

# Focusing

*crescere nell'ascolto attraverso l'ascolto*

PROPOSTE 2019

## APPRENDERE IL FOCUSING

### Percorsi Base

**Percorsi Laboratoriali Aperti:** sono rivolti a singoli e a piccoli gruppi perché a seconda delle esigenze di chi partecipa possono svolgersi in sessioni individuali di circa un'ora, oppure in sessioni in piccolo gruppo di circa due ore. Sono strutturati in due moduli (in tutto una decina di incontri), e hanno un calendario aperto concordato dall'inizio o cammin facendo con gli interessati. Le sessioni si possono anche realizzare in parte o del tutto tramite video chiamata.

MODULO 1) OBIETTIVI: apprendere come guidare autonomamente il processo di focusing per trarre beneficio dalla pratica di auto aiuto.

#### METODOLOGIA

- Esperienza diretta attraverso sessioni guidate e accompagnate di focusing
- Lettura di schede teoriche (fornite gratuitamente)
- Lettura di testi segnalati (nel caso venissero acquistati)
- Esercizi su trascrizioni di sessioni di focusing (fornite gratuitamente)
- Esercizi su registrazioni audio delle proprie sessioni di focusing

MODULO 2) OBIETTIVI: approfondire le conoscenze acquisite nel primo modulo e apprendere come accompagnare con l'ascolto esperienziale un partner che focalizza al fine di essere in grado di realizzare "scambi alla pari" e trarre benefici dalla pratica di auto mutuo aiuto.

#### METODOLOGIA

Oltre alle modalità sopra descritte:

- esperienza supervisionata di scambio alla pari col trainer o con altri focusers tramite incontri diretti o via telefono/Skype
- esercizi su audio e video registrazioni della propria esperienza di accompagnamento

**Percorsi Laboratoriali Chiusi:** hanno i medesimi obiettivi, ma si rivolgono a gruppi con un numero maggiore di partecipanti, hanno un calendario prestabilito e una struttura chiusa. Vengono organizzati su mia iniziativa o su richiesta di gruppi e organizzazioni. Per avere notizie contattami.

**Incontri di prova gratuiti, dal vivo o con video chiamata**

Dott. Roberto Tecchio

Formatore professionista - Focusing Trainer e Coordinator certificato **TIFI** New York  
tel: 320.8539664      robertotecchio@tiscali.it      [www.FocusingInsideOut.it](http://www.FocusingInsideOut.it)

# Percorsi avanzati

La formazione di base si approfondisce attraverso percorsi modulari che trattano i seguenti temi:

- ✓ sviluppare le qualità di Presenza o di Self-empathy per relazionarsi alle parti di sé in conflitto tra loro e accrescere la sensibilità e la fiducia verso il processo creativo di focusing;
- ✓ approfondire la capacità ascoltare un partner che focalizza e di accompagnarlo con la 'modalità focusing' nell'ascolto ed esplorazione di sé;
- ✓ connettere il focusing a forme di comunicazione interpersonale nonviolenta, alla gestione costruttiva dei conflitti e dei processi decisionali nei gruppi, alla relazione educativa e di aiuto in generale;
- ✓ portare il focusing nei contesti di vita privata o lavorativa impiegandolo con persone che non conoscono il focusing.

I temi trattati, la tipologia degli incontri (se individuali o di gruppo) e il calendario, vengono prestabiliti con gli interessati. In genere ogni modulo si articola in 4 o 5 incontri.

Il percorso avanzato è indicato a quanti si occupano formalmente di relazione d'aiuto (assistenti sociali, psicologi, counselor, coach, medici, infermieri, volontari in missioni umanitarie e in centri di ascolto, ecc), nonché insegnanti, educatori e genitori che, seppur informalmente, si trovano di fatto a svolgere fondamentali funzioni di aiuto.

L'eventuale completamento dell'intero percorso modulare configura una formazione detta di primo livello (chiamata a volte Focusing Practitioner), propedeutica alla formazione per diventare Focusing Trainer professionista, cioè la figura abilitata all'insegnamento del focusing con la certificazione TIFI (The International Focusing Institute di New York).

## METODOLOGIA

Caratteristica di questo percorso, oltre alle modalità del corso base, è l'esercizio continuativo degli scambi alla pari di focusing. Gli scambi possono realizzarsi con incontri diretti e/o, come più spesso accade, con video-chiamata o al telefono, e si possono svolgere sia con i compagni di percorso, sia con altri partner che conoscono il focusing (opportunamente selezionati e consigliati dal sottoscritto).

Dott. Roberto Tecchio

Formatore professionista - Focusing Trainer e Coordinator certificato **TIFI** New York  
tel: 320.8539664      robertotecchio@tiscali.it      [www.FocusingInsideOut.it](http://www.FocusingInsideOut.it)

# *Sessione guidata di Focusing*

## **(Relazione d'aiuto orientata al Focusing)**

### **Due premesse fondano questo approccio alla relazione d'aiuto:**

- ✓ chi vive un disagio ha senza dubbio in sé le risorse per trasformarlo in crescita, tuttavia, in certi casi, c'è bisogno dell'interazione con persone capaci di ascoltare e interagire in un certo modo per poter attivare quelle risorse;
- ✓ ci sono due approcci alla relazione di aiuto: a) ti dico cosa fare per risolvere il tuo problema – cioè ti offro la mia soluzione al tuo problema; b) ti accompagno nell'ascolto ed esplorazione di te affinché tu possa trovare la 'tua' soluzione al tuo problema. *Mediante la sessione guidata di focusing si realizza quest'ultimo tipo di aiuto.*

Nato da importanti ricerche sull'efficacia delle diverse forme di relazione d'aiuto, che hanno dimostrato quanto sia essenziale ai fini del cambiamento *“quello che i pazienti con esito favorevole attuano nella loro interiorità”* (“Focusing”, di E. Gendlin, pag. 16) il Focusing riguarda un particolare modo di rapportarsi al proprio vissuto: un modo fondato su consapevolezza, autenticità, accoglienza, empatia, fiducia. Durante la sessione la persona viene aiutata ad esercitare tali qualità, che certamente già possiede, il cui rinforzo produce naturalmente effetti positivi sulla sua esperienza di vita.

### **Dalle sessioni di Focusing ti puoi attendere:**

- ✓ una maggiore comprensione di cosa stai vivendo, di quali sono le cause dei problemi e quali potrebbero essere le soluzioni *“giuste per te”*;
- ✓ una riduzione e trasformazione del malessere fisico e dello stress;
- ✓ una crescita della fiducia e del sentimento di forza interiore nella possibilità di superare le difficoltà;
- ✓ lo sviluppo dell'autoconsapevolezza emozionale e delle capacità di empatia e di assertività nelle relazioni interpersonali;
- ✓ lo sblocco della creatività in rapporto alla realizzazione di un'idea o di un progetto;
- ✓ e altro, come testimonia la letteratura internazionale [www.focusing.org](http://www.focusing.org)

### **Quanti incontri servono?**

È impossibile stabilire con precisione il periodo di tempo necessario per conseguire i cambiamenti desiderati; tuttavia ogni sessione di Focusing può essere ricca di significato e produrre un'esperienza sorprendente, per cui bastano pochi incontri per poter saggiare gli effetti e valutare se ha senso proseguire in questa sorta di counselling breve. In ogni caso non si tratta di psicoterapia, bensì di un utilissimo sostegno alla stessa, come riporta la vasta letteratura scientifica sull'argomento [www.focusing.org](http://www.focusing.org)

**Non è necessario conoscere il focusing per ottenere benefici dalle sessioni guidate, che si possono realizzare anche tramite telefono o con Skype.**

**Per un incontro di prova contattare i riferimenti sottostanti.**

**Dott. Roberto Tecchio**

**Formatore professionista - Focusing Trainer e Coordinator certificato [TIFI](http://www.tifi.org) New York**

**tel: 320.8539664**

**[robertotecchio@tiscali.it](mailto:robertotecchio@tiscali.it)**

**[www.FocusingInsideOut.it](http://www.FocusingInsideOut.it)**