

ESCOLTANT LA SAVIESA DEL COS

Surts de viatge amb la sensació que has oblidat alguna cosa... No saps què és, però el cos et diu que alguna cosa important se t'ha passat. Li dones voltes i més voltes, no en treus l'entrellat, "serà el passaport? No, no és el passaport... Serà la guia? ... Oh sí, se m'ha oblidat la guia! Però... no, no és això..." A estones sembla que se t'oblida però de sobte torna el malestar, un senyal corporal difús que et recorda alguna cosa que no recordes, com quan tens a la punta de la llengua un nom que se t'escapa... De sobte: "Ja ho tinc! Se m'ha oblidat la càmera!" En aquest precís instant el cos s'alleuja. Tot i el problema que suposa aquest oblit, alguna cosa s'allibera i una sensació de benestar t'omple.

Aquest és el procés que buscarem en aquest taller. El cos guia. Sap coses que nosaltres no sabem. Té una mena de consciència, un coneixement genuí de les situacions, les persones i els problemes, lliure de raons i prejudicis, que està al nostre abast si el sabem escoltar. Aprendre a posar-nos en contacte amb aquesta saviesa del cos, amb aquesta vivència profunda i autèntica, i a traduir-la en comprensió per fer-ne una guia de vida.

El taller, de 8 hores, va dirigit tant a professionals de l'ajuda psicològica com a totes les persones interessades a orientar la seva vida més enllà de la rigidesa que sovint imposen la raó i les creences. Basat en el Focusing o Enfocament Corporal de Gendlin, l'escolta introspectiva del cos ens permet posar-nos en contacte amb la vivència íntima que tenim de les coses i a dotar aquesta experiència d'un significat que ens és propi. Aprendre a adonar-nos de la interacció que existeix entre les sensacions, els sentiments i els significats. Aprendre a integrar les diferents dimensions de la persona: cos, emocions, pensaments, motivacions i comportament. El taller ofereix, per tant, una eina potent d'autoconeixement, aplicable tant a qualsevol model terapèutic com a la vida quotidiana.