

FOCUSING DE BORDE CREATIVO

Solución De Problemas Intuitivo para Individuos y Organizaciones **PRISMAS/S: De Problemas a Posibilidades**

Directora: Dra. Kathy McGuire

FOCUSING INTUITIVO: DESTREZA BASICA

Haciendo Pausas para Evaluar

Focusing Intuitivo es la mitad de las dos Destrezas Básicas del Modelo de Focusing de Borde Creativo (MR). Focusing Intuitivo puede ser usado en cualquier momento, para encontrar qué le está molestando o para articular un indicio intuitivo hacia una solución o idea creativa.

Focusing Intuitivo es un método de pasos-sabios para permanecer con una sensación intuitiva vaga, sin palabras que es “más que palabras...”, algo que Ud. no puede tocar o poner en palabras, pero algo que definitivamente determina su comportamiento o cómo se siente...

Focusing Intuitivo puede ser usado no solamente para la solución de problemas personales sino para permanecer con el Borde Creativo de cualquier cosa: una creación de arte o una obra literaria, un problema profesional emocionante que hay que resolver, un buen sentimiento que tiene un borde espiritual...

Aquí tenemos algunas situaciones donde el hacer una pausa por unos minutos de Focusing Intuitivo puede proveer una manera de ir hacia delante:

- Ud. tiene una “sensación visceral” de querer trabajar un problema pero no tiene de manera exacta ninguna palabra o imagen para describirlo.
- Su jefe le da un problema que resolver y Ud. no tiene idea de por dónde comenzar, cómo enfocararlo.
- Se ha bloqueado en un proyecto creativo. No tiene inspiración acerca de cómo avanzar.
- Sabe que algo le está molestando, todo su cuerpo está tenso, no puede dormir, pero no tiene idea de cuál es el problema
- Tiene una corazonada, una intuición (vea Gladwell, Blink, 2005) pero no puede ponerla en palabras
- Se despierta con una sensación extraña, de un sueño olvidado durante la noche, quiere saber de qué se trata
- Ud. tiene una corazonada acerca de qué hacer, una acción que desea tomar, pero no puede verbalizar ninguna razón para justificarla.
- Tiene un sentimiento maravilloso de... un sentimiento “espiritual” con el cual quisiera pasar más tiempo.

- Tiene un sentimiento incómodo después de una interacción con alguien, pero no sabe exactamente de qué se trata así que no sabe qué hacer con él.
- Ud. sabe exactamente lo que quiere pero se siente bloqueado, incapaz de moverse hacia delante.
- Ud. pudiera no tener sentimientos, ni ideas creativas. Se siente como un bloque de concreto.
- Se siente totalmente estresado, confundido, abrumado

LOS PASOS CRUCIALES PARA LA CREATIVIDAD Y EL CAMBIO

Focusing Intuitivo define los pasos internos iniciales para la creatividad y el cambio. En la investigación realizada en 1960 se mostró que la variable más importante para predecir el éxito en la terapia era, no lo que el terapeuta estaba haciendo, sino la habilidad propia del cliente para hablar desde su experiencia sentida presente de manera “intuitiva” en lugar de hacerlo a través de la intelectualización. Una investigación acerca de la creatividad mostró exactamente la misma cosa: las personas creativas eran capaces de hacer una pausa y luchar, evaluar, sopesar el borde “intuitivo” de su pensamiento.

Eugenio Gendlin decidió que mejor sería que aprendiésemos a enseñar a la gente esa destreza, de hacer una pausa para evaluar desde el borde de la conciencia. Lo llamó Focusing y lo dividió en seis pasos para poder enseñarlo de una manera constante en forma de auto-ayuda. Su libro, Focusing (Bantam, 1981), ha sido traducido a más de 15 idiomas y es usado a través del mundo. La Dra. McGuire, Directora de Focusing de Borde Creativo es Coordinadora del Instituto de Focusing para Certificación.

Aquí tenemos los Seis Pasos de Gendlin para ser usados a manera de auto-ayuda, en ese proceso interno similar a la meditación para la solución de problemas.

- 1- **Aclarar Un Espacio:** Poner de lado la gran mezcolanza de pensamientos, opiniones y análisis que todos llevamos en nuestras mentes y hacer un espacio adentro, claro y silencioso donde algo nuevo pueda surgir. Ud. puede hacer un “inventario” de todos los asuntos que Ud. lleva adentro, poniendo cada uno a un lado para una atención posterior, o puede encontrar el camino hacia el interior a través de ejercicios de relajación.
- 2- **Conseguir una Sensación Sentida:** Hacerse una pregunta abierta como: “¿Qué es el sentir de toda esta cosa? (asunto, situación, problemas, intuición)” Y, en lugar de responder con el análisis que uno ya-conoce, empezar de manera silenciosa, por lo menos un minuto, para que se forme una sutil e intuitiva “sensación corporal” de “toda la cosa”.
- 3- **Encontrar un Asidero:** Buscar cuidadosamente unas palabras o una imagen que comience a capturar el “sentir de toda la cosa”, la Sensación Sentida. El Borde Creativo: “Está nervioso”, “Tiene miedo”, “Es como rocío en una mañana de Primavera”; “Es como macarrones con queso – ¡reconfortante!”, “Es como ¡propulsión a chorro!” ¡Algo nuevo que necesita salir adelante!”

- 4- **Resonar y Revisar:** Tomar las palabras o la imagen Asidero y sostenerlas frente a la Sensación Sentida, preguntando ¿Está bien?, etc. Encontrar nuevas palabras o imágenes si es necesario hasta que haya una sensación de “encajar” - Sí, eso es: “Nerviosos”.
- 5- **Preguntar:** Hacer preguntas abiertas como “¿Y qué fue tan difícil sobre eso?”, o “¿Y por qué esto aplica a todo lo demás?” y nuevamente, en lugar de contestar con análisis ya conocidos, esperar en silencio para que surja toda la sensación-corporal de la Sensación Sentida.

Cada vez que el Focalizador pregunta, también regresa a los pasos (2), (3) y (4) cuando es necesario, esperando que se forme la Sensación Sentida, encontrando palabras Asidero, Resonando y Revisando hasta que haya una sensación de “encajar”: “Sí, eso es!”

Gendlin llama a esta experiencia de relajación de la tensión, de liberar el cuerpo, esta sensación de haber hallado las palabras correctas, una Transformación Sentida. La Dra. McGuire la llama un Cambio de Paradigma. Puede ser un pequeño paso como “¡Sí, eso es!”, o un desenvolverse más grande, como muchas piezas del rompecabezas cayendo repentinamente en su sitio, con un fluir de palabras nuevas de reconocimiento y relajación o el soltar de otras emociones que estaban en la superficie.

- 6- **Recibir:** en cada paso nuevo, en cada Sensación Sentida, tomar un momento y permanecer con la nueva sensación corporal, simplemente reconociéndola y apreciando este conocimiento interno propio para este nuevo insight (conciencia interna). Luego, Ud. puede comenzar nuevamente en el paso (5) Hacer otra pregunta abierta (“Y ¿qué es tan importante acerca de esto?”; “¿porqué esto me tiene bloqueado?”, “¿dónde entra mi mamá en todo esto?”, etc.) Y, nuevamente, paso (2), esperar que se forme la Sensación Sentida, paso (3), encontrar un Asidero, paso (4) Resonar y Revisar hasta que haya otro Cambio Sentido, una sensación de “¡Eso es!”

El Aprendizaje de Focusing Intuitivo

Recuerde, Focusing es una destreza generalmente enseñada en 10 clases de dos horas, ó dos talleres de fin de semana – así que si no funciona para Ud. inmediatamente, ¡no se desanime!

Aunque Focusing Intuitivo es acerca de aprender a “escucharse a Ud. mismo, mucha gente inicialmente aprende Focusing Intuitivo más fácilmente con la ayuda de un Escuchador Focalizado externo. Al usar la otra destreza básica de Focusing de Borde Creativo, la **Escucha Focalizada**, el Escuchador externo le ayuda al Focalizador a “escuchar” sus propias palabras de manera más clara, para encontrar las palabras que “encajen” y permitir que haya un Cambio de Paradigma

Nuestro Paquete de Auto-Ayuda le ayuda a formar su propio Grupo de Entrenamiento de Escucha /Focusing. Ud. también puede conseguir entrenamiento de un maestro cercano a través de el Listado del Instituto de Focusing, en nuestra página de Recursos Gratis o concertar sesiones telefónicas con la Dra. McGuire o con otros Consultores de Focusing de Borde Creativo.

Algunas personas son Focalizadores naturales y dicen simplemente: “¡Si he estado haciendo esto toda mi vida!”. “Ahora puedo hacerlo mejor, de manera más constante siempre que lo desee” Así que ¡inténtelo explorando nuestros Recursos Gratis en la barra lateral!

Ud. encontrará un ejercicio completo de Focusing en la barra lateral debajo de Focusing con Ajás Instantáneos – “Encuentre lo que le está molestando”, o puede presionar en el ícono para bajar gratis a su computadora el Mini –Manual Ajás Instantáneos, con ejercicios acerca de aplicar Focusing para “encontrar lo que le está molestando”, “superar los bloqueos a la creatividad”, y “Explorar experiencias espirituales”. Separe por lo menos 30 minutos para su primer intento.

Los ejercicios gratis en nuestras Instrucciones Completas de Focusing le introducirán a varios ejercicios diferentes de relajación y de formar imágenes mentales, para aprender paso a paso Focusing Intuitivo incluyendo ejercicios para “Aclarar un Espacio”, para “Conseguir una Sensación Sentida” y para “Conseguir una Transformación Sentida”.

Nuestro boletín de noticias electrónico y el grupo de apoyo y discusión electrónicos le harán recordatorios continuos para practicar y le darán oportunidades de retroalimentación.

**Traducción al Español:
Agnes Rodríguez H.**