



Benedictines Monestir de Sant Benet
08199 Monistrol de Montserrat

TEORIA AVANZADA (encuentros filosóficos) (online)



Te proponemos un viaje filosófico a través de ocho encuentros en línea que explorarán las fuentes y contribuciones filosóficas del Focusing desde diversas perspectivas. Con una estructura que fomenta la colaboración y el diálogo, estos encuentros nos permitirán construir conocimiento de manera colectiva, acompañados por la sabiduría de nuestra profesora.

Una experiencia que invita a explorar con curiosidad una comprensión más profunda de nosotros mismos y del mundo que nos rodea, analizando temas que son inherentes a nuestra existencia y esbozando el nuevo concepto del ser humano. Los encuentros estarán complementados con dos lecturas de análisis y una selección de lecturas para ampliar la mirada focusing.

CONTENIDOS

1. El Focusing de Gendlin: psicoterapia experiencial y filosofía práctica.
2. Fenomenología: existir y ser.
3. Experiencing y autoconocimiento.
4. Filosofía de lo implícito: la palabra como símbolo e interacción.
5. Miedo a la muerte, miedo a la vida: autenticidad.
6. El cuerpo vivido.
7. Filosofía de Gendlin: una mirada procesal.

IMPARTIRÁ EL CURSO: MARÍA JOSÉ ESPAÑA



Filósofa y profesora.

Máster en Tecnologías de la Información y de la Comunicación. Especialista en educación por la UNED.

Postgrado en Intervención Experiencial: Gestalt, Focusing y Bioenergética (UNED). Formación en Relación de Ayuda y Councelling

Trainer en Focusing por The International Focusing Institute.

HORARIO Y FECHAS: Miércoles de cada mes de **19:00 a 21:00h.**

9 Oct – 6 Nov – 11 Dic – 8 Ene – 5 Feb – 5 Marzo – 9 Abr – 7 Mayo

PRECIO: 250€

INSCRIPCIÓN: <https://monestirsantbenetmontserrat.cat/producte/focusing-teoria-2/>

MÁS INFORMACIÓN: activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat / 607 275 179 (WhatsApp)

OBSERVACIÓN: Este curso forma parte del Plan de Formación de 2º año de Focusing, pero está abierto a todos lo que están interesados en ahondar en las bases filosóficas del Focusing.



PRESENTACIÓN DEL CURSO

Vivimos en la sociedad del postmodernismo, la tecnocracia global y el transhumanismo, tiempos de desorientación generalizada y relativismo, de especialización exagerada; tiempos donde la información y los datos inconexos generan una “enorme laguna entre el experimentar y los conceptos” (Gendlin, 2003).

Desde antiguo la opinión y la apariencia de verdad eran similares a los juicios y los dogmas, ejercer el arte de filosofar era un viaje libre de ideologías, un modo de vivir, comprender, hacer y sentir. Quizá por este motivo retornamos a este “arte de vivir” para encontrar sentido a cuestiones como el ser, la existencia, la verdad, la ética o la felicidad; porque no se trata de llegar a grandes verdades filosóficas, se trata más de “plantear”, “cuestionar”, “preguntar”, que de “responder”, “configurar”, “modelar” de acuerdo con estructuras racionales condicionadas por la educación y la sociedad; en definitiva, se trata de “dar a luz a algo” que ya poseemos.

“Antiguamente, la filosofía conllevaba su parte práctica. Ahora tenemos nuevamente una filosofía que incluye esa parte práctica. El Focusing es esta parte práctica; ...” (Gendlin, 1999) abrimos un nuevo horizonte: la coherencia de cada persona con su interior y un proceso de cambio, no sólo un cambio corporal, visible y liberador, también un cambio hacia una realidad humana experiencial y compartida, un camino de integración de las múltiples facetas y vivencias del ser humano.

El experimentar de Gendlin es una reformulación del existencialismo y la fenomenología que nos devuelve la responsabilidad de vivir, de ser y de existir, abre las puertas a un camino de realización y crecimiento personal, desarrollando recursos para tomar contacto con nuestras potencialidades y nuestra capacidad de elegir, de cambiar y de sanar nuestras heridas.

Así filosofía y psicoterapia se complementan, la confianza y el respeto al crecimiento y al ritmo de cada persona son los pilares básicos: se trata de sugerir, no de analizar, se trata de escuchar, acompañar, facilitar... “Un proceso experiencial básico es lo que constituye la psicoterapia”: la respuesta experiencial del terapeuta no sólo se refiere al sentimiento concreto del paciente, sino que incluye otros aspectos referidos a “cómo el individuo organiza e interpreta las situaciones, sus aprendizajes desadaptados, experiencias pasadas, y sus maneras de percibir y crear las situaciones” (Gendlin, 1999).

Conectar con la fuente interna es un retornar a lo orgánico de la Naturaleza, a la confianza en el sentido de la vida, a procesos abiertos, a interactuar significativamente con el “mundo” ... Una revolución, nuevas formas de percibir, representar e integrar la paradójica condición humana con ese centro innato que tiende siempre al crecimiento y a la auto realización.

Experimentar es transitar un espacio en el cuerpo, que “está ahí”, “aquí”, en un “ahora”, que va más allá del fugaz presente, quizá en ese “no tiempo” donde se unen el pasado y el futuro. Un espacio que se mueve y se elige prestándole atención, un lugar de alguna forma conocido que resuena con nuestro ser... y resuena porque es congruente, tiene significado, nos abre a sentir nuestra propia presencia y pertenencia al mundo, a ser/estar-en-el-mundo.

Y ya que todos participamos en esta aventura de Ser -aunque no sabemos aún qué es el Ser- y siendo Gendlin filósofo, nos lleva a recordar esa frase de Heráclito “a todos los hombres les está concedido conocerse a sí mismos y ser sabio”.



SELECCIÓN DE LECTURAS RECOMENDADAS*

ALMAAS, A. Facetas de la unidad. El Eneagrama de las Ideas Santas. Barcelona: La Liebre de Marzo, 2002. (on-line)

ALVARADO PLANAS, J. Historia de los métodos de meditación no dual. Madrid: Sanz y Torres, 2012. (on-line)

BRIGGS, J. et PEAT, FD. A través del maravilloso espejo del universo. Barcelona: Gedisa, 1996.

CAPRA, F. La trama de la Vida Una nueva perspectiva de los sistemas vivos. Barcelona: Anagrama, 1998. (on-line)

ELIADE, M. Mito y realidad. Labor, Barcelona, 1992.

FROMM, E. El arte de amar. Buenos Aires: Paidós, 1976.

FROMM, E. Tener y Ser. México: F.C.E., 1982.

FROMM, E. La vida autentica. Buenos Aires: Paidós, 2007.

GANDHI, M. Palabras para la paz. Santander: Sal Terrae, 1999.

GENDLIN, E T. (1999), "Un auto filosófico para focusers, modelo 1999.", en Conferencia Internacional de Focusing. Kempenfelt Bay, mayo 6, de 1999. (on-line)

HADOT, P. Manual para la vida feliz: Epicteto. Madrid: Errata naturae, 2015.

HADOT, P. La ciudadela interior Introducción a las Meditaciones de Marco Aurelio. Barcelona: Alpha Decay, 2013. (on-line)

HEIDEGGER, M. Conferencias y artículos Tr. Eustaquio Barjau. Barcelona: ODÓS, 1994. (on-line)

HESSE, H. Demian. Historia de la juventud de Emil Sinclair. Madrid: Alianza Editorial, 1968.

HESSE, H. Siddhartha. Madrid: Alianza Editorial, 1978.

JUNG, C.G. El hombre y sus símbolos. Barcelona: Paidós, 1995.

KAFKA, F. La metamorfosis. Madrid: Alianza Editorial, 2011. **

KRISHNAMURTI, J. El Libro de la Vida. Madrid: EDAF, 1996.

LIPTON, B. La Biología de la Creencia. Madrid: Palmyra, 2007.

ROJAS ESTAPÉ, M. Como hacer que te pasen cosas buenas. Barcelona: Espasa, 2018. (on-line)

SAINT-EXUPÉRY, A. El Principito. <http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/Colecciones/ObrasClasicas>**

SATIR, V. Todas tus caras Pasos para amar y ser amados. Madrid: Los libros del comienzo, 2006.

TOLLE, E. El poder del Ahora. Rosario Argentina: Biblioteca del Nuevo Tiempo, 2000.

WATZLAWICK, P. El Arte de amargarse la vida. Barcelona: Herder, 1989.

**Nota: todos estos libros se pueden encontrar también on-line.*

***Estas dos obras serán lecturas de análisis*