

Version Original: *“Focusing Steps, Movements, or Phases: A Collection of Approaches”*.

Suzanne L. Noel, B.A., CFT, CFC, Certifying Coordinator.

Traducción al español: Mariana Písula para *The International Focusing Institute*.

Fecha: 4 de enero de 2017

“Los pasos del Focusing, Movimientos o Fases: Una colección de abordajes”

Los clásicos 6 pasos de Focusing. Gendlin

- Despejar un espacio
- Sensación Sentida
- Asidero
- Resonar
- Preguntar
- Recibir

Rob Foxcroft

La palabra "Focusing" nombra claramente una secuencia distintiva, a saber:

- (1) La persona toma consciencia de algún tipo de problema.
- (2) La persona hace el movimiento para adentro, preguntándose algo así como, “¿Cómo se siente todo esto en mi cuerpo?”.
- (3) El cuerpo responde con una sensación incipiente y fangosa. Nota: Esta sensación No es la sensación sentida o una sensación corporal.
- (4) Luego de estar un tiempo con la sensación, se forma una sensación corporal, general, clara y débil del problema (No estaba ya allí).
- (5) La persona gentilmente toca y escucha esta sensación corporal, invitándola a abrirse de alguna manera, y por algún nuevo entendimiento del problema como un todo a emerger.
- (6) Luego de un rato, hay un doble evento. La sensación corporal se abre (hay un viraje corporal), y algún nuevo entendimiento emerge.
- (7) Sabiendo que dichas cosas nuevas fácilmente se pierden, la persona toma su tiempo para dar la bienvenida y recibir lo que apareció, dándole tiempo a que se integre.
- (8) La sensación corporal clara y general del problema es ahora distinguidamente diferente. Podríamos llamarla “La misma sensación corporal llevada hacia adelante”; o podríamos llamarla “Una nueva sensación corporal”. Cualquiera de estas frases tiene sentido.

Conclusión: Como yo lo entiendo, la palabra "focusing" nombra esta completa secuencia con sus 8 diferentes movimientos. Si alguno de ellos faltará, tendríamos solo una parte de Focusing.

Ann Weiser Cornell and Barbara McGavin

- Yo estoy llevando mi atención al cuerpo.
- Yo estoy sintiendo que es lo que quiere mi atención ahora, o
- Yo estoy notando de lo que soy consciente cuando pienso acerca de este tema.
- Yo estoy esperando a que algo se haga presente.

Version Original: “*Focusing Steps, Movements, or Phases: A Collection of Approaches*”.

Suzanne L. Noel, B.A., CFT, CFC, Certifying Coordinator.

Traducción al español: Mariana Písula para *The International Focusing Institute*.

Fecha: 4 de enero de 2017

- Yo estoy tomándome un tiempo para sentir eso en mi cuerpo.
- Estoy describiendo que hay ahí.
- Estoy reconociendo que está ahí tal y como es.
- Estoy sintiendo como eso quiere que Yo este con él.
- Estoy sentándome con eso.
- Le estoy hacienda compañía con interés y curiosidad.
- Estoy notando como eso se siente desde su punto de vista.
- Le estoy haciendo saber que lo escuche.
- Estoy sintiendo si hay algo más que quiere venir y ser reconocido antes de terminar.
- Estoy tomando un tiempo para sentir los cambios.
- Le estoy hacienda saber que estoy dispuesto a volver.
- Estoy agradeciendo a mi cuerpo y a todo lo que vino.

Jerry Conway and Mary Jennings

- Pausando
- Notando
- Escuchando
- Y siguiendo

Las Cinco fases de *Domain Focusing* (Robert Lee)

- Empezando - (Check in: ¿Auto empatía? ¿Despejando un espacio? ¿Tema? ¿Cuerpo?)
- Enlazando- (Manteniendo [arriba] y esperando)
- Entrando/Explorando- (Avenidas a la Sensación Sentida)
- Preguntando/Viraje
- Actuando en situación (Pasos de acción)

***Recovery Focusing* (Suzanne Noel)**

P.A.U.S.A. = Pausar. Atender Urgencia. Simbolizar con empatía.

H.O.W. ¿Cómo SanAAamos? (Suzanne Noel) – Para Grupos

- (1) **APRECIANDO.** Apreciarse a uno mismo (y al grupo) empezando por experiencia positiva sentida.
- (2) **ABRIENDO.** Abrirse a lo que necesita tu atención describiendo como eso se siente y haciendo preguntas que traigan un viraje.
- (3) **ATRAYENDO.** Atraer a lo que podría ser imaginando lo mejor que sería si todo estuviera bien.

Version Original: “*Focusing Steps, Movements, or Phases: A Collection of Approaches*”.

Suzanne L. Noel, B.A., CFT, CFC, Certifying Coordinator.

Traducción al español: Mariana Písula para *The International Focusing Institute*.

Fecha: 4 de enero de 2017

La Pausa - (William Hernández)

Silencio. Directa atención al cuerpo/sensación sentida. Contacto visual.

(No explicaciones o directrices)

Whole Body Focusing

- Sintiendo los apoyos y Presencia
- Permitiendo que una Sensación Sentida se forme
- Manteniendo ambos con la misma Mirada positiva
- Llegando a un punto de descanso

BioSpiritual Focusing

- Notando – Acallándose y yendo para adentro
- Nutriendo – Cuidando como tu cuerpo está llevando este sentimiento
- Yendo hacia adelante notando y nutriendo - Reciclando
- Terminando – Notando si estaría Ok parar.