

# Psicología humanista

*Carl Rogers*

condiciones necesarias y suficientes:

- Empatía
- Aceptación incondicional
- congruencia

# Focusing: enfoque corporal

*Eugene Gendlin:*

Filosofía de lo implícito

Filosofía experiencial

Psicología humanista

# Conciencia corporal

Consciencia y conexión con el cuerpo

Prepara tu cuerpo para el enfoque

Suelta tensiones, respira, busca una postura cómoda atendiendo a tu respiración.

Solamente observando lo que hay

# 1.Despejar un espacio

- Elegir *un lugar fuera del cuerpo* donde dejar los asuntos
- Nombrarlos, reconocerlos, saludarlos y dejarlos suavemente en ese lugar.

*Tú no eres tus asuntos*

# 2.Sensación sentida

- Elegir o dejarse elegir  
¿cuál de esos asuntos necesita desea ser escuchado ahora?
- Con actitud curiosa, amable...
- ¿Qué sensación **corporalmente sentida** surge en tu cuerpo cuando recuerdas “el todo” de ese asunto?

# 3. Simbolizar, expresar, describir

- asidero  
palabra, imagen, gesto, sonido...  
es como ...
- ¿Cuál es la cualidad de esa sensación-sentida?  
¿Cómo me hace sentir eso? “¿Qué palabra,  
frase o imagen surge de esa sensación?”

# 4. Resonar, comprobar, ajustar

- ir y venir del símbolo a la sensación
- Ve de la palabra o frase a la sensación y viceversa hasta que se ajuste. *¿Es así?*
- Cuando consigas el ajuste permítete estar un minuto o así para sentirlo realmente.

# 5.Explorar, profundizar, significar

qué pide?

qué necesita?

si eso no estuviera cómo sería?

¿Qué es lo que de este asunto me hace tan...?

¿Qué es lo peor de todo eso?

¿Cómo me sentiría si estuviera realmente bien?”

No respondas. Espera que la sensación se mueva  
y dé una respuesta.



# 6. Recibir, agradecer

**recoger... proteger...**

- ¿Es un buen momento, un buen lugar?
- Da la bienvenida a lo que vino. Acógelolo, sabes que está ahí y puedes volver cuando lo desees. Protégelo de voces críticas