

"...in a sense, the body is always dreaming, and.. focusing is a doorway to that ongoing inner process." Leslie Ellis

"This new energy is often invisible within the dream. It comes when the conscious person lives bodily from the dream images," (Gendlin, 2012)

"En un sentido , el cuerpo siempre está soñando...y Focusing es un portal hacia ese continuo proceso interior." Leslie Ellis

"Esta nueva energía generalmente es invisible dentro del sueño. Aparece cuando la persona vive corporalmente a partir de las imágenes del sueño" Gendlin

Focusing and Dreams
Experiential Dream Interpretation

Focusing y Sueños
La Interpretación experiencial de los
sueños

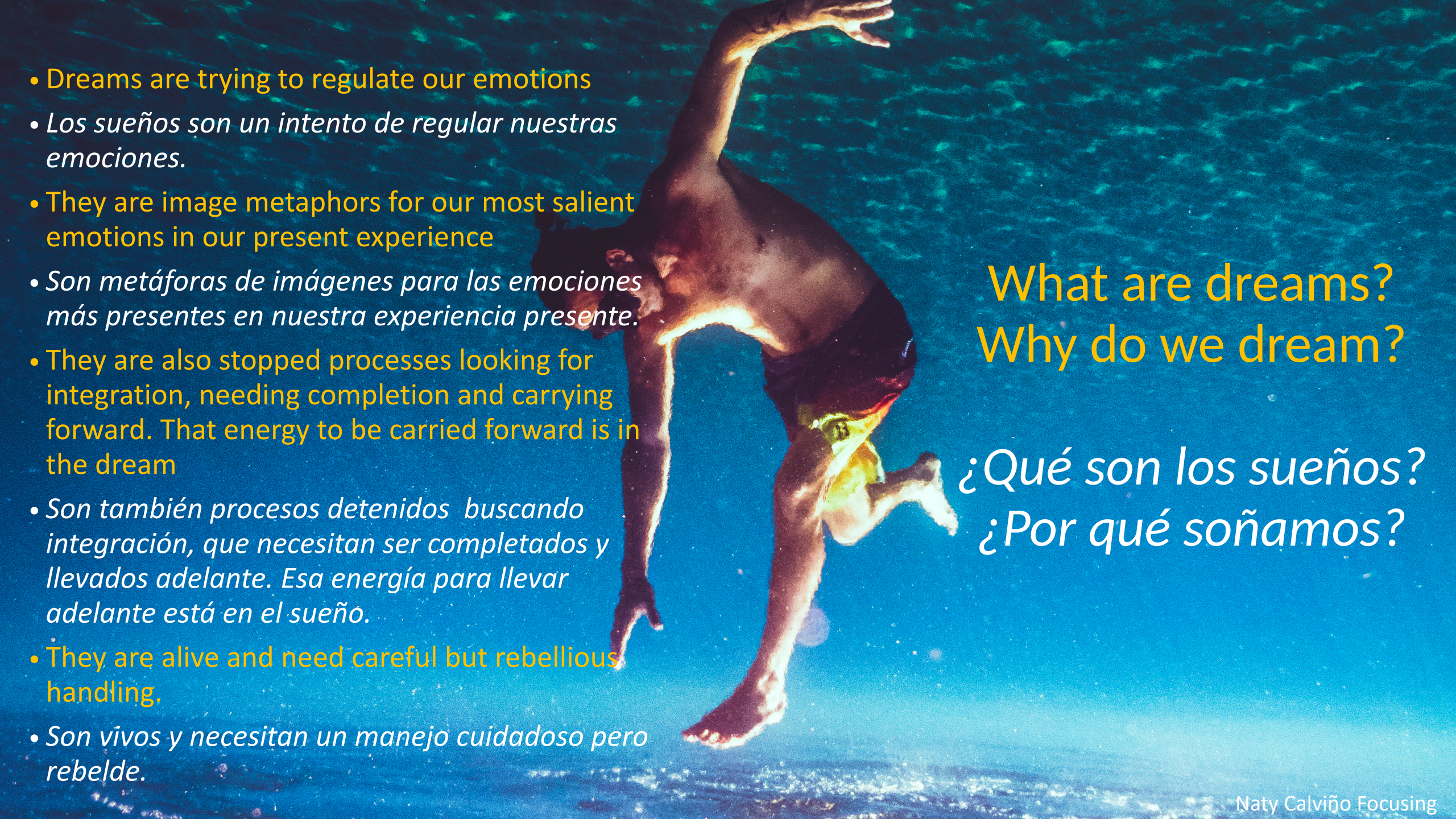
The Body

When I use the word "body," I mean more than the physical machine. Not only do you physically live the circumstances around you, but also those you only think of in your mind. Your physically felt body is in fact part of a gigantic system of here and other places, now and other times, you and other people—in fact, the whole universe. This sense of being bodily alive in a vast system is the body as it is felt from inside. Gendlin



El Cuerpo

Cuando empleo la palabra "cuerpo", me refiero a mucho más que la máquina física. Tú no sólo vives físicamente las circunstancias que te rodean, sino también aquellas en que sólo piensas en tu mente. Tu cuerpo físicamente sentido es de hecho parte de un sistema gigante de aquí y otros lugares, ahora y en otros tiempos, tú y otras personas, de hecho, todo el universo. Esta sensación de estar vivo en el cuerpo dentro de un vasto sistema, es el cuerpo como es sentido desde dentro. Gendlin

- 
- A man in a red and yellow swimsuit is captured mid-air, performing a backflip in the ocean. The water is a deep blue, and the sky is a vibrant orange and yellow, suggesting a sunset or sunrise. The man's arms are outstretched, and his legs are bent in a classic backflip pose. The overall scene is dynamic and energetic.
- Dreams are trying to regulate our emotions
 - *Los sueños son un intento de regular nuestras emociones.*
 - They are image metaphors for our most salient emotions in our present experience
 - *Son metáforas de imágenes para las emociones más presentes en nuestra experiencia presente.*
 - They are also stopped processes looking for integration, needing completion and carrying forward. That energy to be carried forward is in the dream
 - *Son también procesos detenidos buscando integración, que necesitan ser completados y llevados adelante. Esa energía para llevar adelante está en el sueño.*
 - They are alive and need careful but rebellious handling.
 - *Son vivos y necesitan un manejo cuidadoso pero rebelde.*

What are dreams?
Why do we dream?

¿Qué son los sueños?
¿Por qué soñamos?

Dreams are windows to our implicit world. With Focusing we go inside and work with them from this deep place of body wisdom.

Los sueños son ventanas a nuestro mundo implícito.

Con Focusing no los interpretamos desde un marco cognitivo. Vamos hacia adentro y trabajamos con el sueño desde este lugar profundo donde el cuerpo tiene la sabiduría.



Preparatory Procedures

- Loving the dream. Admiring its creativity
- Employ different theories: Freud, Gestalt, Jung... always in an experiential way
- Dream work happens in the body
- Finding “help” from the dream... Allies: something alive, something green... for the bodily energy they bring. Finding a felt sense of **safety** to then go into more difficult issues.

Procedimientos Preparatorios

- *Amar los sueños. Admirar su creatividad*
- *Se pueden trabajar desde todas las teorías: Freud, Jung, Gestalt... siempre con la ss*
- *Es nuestro cuerpo el que interpreta el sueño. Desde la ss.*
- *Encontrar ayuda en el sueño: cualquier cosa que traiga una energía nueva y liberadora, físicamente sentida en el cuerpo : algo vivo, verde, algún animal, un niño... Encontrar una ss de **seguridad** y mantenerla para cuando trabajamos con los temas más escabrosos*

Preparatory Procedures

- Bias Control: a step might come from the side opposite to the dreamer's usual attitude
- Tell the dream in 1st person.
- Embody the dream's characters.
- Ask questions
- Dream the dream forward. This especially with nightmares (Rewrite them)

Procedimientos Preparatorios

- *Bias Control: Esperar un paso del lado contrario a la actitud habitual; donde el sueño y el soñador no concuerdan.*
- *Contar el sueño en 1ª persona*
- *Personificar los distintos personajes*
- *Hacer preguntas*
- *¿Cómo debería ser..o continuar? Especialmente para pesadillas: reescribirlas*

Questions

1. What comes to you?
2. Feeling?
3. Yesterday?
4. Place?
5. Story?
6. Characters?
7. What part of you is that?
8. Be that person?

Preguntas

1. ¿Qué te sugiere el sueño?
2. ¿Qué sentías en el sueño?
3. ¿Qué hiciste ayer?
4. ¿A qué te recuerda?
5. ¿Qué hay en tu vida parecido a esta historia?
6. ¿A qué te recuerda esta persona?
7. ¿Qué parte tuya aparece aquí?
8. ¿Cómo sería ser esa persona?

Questions

9. Can the dream continue?

10. Symbols?

11. Body Analogy

12. Counterfactual?

13. Childhood?

14. Personal Growth?

15. Sexuality?

16. Spirituality?

Preguntas

- 9. ¿Puedes continuar el sueño?
- 10. ¿Qué está representando este objeto en tu sueño?
- 11. Alguna cosa del sueño puede ser una analogía del cuerpo
- 12. ¿Qué hay en el sueño que sea específicamente diferente a la situación real?_
- 13. ¿Qué recuerdo de la infancia puede surgir en relación con el sueño?
- 14. ¿Cómo te estás desarrollando o intentando desarrollar?
- 15. Sexualidad
- 16. Espiritualidad

1. What comes to you?
2. Feeling?
3. Yesterday?
4. Place?
5. Story?
6. Characters?
7. What part of you is that?
8. Be that person?
9. Can the dream continue?
10. Symbols?
11. Body Analogy
12. Counterfactual?
13. Childhood?
14. Personal Growth?
15. Sexuality?
16. Spirituality?

Questions

Preguntas

1. ¿Qué te sugiere el sueño?
2. ¿Qué sentías en el sueño?
3. ¿Qué hiciste ayer?
4. ¿A qué te recuerda?
5. ¿Qué hay en tu vida parecido a esta historia?
6. ¿A qué te recuerda esta persona?
7. ¿Qué parte tuya aparece aquí?
8. ¿Cómo sería ser esa persona?
- 9. ¿Puedes continuar el sueño?
- 10. ¿Qué está representando este objeto en tu sueño?
- 11. Alguna cosa del sueño puede ser una analogía del cuerpo
- 12. ¿Qué hay en el sueño que sea específicamente diferente a la situación real?
- 13. ¿Qué recuerdo de la infancia puede surgir en relación con el sueño?
- 14. ¿Cómo te estás desarrollando o intentando desarrollar?
- 15. Sexualidad
- 16. Espiritualidad

"Who looks outside ,dreams; Who looks inside, awakes."

– Carl Jung

"Quien mira hacia afuera, sueña. Quien mira hacia adentro, despierta."

– Carl Jung

"We have forgotten the age-old fact that God speaks chiefly through dreams and visions."

– Carl Jung

"Hemos olvidado el hecho antiguo que Dios habla principalmente a través de sueños y visiones."

– Carl Jung

"The debt we owe to the play of imagination is incalculable."

– Carl Jung



"La deuda que tenemos con el juego de la imaginación es incalculable."

– Carl Jung

Wish you all wonderful dreams!

Deseo todos tengan sueños maravillosos!

" Cada sueño no acompañado es una carta sin abrir que nos mandamos a nosotros mismos."

-Carl G. Jung

Thank you!!!

Gracias!!!