

Actitud de Focalización

Edgardo Riveros Aedo

Es una disposición a INTERACTUAR con un Otro, desde el corazón, desde el sentimiento de Respeto a ese Otro que es diferente de mí en su caminar, en su reír o conversar, alguien que también es un ser humano como yo, sin importar sus accidentes sociales, creencias, su religión. Puede ser un Niño, un Adulto, una Mujer o un Hombre, puede ser de una raza distinta a la mía, de una clase social distinta de la mía, es un SER HUMANO. Lo acepto en mi corazón como un ser digno de Respeto.

Y como un ser distinto de mí, lo aprecio como un ser ALGUIEN que piensa distinto de mí, tal vez cree que el mundo sea redondo o que sea cuadrado o plano, pero para mí es novedoso verlo como alguien distinto de mí, una PERSONA HUMANA, en fin.

Comienzo a sentir **un espacio interno** dentro de mí para este ser humano tan diferente de mí, su apariencia física, su aspecto personal, su forma de sentir. Al sentirlo me embarga una sensación de sorpresa, de admiración y gentileza. Lo veo a veces rabioso y molesto y comprendo que debe estar viviendo situaciones difíciles, le veo alegre y me imagino que consiguió algo muy valioso, o tuvo una buena noticia. Me conmueve su sentir, su hablar, su modo de referirse al mundo y a sí mismo.

Comienzo a sentir el Respeto por esta Persona, más que pensarlo, comienzo a sentir una comprensión por ella y siento su interacción más cerca, desde mi sentir y eso me agrada porque estoy vivenciando una verdadera valoración de esta Persona.

La actitud Focusing, de enfocarse en el Otro es un poco distinta a centrarse en el Otro, es poner toda mi atención a lo que el otro siente, más que a lo que dice, es poder enfocarme en cómo es el sentir de esta persona en ESA situación que está viviendo. Poner atención a **su espacio interno**, a una dimensión que es invisible a los ojos, pero elocuente a mi corazón.

La actitud Focusing es sentir **en la propia sensación sentida** aquellas hermosas características del maestro Rogers: la consideración positiva incondicional, la comprensión empática y la propia autenticidad. Más que pretender ser la persona que soy, es sentir mi forma más verdadera de sentir, así como la forma de sentir del Otro. Mi forma de sentir guía mi actitud de Focusing, enfocándome y estando en estado de concentración y atención a lo que siente el Otro. Ver y escuchar **su espacio interno**, desde la magia de la sensación sentida.

La actitud Focusing es la valoración del encuentro con el Otro, sentir este encuentro como un suceso que me da vida y puedo darle vida con mi presencia, mi inocente mirada y mi acuciosa atención a sentir lo que pasa, sentir lo que sucede, sentir SU presente, SU pasado y SU Futuro de este Otro ser humano, que se ha acercado y ha pedido mi atención.

Sé que detrás de esa parte que sufre o se alegra, hay un Todo más grande que eres Tú, sé que detrás de esa duda hay ALGUIEN que quiere creer, que está hábido de fe por sí mismo y los demás.

Por eso me gusta interactuar contigo, Sentir tu Presencia y tu confianza hacia los demás, hacia la vida, y hacia tu propio recorrido, tu propia vida y la de aquellos que tanto amas.

Creo profundamente en ti, en tus sentimientos que brotan de tu sensación sentida, en tu sufrimiento y en tu dicha breve, en tu progresivo ir creyendo en ti, y descubriendo el amor y el Respeto por ti mismo.

Gracias por Permitirme Acompañarte.