

Nada hay en la vida que valga más la pena que tener unas relaciones de amor y de comprensión..., no hay nada tan urgente, tan difícil, tan significativo y tan valioso como el hecho de ser querido por alguien. Donna Martin



En nuestros cursos un ejercicio habitual es el preguntar en Atención Plena (Mindfulness) cómo sería la persona ideal para compartir tus inquietudes y problemas más íntimos. Después de realizarlo múltiples veces y con grupos de muy diversos tamaños, el resultado siempre es el

mismo. Siempre se repiten éstas mismas características:

"Alguien que me escuche, que esté disponible, presente, no me juzgue, no me quiera cambiar, alguien que me aprecie, que sea compasiva, cariñosa..."

(Aparecen más características pero estas se repiten constantemente)

En el Método Hakomi, intentamos situarnos deliberadamente en ese lugar y proporcionar activamente todo esto, que se encuentra en el deseo más profundo e íntimo de cada persona.

Cuando en una relación alguien ofrece afecto, esto ocasiona un efecto muy poderoso en la otra persona. Posiblemente, sin notarlo, se va a sentir más segura, escuchada, apreciada e incluso comprendida. En este contexto la posibilidad de cambio, o simplemente de establecer relaciones emocionalmente satisfactorias, se amplía enormemente.

La Presencia Amorosa y el apoyo emocional son piezas fundamentales a la hora de relacionarse con los demás. En cualquier aspecto de nuestras vidas, ya sea a nivel privado o profesional, su presencia o ausencia hace que cambie para bien o para mal el cómo nos encontramos en ciertos lugares y con ciertas personas. Todos hemos experimentado esto en algún momento de nuestras vidas.

En la Presencia Amorosa se da una gran importancia al hecho de estar presente y ser compasivos. Los efectos positivos que esto conlleva son inmensos.

La Presencia Amorosa no solo es fácil de reconocer, sino también es fácil de enseñar, aprender y entrenar. Esto lo enseñamos experiencialmente usando una secuencia de pasos sencillos.

