

Traducere: Georgeta Niculescu, Martie 2021

PREZENTARE GENERALĂ A FOCUSINGULUI

Focusingul, o formă de “sens simțit” este o practică care permite corpurilor noastre să ne ghideze către o mai profundă cunoaștere de sine și vindecare; este, de asemenea, un puternic antidot în fața opresiunii și urii în perioadele haotice. Numele de “Focusing” nu este folosit în sensul ideii convenționale de atenție concentrată. Mai degrabă, Gene Gendlin a ales acest cuvânt ca o metaforă pentru procesul de recunoaștere a senzațiilor somatice, vagi, subtile sau efemere care ar putea fi treptat percepute din ce în ce mai clar, așa cum cineva ar regla un binoclu pentru a clarifica o imagine vizuală difuză a unor obiecte recognoscibile. De obicei scriem cuvântul “Focusing” cu literă mare pentru a indica acest sens particular al cuvântului.

Odată ce sensul simțit a intrat în atenție (adică este mai prezent, clar și stabil) putem înainta către pasul pe care Gendlin îl numește “întrebarea”. Simple întrebări cum ar fi:” Ce te îngrijorează?” sau “De ce ai nevoie?” sunt adresate sensului simțit însuși, ca atunci când vorbești cu un prieten. Adesea (nu întotdeauna), dacă așteptăm răbdător și cu blândețe, sensul simțit ne va răspunde cu un insight neașteptat, un moment “Aha!”, împreună cu o senzație corporală de eliberare și deschidere (adesea o numim “schimbare”). Ceva ținut adânc înăuntru s-a desprins, oferind un nouă înțelegere a direcției și o energie proaspătă pentru a o urma.

Focusingul și-a găsit aplicații într-o gamă largă de domenii, începând cu psihoterapia și extinzându-se către îngrijirea sănătății, educație, **parenting**, luarea deciziilor, rezolvarea conflictelor și altele. Este un element central în metodologia Bunăstării Comunității, o abordare plină de compasiune, holistică și sensibilă din punct de vedere cultural pentru furnizarea de servicii sociale și consolidarea comunității în țările care se confruntă cu războaie, crize de sănătate, sărăcie, opresiune și consecințele acestora. Au fost stabilite programe de instruire pentru asistenții sociali indigeni și consilierii din Afganistan, Pakistan, El Salvador, Gaza și Africa de Vest.

PAUZA

Vă invităm să luați o pauză.....

Focusingul ne învață cum să întrerupem o situație în desfășurare și să creăm un spațiu pentru noi posibilități de continuare. Această practică ne arată cum să oferim atenție deschisă unui lucru trăit direct dar care nu este în cuvinte.

Corpul tău știe mai multe despre anumite situații decât conștientizezi tu în mod explicit. De exemplu, corpul tău înțelege mai multe despre o persoană decât știm noi în mod conștient. Cu oarecare pregătire, poți obține un **simț corporal** pentru acest “mai mult” care are loc în fiecare situație. De la acest simț corporal urmează mici pași care conduc spre rezoluție. Institutul Internațional de Focusing oferă multe resurse pentru a învăța cum să ne accesăm **cunoașterea corporală**. Pe această pagina veți găsi câteva informații de bază iar în alte locuri pe website-ul nostru puteți achiziționa sesiuni telefonice/Skype/Zoom, cărți, înregistrări video, puteți să căutați printre numeroasele clase și cursuri oferite direct de către Institut și de către numeroșii noștri profesori certificați, și puteți să găsiți o funcție de căutare pentru a identifica Profesioniști Calificați în Focusing care oferă sesiuni individuale și/sau predau **Focusing**.

See Mary Hendricks Gendlin's [Revolutionary Pause](#) >

Vezi Mary Hendricks Pauza Revoluționară a lui Gendlin

UN ANUME TIP DE CONȘTIENTIZARE

Prin “Focusing” ne invităm pe noi înșine la un anume tip de conștientizare. În viețile noastre de zi cu zi, majoritatea dintre noi ne petrecem o mare parte a timpului cu atenția concentrată asupra sarcinilor de lucru sau a problemelor ivite. Majoritatea ignorăm sau încercăm să amuțim experiențierea simțită în corp, a tot ce se întâmplă în viețile noastre. În contrast, “atitudinea Focusing” este o invitație pe care ne-o oferim nouă înșine de a fi deschiși și a fi centrați pe întregul a ceea ce se întâmplă în prezent – în mod special pe senzațiile interioare ale corpului, de obicei

ignore. Când facem Focusing, ne întrebăm în tăcere: “Cum trăiește întreaga mea ființă toate acestea?”

SENSUL SIMȚIT

Pe măsură ce aștepti cu atenție, se formează în interiorul tău ceva vag, nedefinit, greu de pus în cuvinte. Încerci să descrii această senzație sau poate vine o propoziție sau o imagine, poate un cuvânt sau două. Aceste cuvinte sau imagini par cumva să reprezinte această senzație, chiar dacă par ilogice. S-ar putea ca apoi să devină mai limpede că aceste vagi senzații au de a face cu situații sau experiențe specifice din viața ta. De exemplu, senzațiile interioare de genul “Mă simt greu” sau “Este ca o peșteră goală în interior” ar putea fi legate de o situație deprimantă cu care te confrunți. O oportunitate interesantă, pe de altă parte, ar putea să aducă cuvinte sau imagini precum: „Întreaga mea ființă simt că se extinde, se mărește” sau „Mă simt ca un jaguar înăuntru, gata să țâșnesc”. Astfel de senzații aparent opuse pot fi prezente chiar în același timp.

Această experiență vagă, încă nearticulată complet se numește “sensul simțit”. Este mai mult decât o “reacție instinctuală” sau o “intuiție” și este mai mult decât niște gânduri sau sentimente. “Sensul simțit” este mai degrabă sentimentul întregii situații. Sensul simțit poate să *includă* gânduri, sentimente și intuiții, dar un înțeles simțit este oarecum mai mult decât toate acestea. De multe ori, dacă nu știm cum să ne ascultăm aceste sensuri simțite, ne-am putea trezi întrebându-ne: ”Ar trebui să-mi urmez inima sau cugetul? Intuiția sau judecata logică?”

În orice moment, instinctul nostru ne poate spune un lucru, în timp ce mintea noastră insistă să ne spună ceva total diferit. Valoarea Focusingului constă în faptul că învățăm să ne deschidem către întregul experienței noastre corporale. În Focusing nu alegem între părți ale sinelui nostru aflate în conflict; mai degrabă, ne întrebăm cum este să trăim întregul nostru. Sensul simțit este acel simț difuz, nearticulat al întregului. Sensurile simțite cuprind întregul înțeles simțit al situației. Faptul că învățăm să ascultăm acest sens simțit prin Focusing ne permite să auzim mesajele pe care corpul nostru ni le trimite. ***Recunoașterea sensului simțit este primul pas important al Focusingului.***

CUM SĂ RĂMÂI CU SENSUL SIMȚIT: Esența Procesului de Focusing

Focusingul este abilitatea de a rămâne în sensul simțit pe măsură ce acesta se dezvoltă, să îl urmărești cu curiozitate, fără a emite judecăți. Este abilitatea de a saluta ceea ce se întâmplă, de a

menține o atitudine prietenoasă față de acel ceva din sinea ta. Focusingul este abilitatea de a asculta acel loc care încearcă să îți spună ceva și a fi pregătit să fii surprins.

Stând cu sensul simțit reușești să înveți care anume parte din tine este conștientă de acesta dar și faptul că încă nu știi în totalitate. Pe măsură ce acorzi atenție calității simțite a experiențierii tale curente, îți dezvolți noi modalități de expresie: cuvinte care sut proaspete, potrivite și vii. Sensul simțit îți vorbește în cuvinte și simboluri care nu sunt separate de experiența ta, dar care evocă acea experiență pentru tine în momentul prezent. Acea experiență se află sub nivelul tău de conștientizare, dar nu mai jos de nivelul de conștientizare al corpului.

FOCUSINGUL ÎȚI OFERĂ O MAI BUNĂ CAPACITATE DE A GĂSI SOLUȚII CREATIVE

Când te afli în contact cu acest ocean de experiențe pe care le porți în corpul tău, ajungi să înțelegi cum trăiești o situație, o relație, o problemă sau o provocare. Pe masură ce cauți să numești în cuvinte ceea ce simți, adesea rezultatele pot fi spectaculoase.

Ceva în interiorul tău se schimbă. Te relaxezi; corpul tău se energizează, fiindcă ceva ce ținai ascuns în tine înainte s-a eliberat. Adesea, urmează un sentiment de recunoștință sau de mirare. Adesea se petrece o schimbare fizică, cum ar fi o respirație mai profundă sau o relaxare a umerilor ori a altor zone care înainte erau încordate. Această schimbare, care este percepută în mod direct în corp, este numită ”schimbare simțită”. Noi posibilități se vor naște din ceea ce fuseseră înainte “blocaje”.

Eugene Gendlin Introduces Focusing: International Conference Toronto 2000 (12 Minute Excerpt)

Eugene Gendlin prezintă Focusingul: Conferința Internațională de la Toronto, 2000 (Extras, 12 minute)

Ce este Focusingul?

Film

BENEFICIILE FOCUSINGULUI

Odată învățat, Focusingul poate deveni o resursă în orice moment când dorești să fii în contact cu înțelesul tău simțit, cu intuiția și cu înțelepciunea pe care corpul tău ți le oferă. Focusingul îți permite:

- să înțelegi ce simți și ce dorești cu adevărat
- să depășești obstacolele, să iei decizii și să rezolvi probleme în mod creativ
- să devii mai atent și mai prietenos cu tine și cu ceilalți
- să-ți integrezi corpul, mintea și spiritul
- să obții o eliberare de tensiune și durere cronică
- să fii independent de sistemele externe de credințe
- să-ți adâncești și să faci mai eficient procesul de consiliere și psihoterapie.