

## FOCALIZAÇÃO

(AUTOR: E. T. GENDLIN - TRAD. E ADAPTAÇÃO: Wolber de Alvarenga)

1 - Este método envolve uma inversão completa. Antes de tudo deixar de falar sobre o que ocorre dentro de você. Geralmente a gente pensa “de fora” sobre a gente, neste método é ao contrário, é “de dentro” para fora.

2 - Compreensão de que as palavras “vêm de um sentimento”. Elas vêm de qualquer jeito e não podem ser interceptadas.

3 - É possível sentir o problema como um todo e deixar o que é importante vir do que é corporalmente sentido, sem sua interferência.

## INSTRUÇÕES

Nós estamos fazendo isso para aproximar você de você mesmo. O que eu lhe perguntar você não responde, fica em silêncio, com você.

Tente relaxar um pouco. (5”)

OK. Agora, você, dentro de você. Eu gostaria que você prestasse atenção numa parte muito especial de você... Preste atenção em uma parte onde você geralmente se entristece com ela, sente-se insatisfeito ou amedrontado. (5”).

Preste atenção nesta área em você e veja como você está agora.

Veja o que vem a você quando você se pergunta: Como eu estou agora?

Deixa isto vir, de qualquer maneira isso vem a você e veja como isto é (30” ou menos).

Se entre as coisas que você pensou havia um problema pessoal maior que você sente importante, continue com ele. Caso contrário selecione um problema pessoal significativo para pensar nele. Esteja certo de que escolheu um problema pessoal de real importância em sua vida. Escolha as coisas que pareçam mais significativas para você. (10”).

1 - Certamente existe muitos aspectos na coisa que você está pensando - tanto que é difícil pensar em cada um sozinho. Mas você pode sentir todas essas coisas juntas. Preste atenção onde você usualmente sente as coisas e aí você pode obter um sentido para o problema global. Deixe você sentir tudo isso. (30” ou menos).

2 - À medida que você presta atenção no sentimento global, você pode descobrir que um sentimento especial surge. Deixe você prestar atenção naquele sentimento. (1”)

3 - Siga este sentimento - não o deixe ser palavras ou imagens - espere e deixe as palavras ou imagens virem do sentimento. (1”)

4 - Se este sentimento mudar, ou mover, deixe-o fazer isso. Se isso acontecer, siga sentimento e preste atenção nele. (1”)

5 - Agora tome o que é recente e novo no que sentiu e que veio mais facilmente.

Tente agora encontrar algumas palavras ou imagens para representar este sentimento presente, exatamente como você o sentiu. Não é necessário que seja uma coisa que você não

conhecia antes. Novas palavras são melhores mas as velhas podem também servir muito bem. Desta forma você encontra palavras ou imagens, para dizer o que é recente ou novo para você agora. (1”)

6 - Se as palavras ou imagens que você tem agora produzirem alguma diferença nova, veja o que ela é. Deixe as palavras ou imagens mudarem até que elas se ajustem exatamente ao sentimento. (1”)

Agora eu lhe darei algum tempo para você usar da maneira que desejar; Depois, nós paramos.

Para maiores detalhes ver : FOCALIZAÇÃO - Uma via de acesso a sabedoria corporal - Eugene T. Gendlin - Ed.Gaia Ltda. F.(11) 32777999 –SP – [www.global editora.com.br](http://www.global editora.com.br)