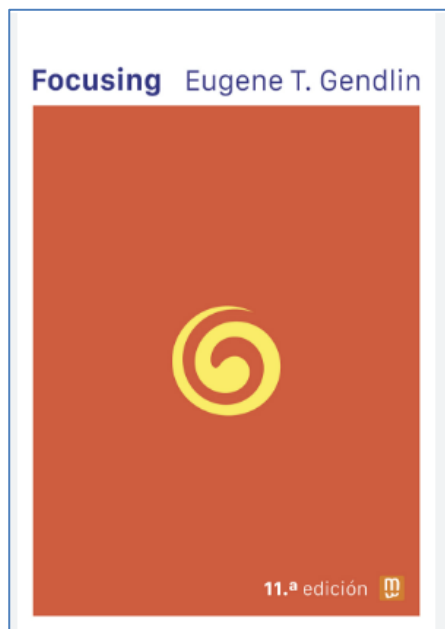




TEORIA I PRÀCTICA DEL FOCUSING (online) GLÒRIA PALLEJÀ

TEORIA 2: LA FILOSOFIA DE GENDLIN A PARTIR DEL SEU LLIBRE “FOCUSING”



La pràctica de Focusing és molt més que un mètode de indagació personal i d'acompanyament terapèutic. Rere el procés que Gendlin formula per ajudar-nos a entrar en contacte amb la nostra saviesa interior, hi ha tota una concepció de la realitat i del que significa ser persona. I a diferència de la majoria de plantejaments filosòfics, Gendlin ens transmet aquesta visió profunda i innovadora insistint que es tracta, abans que res, d'experienciar-ho en el nostre propi interior, convençut que no només pensem amb el cap, sinó que pensem amb el nostre ésser, inclòs el cos, que també participa en aquest procés d'entendre i crear significat.

I conscient que no sempre és senzill penetrar aquestes esferes profundes de la realitat, més enllà de les seves obres i articles filosòfics, no sempre senzills de llegir, ell mateix diu que ha escrit una obra on ha posat a l'abast de tothom el seu pensament. Es tracta de la seva obra més

coneguda i renombrada: “*Focusing*”. Una obra que, donat que se centra principalment en exposar les passes del procés de l'enfocament corporal i com acompanyar-lo, la seva lectura sovint passa per alt aspectes profunds i importants de la comprensió de la realitat que comporta i que poden ajudar-nos a entendre molt millor l'abast d'aquest mètode i, fins i tot, obrir-nos la possibilitat de nous camins per a l'acompanyament d'altres persones.

CONTINGUTS

En aquest curs, doncs, el que pretenem és posar en evidència aquestes pinzellades filosòfiques que sustenten la pràctica de l'enfocament corporal i endinsar-nos experiencialment als conceptes clau que fonamenten l'enfocament corporal:

- Experiencing
- Felt Sense
- Interacció Cos-Ambient
- Carrying Forward
- Explícit
- Implícit
- Simbolització (creació de significat)
- Focusing
- Consciència
- Persona
- Ètica experiencial
- Congruència
- Implicar...



Benedictines Monestir de Sant Benet
08199 Monistrol de Montserrat

Treballant pas a pas el llibre, dedicarem les trobades online a crear comprensió i a consolidar-la amb pràctiques que siguin les que realment acabin de refermar-la.

Aquesta dinàmica comportarà la lectura mensual d'unes determinades pàgines del llibre. Les activitats que a partir de les sessions online es generin, es programaran per tal que es realitzin en les mateixes online i combinaran treballs en petits grups i conclusions que elaborarem entre tots i totes.

IMPARTIRÀ EL CURS: GLÒRIA PALLEJÀ



Focusing Trainer (in training) pel TIFI (The International Focusing Institute).

Llicenciada en Filosofia. Durant 38 anys he exercit com a professora de Filosofia i la matèria de Psicologia al batxillerat, i també com a professora col·laboradora a la UOC impartint matèries per als estudiants del Grau de Psicologia i cursos de tècniques de docència virtual per al professorat.

Interessada en tot el que pot contribuir a l'autoconeixement i creixement personal, m'he format en diverses tècniques i mètodes (EFT, PNL, Biodescodificació, TIPI, meditació...), coneixent el Focusing l'any 2012 a Sant Benet de la mà de l'actual mare abadessa Maria del Mar Albajar. En consolidar-se l'Escola de Focusing Montserrat i oferir la certificació de Trainer, m'he decidit a reciclar i completar la meva formació.

Ha estat una magnífica ocasió per aprofundir coneixements i, d'una manera molt especial, descobrir la fascinant visió de la vida i el que significa ser persona que ens ha llegat Gendlin i que ara em fa molta il·lusió poder compartir amb totes i tots vosaltres

BIBLIOGRAFIA:

GENDLIN, E. (2024): Focusing. Bilbao: Mensajero. (11 edició)

ALTRES LECTURES RECOMANADES:

BARCELÓ, T. (2013). *La sabiduría interior: Pinceladas de filosofía experiencial*. Bilbao: Desclée De Brouwer

DARTEVELLE, B. (2011). *La psicoterapia centrada en la persona según Carl Rogers* (A. Pareja, Trad.). Gaia Ediciones.



Benedictines Monestir de Sant Benet
08199 Monistrol de Montserrat

HORARI I DATES: Dimecres de 19:00 a 21:00h
8 Trobades de 2h, un cop al mes d'octubre a maig (16h)
**29 Octubre – 19 Novembre – 17 Desembre – 14 Gener – 18 Febrer –
18 Març – 22 Abril – 20 Maig**

PREU: 255€

INSCRIPCIÓ: <https://monestirsantbenetmontserrat.cat/producte/focusing-Teoria2/>

MÉS INFORMACIÓ: activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat / 607 275 179 (WhatsApp)

OBSERVACIONS: Abans de començar el curs us facilitarem l'enllaç de les trobades.

Aquest curs forma part del Pla de Formació del 2n any de Focusing, però està obert a tots els que estiguin interessats en aprofundir en les bases filosòfiques del Focusing i aprendre el significat de ser persona.