

F O C A L I Z A Ç Ã O

WOLBER DE ALVARENGA. - 01.02.02

A focalização experiencial é base para seu contato com o mundo e portanto com a vida. Focalizar é entrar em contato com o impacto que o mundo, as coisas, pessoas e acontecimentos nos causaram. Focalizar é te receber por inteiro, sem normas ou regras. É inclinar-se para si mesmo, contatar, sem nenhuma expectativa. É um contato gratuito e benevolente. Benevolente porque ele é isento de exigências. É como uma pessoa distraída, num fim de tarde qualquer, recebendo como por encanto um pôr-do-sol inesperado. Ela fica ali parada, atenta, se deixando ser e sentir. Deixando que aquele espetáculo único entranhe em suas vísceras, toque o mais íntimo de seu ser para lhe transformar. Naturalmente, sem esforço ou expectativa. Apenas sendo, sem metas ou direção. Focalizar é como ver o pôr-do-sol interior. Sentindo cada nuance de seu ser que vai se transformando, como transformam as cores a medida que o sol se põe, sem controle, exigências ou direção, apenas se deixando tocar, apenas tocando. Entrando numa ressonância harmoniosa consigo mesmo, como uma mãe de um recém-nascido que inclina para seu filho por causa de seu amor e a medida que se debruça sobre ele suas almas vão vibrando num contato íntimo, caloroso, onde os dois vão se fundindo num só. Um todo inteiro, indivisível. Focalizar, é portanto, ser um. Ser um consigo e com o mundo. Sem explicações lógicas ou racionais, sem princípios de certo-errado ou bom-mau. É uma entrega. Entrega a si mesmo. A medida que você se entrega a si mesmo , com benevolência e amor voce se funde com o mundo. Acaba o dentro e o fora, o eu e você. Só existe então uma energia fluindo em todas direções. Focalizar é estar receptivo a sua essência. Àquela sensação ainda não explicitada que temos quando algo nos toca e que ainda não foi codificada, e expressada num gesto ou palavra. É receber uma sensação difusa, sem forma, indiferenciada e deixar que ela nos mostre a nossa expressão, sem papeis, objetivos, ou regras.

Uma expressão genuína, verdadeira e pura de nosso ser. Quando nos expressamos assim, genuinamente a nossa vida se realiza. Desabrocha como uma flor exercendo todo o potencial da vida. Isto mesmo. Focalizar é facilitar o desabrochar da vida. Numa expressão verdadeira real e única do nosso ser. Na nossa sociedade todos os condicionamentos, princípios e regras foram no sentido de afastarmos de nossa essência, para cumprir papeis, desempenhar funções, alcançar metas. Vencer. Conquistar, se sair bem aos olhos dos outros.

Nossas aspirações mais íntimas foram sufocadas, reprimidas ou ignoradas. Fomos adestrados como cães para corresponder expectativas alheias de quem tem ou quer deter o poder sobre nós. Aprisionados no cárcere de nosso próprio corpo. Escravos de um reino ambicioso e mudo, mas que nos manipula, controla e domina. A focalização corrompe, subverte esse poder, nos torna humanos, donos, responsáveis pela nossa própria vida. Tira-nos de uma condição de vítima nos coloca no comando, no leme, de nosso barco que a partir de então passa a poder deslizar suavemente nas águas do oceano de nossas vidas, sem medo das turbulências ou calmarias. Aquiescendo.