

Experimento 2: Explorar la amplitud y la conexión a tierra en la práctica de Focusing: sentarse con lo que se repite, en lugar de con las sensaciones sentidas

1. Comenzar a enfocarse

Entra en Focusing... ..si

quieres, despejando un espacio...

... si lo deseas, explora algún tema o ventaja de manera enfocada...

Mientras practicas, si surge algo que te aleje de tu experimentación, hazle espacio.

sé amable con él... déjalo estar aquí, sé amable con él y, siguiendo tus intuiciones sobre lo que es útil para ti, ayúdalo a descansar por el momento, invítalo a estar presente contigo a medida que avanzas. con el experimento, o cambie de la forma que le resulte más útil...

Comprobación: ¿Cómo te sientes ahora mismo al avanzar y dejarte guiar por las instrucciones de práctica?

2. Un cambio gestalt figura/fondo

Cuando te sientas listo...

... explorar cómo hacer un cambio de figura/fondo dentro del enfoque, un giro gestáltico,...

... encontrar algo que sea un trasfondo, porque está en curso... y en curso, y en curso,...

tómate mucho tiempo aquí: trata esto como una oportunidad para llegar a conocer profundamente el trasfondo o los fundamentos o antecedentes del Focusing,... de maneras que en la práctica del Focusing normalmente no sabríamos...

También es una oportunidad para explorar lo que podemos ver "a través de" prestando una atención amable y abierta a lo que sucede todo el tiempo en el fondo...

Con el espíritu de "doblar": permítete notar lo que puedes ver recientemente "a través" o "en" el latido continuo, el flujo continuo...

Algunos lugares donde podrías dejar descansar tu atención:

tonos de sensación de fondo...

... amor-sentimiento-introspección-venir... es decir, la alegría sensual subyacente al sentir sentir saber venir y sentir cambiar sucediendo
....

... una sensación subyacente de amplitud... donde antes podía haber sentido una sensación de tensión o presión, es posible que descubra que está sintiendo una corriente subterránea de (tranquilidad, felicidad,...) amplitud, en lugar de eso...

... una sensación de venida, ... cómo toda experiencia está llegando, venir, venir... a veces nos sentimos capaces de relajarnos, recibiendo una visión tras otra del ritmo sensorial de nuestro cuerpo... .. un sentimiento de fondo de deleite, o paz, o quietud,... a veces nuestro 'trasfondo' en La concentración, el sabor del espacio, es en sí mismo una alegría continua...

Si lo deseas, puedes recordarte suavemente que aquí no existe un "deber": puedes comenzar o dejar de experimentar de manera relajada cuando quieras, siguiendo tu sentido de lo que te resulta útil o interesante...

En el Focusing, nuestra práctica generalmente se centra en estar con nuestras sensaciones sentidas y en encontrar el camino a seguir...

En este experimento lo dejamos pasar y cambiamos nuestra conciencia, pagando atención a lo que normalmente está en el fondo: cualidades continuas del proceso, la sensación de estar en un tipo de espacio distintivo, la sensación de ser un Enfocador,...

Si estás escuchando a alguien que se concentra de esta manera, prepárate para largos silencios y permanece gentilmente presente, gentilmente, permitiendo su silencio, apoyándolo con tu amable y poco exigente presencia...

Si estás siendo escuchado, hay no hace falta decir nada en absoluto...

Si estás familiarizado con la meditación, estarás familiarizado con el tipo de enfoque al que estamos señalando aquí: es como una instrucción de 'concentrarte en tu respiración' o 'descansar en Presencia de la Conciencia'...: en las prácticas de meditación uno A menudo se le pide que se siente en silencio con algo en curso. Estamos haciendo algo similar aquí, pero nuestro enfoque está en sentarnos con lo que sucede silenciosamente en la práctica de focus .

Y estamos invitando explícitamente a ser curiosamente conscientes de lo que surge, o de lo que entra, sentado en silencio con pulsaciones o tonos continuos: estar abiertos a lo que podría emerger, abrirse o venir, dentro y a través de lo que parece regular y continuo...



presencias continuas...

... descansando en la experiencia del 'espacio' en el que nos encontramos mientras nos concentramos... sintiendo su presencia distintiva y viva como un medio en el que nos encontramos...

... descansando en experimentar el tipo distintivo de 'presencia' que tenemos, estamos, como enfocadores, en el espacio de enfoque, ... conscientes, orientados, centrados, abiertos, dispuestos, ...

3. Sostener lo que está en curso y dejar...

Con cualquier sentimiento continuo, conviértalo en el centro de su conciencia permitiendo que los cambios habituales (como la aparición de insights) sucedan en segundo plano de una manera nueva...

mantén el sentimiento de amplitud, de venida, de sentimiento de amor, de intuición, de quietud, de deleite, de Presencia... y permite que todo lo que quiera venir a través de ello, en él, con él... venga...

sosteniendo lo que está en curso, con una quietud ...
relajada y dejando ...

4. Recibir suavemente

Relajarse en lo que viene, recibir suavemente...

Deje que la base, el apuntalamiento de su proceso de enfoque se le aclare...

Disfruta, recibe, aprende...

Quedarse con lo que está en marcha es "aguantar", ser abierto y curioso en silencio es "dejar"...: suceden juntos, son la única manera de estar con...

Estamos "manteniendo" este (posible) registro constante - sintiendo la iteración, prestando atención a la iteración - permitiendo que surja una nueva experiencia de "significado", un nuevo tipo de "espacio" o nuevos tipos de percepción.

Al principio, este cambio gestáltico puede no ser fácil de sostener, porque estamos acostumbrados a avanzar continuamente en el Focusing, permitiendo que las sensaciones sentidas, los Referentes Directos, cambien, avancen y traigan nuevas ideas de maneras familiares .

Podemos encontrar que una nueva experiencia de cómo se siente ser un ser sentido-sentido

desaparece,... podemos descubrir que nos estamos experimentando a nosotros mismos como seres sentidos-sentido como tales, ... como seres cuyo proceso sigue y sigue, trayendo nuevas ideas en situaciones nuevas...

Si llega la experiencia de Deleite-Sabiduría-Quietud-Compasión-Facilidad-..., permite suavemente su presencia, relajándose en su presencia, saboreándola...

Comentarios

Este experimento tiene sus raíces en un concepto -"duplicación"- al que Gendlin otorga un lugar central en su explicación del surgimiento de nuevas formas de vida en Un modelo de proceso. Para los practicantes de Focusing, la "doblación" es familiar en la transición de una inquietud o excitación, sentida somáticamente, a una "sensación sentida" distinta con un mango (imagen, frase, etc.). La inquietud o excitación se siente cinestésicamente (un hormigueo, una opresión, por ejemplo), lleva también lo que podríamos llamar vagamente "una carga emocional": la inquietud o excitación del ser , y, en el proceso de concentración, emerge algo nuevo: una comprensión sentida. - una presencia ("la sensación sentida") dentro de su propio tipo de espacio en el que 'nosotros' estamos presentes con ella. La sensación sentida no se puede reducir a la excitación, como tampoco la excitación se puede reducir al hormigueo. Acompañar una sensación sentida es una especie de sociabilidad, ser social es una especie de comportamiento, comportarse es una especie de proceso de tejido, en este modelo de lo que es nuestro estar vivo. Cada "es" aquí apunta a una "duplicación" que abre nuevas y profundas posibilidades, porque con cada capa un nuevo tipo de espacio se vuelve parte de nuestra experiencia.

Hablando de centrarse, Gendlin escribe:

"uno mantiene la situación igual y también la deja cambiar [...] Sostener y dejar suenan contradictorios, pero son un mismo acto, como sostener y esperar. [...] algo [...] viene [...] por sí solo, pero en un espacio algo diferente [...]" aPM p.233

Aquí, en este experimento, parte de lo que estamos haciendo es crear una oportunidad para explorar una especie de "duplicación" que Gendlin no ha descrito: explorar formas en las que el proceso de enfoque pueda experimentarse en sí mismo como una iteración.

como un proceso "detenido", como un medio en el que podría surgir un nuevo tipo de "señal", un nuevo tipo de "espacio".

Por supuesto, aquí no se puede forzar nada: practicamos dejando, pero lo que hace que sea práctica es que también estamos "sosteniendo": manteniéndonos constantemente conscientes de lo que está en curso-en curso-en curso-... y permitiendo lo que venga por venir...

