

ABILITA' DI FOCUSING

Quali abilità sono necessarie per ottenere la certificazione

Il Focusing è una abilità che richiede la coltivazione nel tempo e acquisisce alcune delle sue forme e sfumature in accordo con la vita e gli scopi del praticante. Di seguito vi è una descrizione generale delle fasi di competenza del Focusing.

Scopri come diventare un Professionista di Focusing Certificato.

Abilità Iniziali

Un Focalizzatore sa percepire il corpo dall'interno e rimanere con esso.

Un Focalizzatore sa ottenere un "felt sense", una sensazione fisica che contiene significato e riguarda una situazione specifica, come ad esempio, un problema con il proprio lavoro, un progetto creativo o una relazione.

Un Focalizzatore sa riconoscere come un felt sense è diverso da sensazioni ed emozioni.

Un Focalizzatore sa riconoscere quando le parole o le immagini provengono direttamente dal felt sense.

Un Focalizzatore è in grado di riconoscere cosa sente giusto dire a partire da un felt sense di una situazione specifica.

Un Focalizzatore sa quando una decisione relativa alla situazione è "quella giusta" e quando non lo è.

Un Focalizzatore sa dare un nome o descrivere il cuore di una situazione in un modo che "corrisponda" al felt sense.

Un Focalizzatore è in grado di riconoscere un distinto sapere corporeo anche quando non ha le parole per descriverlo.

Abilità Intermedie

Un Focalizzatore è in grado di accedere ad un felt sense comodamente e con facilità.

Un Focalizzatore sa stare con un felt sense e sa tornarci, in modo che sia un referente stabile anche qualora sia apra e produca uno shift.

Un Focalizzatore riconosce ed è a suo agio con l'esperienza di non voler prestare attenzione ad una particolare situazione o sapere corporeo.

Un Focalizzatore sa come rimanere vicino a qualcosa di difficile, senza andarsene e senza entrarci ulteriormente.

Un Focalizzatore è in grado di trovare la “giusta distanza” rispetto a questioni difficili o complesse.

Un Focalizzatore è in grado di provare auto-empatia, una attitudine amichevole verso se stesso e verso la conoscenza corporea che emerge, anche quando implica sofferenza o cose apparentemente “negative”.

Un Focalizzatore sa ottenere con facilità un felt sense di ciò che incontra anche quando una attitudine amichevole sembra impossibile.

Un Focalizzatore è in grado di identificare le numerose “situazioni” che il corpo porta con sé proprio adesso, e sa come “metterle” una alla volta, con gentilezza, ad una certa distanza dal corpo. Ciascuno spostamento porta con sé un rilascio di tensione nel corpo.

Un Focalizzatore è in grado di collegare una comprensione intellettuale con un sapere corporeo, e portare avanti un dialogo tra i due.

Abilità Avanzate

Un Focalizzatore è in grado di prestare attenzione ad un felt sense e consentire che ne emergano molti dei suoi aspetti.

Un Focalizzatore scopre spesso interi nuovi territori o “sottotesti” che emergono da un felt sense.

Un Focalizzatore sa lasciare che i sottotesti informino di sé una decisione su di un dato argomento.

Un Focalizzatore sa scegliere di aspettare che un sottotesto cambi prima di agire rispetto ad una specifica situazione.

Un Focalizzatore riconosce nuove possibilità all'interno di una data situazione, che non erano evidenti nei dati di fatto originari. Nuovi fatti possono essere formulati.

Un Focalizzatore sa scoprire nuove domande a partire dal felt sense di una situazione, che portano a raccogliere nuove informazioni.

Un Focalizzatore è in grado di prendere decisioni migliori sulla base di una maggiore conoscenza corporea.

Un Focalizzatore scopre un reame corporeo espanso nel quale può muoversi tra “luoghi”, costellazioni e attitudini diversi.

Un Focalizzatore sa scegliere di vivere dall'intrictezza che è ora sempre accessibile.

Un Focalizzatore sperimenta un senso di affidabile sicurezza interna.