



Focusing

Interrogare il corpo per cambiare la psiche

[Eugene T. Gendlin](#)

Il focusing è una tecnica potente e rivoluzionaria di autoterapia psicosomatica, che fa affidamento sulla saggezza interiore, profonda, del corpo.

Il nostro corpo e il nostro cervello fanno molto di più di quanto normalmente arriviamo alla coscienza.

Con questo metodo i problemi personali vengono elaborati attraverso una serie di passi, ciascuno dei quali è segnalato da un preciso miglioramento dei sintomi somatici, o dal rilassamento di una tensione muscolare.

Il focusing non è una riformulazione convenzionale dei soliti metodi di auto-persuasione; è una tecnica e al tempo stesso una filosofia che, dando ascolto alla saggezza interiore del corpo, insegna a giungere a un nuovo potenziale, un nuovo tipo di rapporto e un nuovo tipo di società al di là dei vecchi ruoli e dei vecchi modelli.