

Enfocadores

El enfocador puede sentir el cuerpo, estar con él, desde adentro.

El enfocador puede obtener una sensación corporal que contiene significado y pertenece a una situación particular, por ejemplo, un problema con el trabajo, un proyecto creativo o una relación.

El enfocador puede reconocer cómo una sensación sentida se diferencia de los sentimientos y las emociones.

El enfocador puede reconocer cuando las palabras o imágenes provienen directamente de la sensación sentida.

El enfocador es capaz de notar lo que se sentiría correcto decir desde la sensación sentida de una situación particular.

El enfocador sabe cuándo una decisión respecto a la situación “es correcta” y cuándo no.

El enfocador puede nombrar o describir el quid de una situación de una manera que "encaje" con la felt sense.

La persona que se enfoca es capaz de reconocer un conocimiento corporal distintivo incluso cuando aún no tiene palabras para describirlo.

El enfocador puede acceder a un felt sense Fácil y cómodamente.

El enfocador puede permanecer con y regresar a un felt sense, de modo que sea un referente estable incluso aunque pueda abrirse y desplazarse.

Quien se enfoca reconoce y se siente cómodo con la experiencia de no querer prestar atención a una situación particular o a un conocimiento corporal.

El enfocador sabe cómo permanecer cerca de algo difícil, sin abandonarlo ni adentrarse más en ello.

El enfocador es capaz de encontrar la “distancia adecuada” ante cuestiones difíciles o complejas.

El focalizador es capaz de tener autoempatía, actitudes amigables hacia uno mismo y hacia el conocimiento corporal que surge, incluso cuando implica sufrimiento o cosas aparentemente “negativas”.

El enfocador puede obtener fácilmente un felt sense de lo que se interpone cuando las actitudes amistosas parecen imposibles.

Quien se enfoca puede identificar las diversas situaciones que su cuerpo está experimentando en ese momento y ubicarlas una a una, con suavidad, a cierta distancia del cuerpo. Cada ubicación libera la tensión corporal.

El focalizador es capaz de conectar la comprensión intelectual con el conocimiento corporal y mantener un diálogo entre ambos.

El enfocador es capaz de atender a un felt sense y permitir que emerjan muchos aspectos del mismo.

El enfocador a menudo encuentra campos o "subtextos" completamente nuevos que emergen de un felt sense.

El enfocador puede dejar que los subtextos informen la decisión resultante sobre un tema.

El enfocador puede elegir esperar los cambios del subtexto antes de tomar acción en una situación particular.

Quien se enfoca reconoce nuevas posibilidades dentro de una situación, que no eran evidentes a partir de los datos originales. Se pueden formular nuevos datos.

El enfocador puede descubrir nuevas preguntas que surgen de la felt sense de una situación, dando lugar a una nueva recopilación de información.

El enfocador es capaz de tomar mejores decisiones basándose en un mayor conocimiento corporal.

El enfocador descubre un reino corporal expandido en el que uno puede moverse entre diferentes "lugares", grupos y actitudes.

Quien se concentra puede elegir vivir desde la complejidad que ahora siempre es accesible.

El enfocador experimenta una sensación de seguridad confiable en su interior.

Acompañantes (AEFCA)

- Facilitar el silencio y la atención corporal.
- Promover adecuadamente el despejar un espacio con un ritmo adecuado.
- Identificar una sensación-sentida que tiene significado y se relaciona con una situación particular.
- Poder reconocer cuando las palabras o las imágenes vienen directamente de una sensación-sentida.
- Darle la bienvenida a lo que surge y aceptar todas las sensaciones y sentimientos de la persona guiada.
- Esperar pacientemente a que la otra persona forme la sensación- sentida y sus significados.
- Describir resonando o reformulando lo que observa sin juicios, evaluaciones o interpretaciones.
- Formular preguntas que se dirijan a la sensación-sentida y generen un movimiento corporalmente sentido.
- Atender lo que surge y permitir el despliegue de nuevos significados.
- Sintetizar y resumir el proceso cuando finaliza la sesión de Focusing.
- Saber facilitar el recibir acompañando bien y respetando el ritmo de la otra persona.
- Ser capaz de manejar como guía, de forma flexible y sin consultar ningún guión, el procedimiento de los seis pasos de Focusing (en el caso de EIF, nos referimos a la estructura y momentos clave, incluso algún aspecto sobre los movimientos de la rueda experiencial)
- Ser capaz de despejar un espacio y hacer las preocupaciones propias a un lado antes de empezar a escuchar a otra persona.
- Sentirse disponible para prestar atención a otra persona y seguir el curso de su vivenciar y expresarse.

-Poder dejar estar cualquier sensación y/o sentimiento que sienta en un momento dado, mientras escucha a otra persona.

-Atender el presente como una situación nueva. No decirse que ya sabe cómo va a ser.

-Darse cuenta de la diversidad y la riqueza de lo que escucha.

-Reconocer que también capta a la otra persona a través de lo que huele, de lo que capta en su piel y de otras sensaciones corporales.

-Poder reducir o ampliar el foco de atención hacia la otra persona.

-Poder dejar su atención flotante o enfocada en algo, según sea su intención.

-Reconocer lo que es figura y lo que es fondo en lo que está captando y percibiendo.

-Darse cuenta cuando las palabras vienen sólo desde la cabeza y no encajan con la sensación-sentida o el proceso experiencial del otro/a.

-Reconocer cuando esté intentando encontrar el por qué de lo que siente la otra persona y poder dejar de hacerlo.

-Poder imaginarse ser la otra persona y empezar a dejarse sentir como si fuera la otra persona.

-Realizar algunas posturas o movimientos como si fuera la otra persona sin que la otra persona se dé cuenta.

-Reconocer cómo se siente (sensaciones-sentidas y sentimientos) la otra persona y ser capaz de intencionar el experimentar estos procesos como si fuera la otra persona.

-Estar atento/a a recibir las sensaciones, imágenes y sentimientos que la otra persona comunica verbal o no verbalmente.

-Darle la bienvenida a todo lo que llega, dejar que suceda lo que suceda y no tratar de dirigir hacia un resultado particular.

-Poder sentir el cuerpo de la persona que enfoca, desde adentro y estar con él.

-Otorgar símbolos certeros de manera que encajen con la sensación-sentida de la otra persona.

-Acompañar con la respiración y el lenguaje no verbal el proceso interno de la otra persona.

-Poder contactar fácilmente con la propia sensación-sentida al guiar y poner a un lado esta sensación-sentida.

-Poder recoger intencionalmente la sensación-sentida y la emocionalidad de la otra persona y sentirla corporalmente.

-Ser capaz de seguir esta sensación-sentida sin identificarse y sin dirigir el proceso.

-Sentirse comfortable con la experiencia sentida de la otra persona y no escoger lo que “es importante”.

-Ser capaz de encontrar la distancia adecuada respecto a lo que siente él mismo como guía y facilitar el proceso de poner a un lado a la otra persona la emoción profunda, aún si el asunto es complicado.

-Saber conectar una comprensión intelectual con el saber del cuerpo y llevar un diálogo/interacción entre esta comprensión y el sentir corporal.

-Poder descubrir nuevas preguntas abiertas y reflejos de símbolos certeros que surgen del sentir corporal del guía sobre el sentir corporal de la otra persona.

-Experimentar una sensación de seguridad confiable en uno mismo al experimentar lo que experimenta la otra persona.

-Saber cómo estar cerca de algo difícil.

-Interactuar, sin dirigir, con la otra persona desde la complejidad que va siendo accesible.

- Moverse en un campo ampliado, corporalmente sentido, para facilitar el cambio corporal.
- Poder identificar diferentes situaciones emocionales que trae el cuerpo del guiado ahora y ser capaz de facilitar el proceso de ponerlas a la distancia adecuada, amablemente, para notar que ello trae consigo una liberación de la tensión corporal.
- Saber guiar un proceso de enfoque corporal aún cuando la emocionalidad parece que abrumba.
- Ser capaz de guiar y a la vez ser guiado en un proceso de Focusing, así como poder realizar Autofocusing.
- Distinguir diferencias y semejanzas entre las aportaciones de Carl Rogers y Eugene Gendlin en torno a las condiciones necesarias y suficientes.
- Reconocer los conceptos filosóficos fundamentales de las diversas corrientes filosóficas que influyen en la configuración de la filosofía de Gendlin.
- Distinguir los principios de la filosofía experiencial y de lo implícito y sus conceptos esenciales formulados en términos filosóficos y conceptualmente coherentes.
- Saber analizar filosóficamente un proceso dado de enfoque corporal.
- Diferenciar la comprensión de los procesos de cambio desde la lógica aristotélica y desde los postulados de la filosofía de lo implícito.
- Comprender y saber expresar con precisión el entramado de la conexión entre el experimentar y lo simbolizado distinguiéndolo de otras concepciones filosóficas de componente afectivo-emocional o racionalistas.
- Entrever qué contenidos de la experiencia pueden ser simbolizados y cuáles no, si los hubiera, y comprender cómo movilizar los procesos detenidos en la concepción de Gendlin.
- Definir un contenido de experiencia según la filosofía de lo implícito.

- Comprender el concepto de empatía corporal y su mecanismo.
- Expresar la significación y los contenidos de lo que llamamos “actitud de focusing”.
- Expresar detalladamente las cualidades y actitudes del buen facilitador desde la filosofía experiencial.
- Reflexionar filosóficamente a partir de la experiencia personal en procesos de focusing.
- Vislumbrar concreciones en alguna aplicación de focusing y reflexionar críticamente sobre ella en función de la experiencia.

Teórico-filosófica

Reconoce los momentos clave del proceso

Reconoce los movimientos de la rueda experiencial

Reconoce y nombra algunos movimientos concreto de la rueda en el proceso

Reconoce los seis pasos de la técnica, aunque no los practique

Comprende los conceptos implicar-acontecer

Define y comprende sentidamente el proceso de creación del significado