definizione del Focusing

Il Focusing è un modo di portare l'attenzione all'interno, alla nostra corporeità, che la maggior parte delle persone non conosce ancora.

È molto più dell'essere in contatto con le proprie emozioni, va oltre il semplice pensare ad un proprio problema, è diverso dal semplice portare attenzione alle sensazioni corporee.

La pratica del Focusing avviene esattamente al confine tra corpo e mente. Prevede specifici passi per ottenere il senso corporeo di come si è in una particolare situazione di vita (La Sensazione Significativa della situazione). La Sensazione Significativa è inizialmente confusa e vaga, ma se le si presta attenzione si apre e si manifesta con parole e immagini e allora si percepisce un cambiamento del sentire nella nostra corporeità.

Nel processo di Focusing si ha esperienza di un cambiamento fisico del modo in cui la situazione problematica è vissuta a livello corporeo... allora l'intero problema appare diverso e si presentano nuove soluzioni.

*Eugene GENDLIN, Ph.D., filosofo e psicologo all'Università di Chicago
(26 dicembre 1926 - 1 maggio 2017)*