

Oráculo de Delfos

“Te advierto, quienquiera que fueres tú, que deseas sondear los arcanos de la naturaleza, que si no hallas dentro de ti mismo aquello que buscas, tampoco podrás hallarlo fuera. Si tú ignoras las excelencias de tu propia casa, ¿cómo pretendes encontrar otras excelencias? En ti se halla oculto el Tesoro de los Tesoros. Conócete a ti mismo y conocerás el universo y a los dioses”.





Bienvenid@s al
mundo del Focusing

El focusing es un proceso de **toma de consciencia** y de sanación emocional, orientado hacia el cuerpo. Es tan sencillo como **notar cómo te sientes** y luego tener **una conversación con tus sentimientos en la cual tú eres el que escucha la mayor parte del tiempo**. El focusing empieza con la experiencia familiar de sentir algo en tu cuerpo que tiene que ver con algo que está sucediendo en tu vida.



Tres aspectos claves del focusing

- Hay algo llamado “sensación sentida”
- Una atención a lo interno aceptante y comprometida. Una curiosidad interesada.
- Una filosofía radical que facilita el cambio. Del Hacer/Arreglar al Estar/Permitir.



Reflexiones sobre la esencia del focusing

“En todo cuerpo humano, hay alguien ahí dentro, luchando por vivir la vida”.

Eugene Gendlin

"Quizás todo lo que nos asusta es, en su esencia más profunda, algo indefenso que quiere nuestro amor"

R.M.Rilke

El enfoque corporal te permite oír los susurros del cuerpo antes de que comience a gritar.

Ann Weiser Cornell

Aquello que es rechazado y no es sentido, permanece igual. Al sentirlo, cambia. La mayor parte de las personas no saben esto. Piensan que al no permitirse sentir lo negativo se vuelven buenos. Al contrario, eso hace que los sentimientos negativos permanezcan estáticos, iguales año tras año. El sentirlos durante unos minutos en tu cuerpo les permite cambiar. Si hay algo en ti que sea malo, enfermo o poco razonable, déjalo existir interiormente y respira. Sólo así podrá evolucionar y adquirir la forma que necesite.

Dr. Eugene Gendlin

Una guía para orientarnos en una sesión de Focusing

- 1) El Focusing se inicia tomando consciencia del cuerpo, especialmente de la garganta, el pecho, el estómago y el abdomen.
- 2) No intentamos encontrar una sensación ni intentamos hacer que algo suceda, sino que **invitamos a que algo se haga sentir**, haciendo una pregunta amable y abierta como ¿Qué quiere ser percibido ahora?
- 3) Cuando encontramos la primera sensación, la reconocemos saludándola interiormente, y luego la describimos y la nombramos.
- 4) En la siguiente etapa nos sentamos junto a la sensación, con una actitud de curiosidad e interés, para llegar así a conocerla mejor.
- 5) Nos tomamos el tiempo para permitir que nos llegue un poco más del significado de esta sensación, quizás una palabra para una cualidad emocional. Luego comprobamos si la palabra describe bien la sensación, para asegurarnos que sea la adecuada.

- 6) No tenemos prisa. Creamos una atmósfera interior libre de toda presión y permanecemos con lo que hay ahí. Formulamos preguntas amables para invitar a que la sensación nos cuente más de sí.
- 7) En el Focusing, el cambio llega paso a paso, mediante pequeñas tomas de consciencia (normalmente), cada una de las cuales sentimos adecuada y marca alguna diferencia en nuestro cuerpo. Después de cada una de ellas, podemos detenernos y regresar en algún otro momento o podemos continuar, quizás con alguna otra pregunta amable.
- 8) A veces, el significado contenido en el cuerpo está conectado con un recuerdo, una creencia, una actitud, una necesidad insatisfecha o una parte inexpressada de uno mismo. No hay necesidad de “arreglar” o “resolver” el problema. Reconocer el mensaje, oírlo de verdad, es todo lo que se necesita para sentir un profundo alivio.
- 9) Terminar una sesión de Focusing es un proceso lento y respetuoso. Quizás deseemos permanecer unos momentos más con las sensaciones agradables. Le damos las gracias a nuestro cuerpo y le decimos que regresaremos.