

## MINI-MANUAL: “AJAS” INSTANTANEOS

© Dra. Kathleen McGuire, 2007

Focusing de Borde CreativoMR

[www.cefocusing.com](http://www.cefocusing.com)

"La traductora al español, Agnes Rodríguez, es Entrenadora Certificada de Focusing del Instituto de Focusing y Coordinadora de Focusing de Borde Creativo(TM) para países de habla hispana. Para una Cita Telefónica Gratis pueden enviarle un email a [agnes@cefocusing.com](mailto:agnes@cefocusing.com)  
Agnes le ofrece también, servicios de traducción al español, sesiones de Entrenamiento de Focusing por teléfono y cualquier otra ayuda en español.  
Agnes vive en Costa Rica."

### INTRODUCCION

En más de 30 años de estar involucrada en prácticas de auto-ayuda, ya sea para mi propio crecimiento como en mi trabajo con Comunidades de Escucha/Focusing, he encontrado los siguientes 10 procedimientos para ser amable pero a la vez profunda. Estos procedimientos pueden enriquecer su vida personal, relaciones, trabajo en profesiones de ayuda y la toma de decisiones en grupos, equipos, organizaciones y comunidades.

Mientras más aprende Ud. acerca de las destrezas básicas ofrecidas por Focusing de Borde Creativo (Creative Edge Focusing(TM) Focusing Intuitivo y Escucha Focalizada y sus aplicaciones en el Proceso de Solución de Problemas PRISMA/S y las destrezas y métodos de la Pirámide de Borde Creativo, su práctica de estos simples procedimientos le enriquecerá cada vez más. Los “Ajás” Instantáneos han sido realizados para que sean como un bombillo que se enciende para su crecimiento y creatividad y que le dirijan a Ud. por un nuevo sendero.

A continuación los nombramos; el número de las páginas le dan una referencia rápida:

|   | <u>Pág.</u> |
|---|-------------|
| 1. <b>Focusing:</b> Encuentre qué cosa le está molestando   | 3           |
| 2. <b>Escucha Activa:</b> Corto-circuito de una confrontación molesta                             | 7           |
| 3. <b>Escucha Pasiva:</b> Detenga discusiones con su pareja, hijos,<br>compañeros de trabajo      | 10          |
| 4. <b>Aflicción de Cinco Minutos:</b> Si un paciente, un amigo, compañero<br>comienza a llorar... | 13          |
| 5. <b>Toma de Decisiones en Colaboración:</b> Reuniones rápidas y eficientes                      | 16          |
| 6. <b>Organizaciones que Empoderan:</b> Motivación de la base hacia arriba                        | 19          |
| 7. <b>Aclarando un Espacio:</b> Serenidad instantánea   | 24          |
| 8. <b>Compartiendo su Día:</b> Intimidad Instantánea  | 27          |
| 9. <b>Creatividad:</b> De bloqueos a momentos “Ajá” predecibles                                   | 29          |
| 10. <b>Espiritualidad:</b> El ser tocado y sentirse conmovido                                     | 33          |

Además de haber bajado este manual gratis a su computadora, Ud. se ha

Suscrito a nuestro Boletín de Noticias (Newsletter) “Ajás” Instantáneos. El Boletín será un recordatorio semanal para:

- Hacer una pausa por un momento y considerar en su mente las cosas de manera cuidadosa a través de Focusing Intuitivo del Borde Creativo.
- Hacer una pausa por un momento para dar a las personas relacionadas con Ud, una Escucha Focalizada.
- Hacer una pausa para enriquecer su vida en lo personal, creativo, espiritual y organizacional. Le ofrecemos información para la vida y la manera de solucionar problemas en el hogar y en el trabajo desde el Borde Creativo.

Ud. también puede unirse a la lista de discusión y grupo de apoyo electrónico para recibir demostraciones, y apoyo continuos en línea. Esto puede suceder mientras Ud. incorpora dentro de su vida y la de sus relaciones en el hogar o en el trabajo, los 10 Ajás mencionados arriba y lo básico de Focusing de Borde Creativo. ¡Esperamos verlo allí!!!

Dra. Kathy McGuire  
Focusing de Borde Creativo™  
[www.cefocusing.com](http://www.cefocusing.com)

**Denegación:** Los “Ajás Instantáneos de este Mini-Manual son ofrecidos solamente como destrezas de auto-ayuda. Al proveerlos, la Dra, McGuire no se compromete en ofrecer servicios profesionales psicológicos, financieros, legales u otros. De requerirse el consejo o la asistencia de un experto, debe buscarse los servicios de un profesional competente.

AJA INSTANTANEO # 1  
Focusing: *Encuentre qué cosa le está molestando*  
**Dra. Kathy McGuire, 2007**  
**Focusing de Borde Creativo**  
[www.cefocusing.com](http://www.cefocusing.com)

## **Focusing según el Borde Creativo**

Focusing Intuitivo es la mitad de las dos Destrezas básicas del Focusing de Borde Creativo. El Focusing Intuitivo puede ser usado en cualquier momento para encontrar qué cosa le está molestando. Focusing Intuitivo implica gastar tiempo con el “sentir intuitivo” vago, sin palabras de que hay algo...**algo que Ud. no puede señalar, poner en palabras...**pero algo que definitivamente está influyendo en su comportamiento o en cómo se siente o en el indicio de una idea o solución.

## **El Punto Crítico del Cambio**

La investigación de 1960 mostró que la variable más importante en predecir el éxito en una terapia era, no lo que el terapeuta estaba haciendo, sino la propia habilidad del cliente para hablar sobre experiencias sentidas presentes en vez de sus intelectualizaciones. El Dr. Eugene Gendlin de la Universidad de Chicago decidió que mejor deberíamos enseñar esa técnica a la gente. La llamó Focusing y la dividió en 6 pasos para enseñarla a manera de auto ayuda. Su libro, **Focusing** (Bantam, 1981), ha sido traducido a más de 15 idiomas y ha sido usado a través del mundo.

## **Descripción de los Seis Pasos del Proceso de Focusing de Gendlin**

Primero describiré el proceso de Gendlin, a continuación iré a través de algunas instrucciones más recientes. Aquí están los **Seis Pasos de Gendlin** para usarlos en este proceso interno –casi meditativo- de solución de problemas a manera de autoayuda.

(1) **Aclarando un Espacio**, dejando de lado todo un cúmulo de pensamientos, opiniones y análisis que todos llevamos en nuestras mentes y haciendo un lugar claro y silencioso en el interior donde algo nuevo pueda venir.

(2) **Consiguiendo una Sensación Sentida** haciéndose una pregunta abierta como: “¿Cómo es el sentir de toda la cosa?” (tema, situación o problema) y **en lugar de responder con uno de los análisis ya conocidos, esperar silenciosamente** tanto como un minuto para que se forme el “sentir corporal” sutil e intuitivo de “toda la cosa”.

(3) **Encontrando un Asidero:** buscando cuidadosamente algunas palabras o imágenes que comiencen a **capturar el “sentir de toda la cosa”**, La Sensación Sentida, El Borde Creativo: “Está nervioso”, “Está asustado”, “Es como rocío en una mañana de Primavera”, “Es como propulsión a chorro!” “Algo nuevo que necesita brotar”.

(4) **Resonando y Revisando:** Tomando las palabras Asidero o la imagen y **sosteniéndolas frente a la Sensación Sentida**, preguntando: “¿Está bien?” “¿Está nervioso?”, etc., encontrando nuevas palabras o imágenes si es necesario **hasta que haya una sensación de “encaje”**. “¡Sí, eso es!”, “Está nervioso”

(5) **Haciendo preguntas abiertas** (preguntas que no tienen un Sí o un No o de alguna manera una respuesta cerrada) como “Y ¿qué es tan difícil acerca de eso?”, ó, “¿Por qué eso me tiene bloqueado?”, ó,” ¿Cómo se aplica eso a todo lo demás?” y luego, en lugar de contestar con un análisis ya-conocido, se **espera silenciosamente que surja el sentir corporal total, la Sensación Sentida**.

Cada vez que pregunta, el Focalizador también regresa a los pasos (2), (3), y (4) tanto como sea necesario, esperando a que se forme la Sensación Sentida, encontrando palabras Asidero. Resonando y Revisando hasta que haya una sensación de “encajar”: “¡Sí, eso es!” Esa relajación de la tensión y el alivio del cuerpo, experiencia a menudo sentida físicamente, esa sensación de haber encontrado las palabras adecuadas, es llamado el **Cambio Sentido** por el Dr. Gendlin. La Dra. McGuire lo llama **Cambio de Paradigma**. Puede ser un pequeño paso como ¡Sí, eso es!” o un desarrollar más grande, una enorme conciencia interna con muchas piezas del rompecabezas que súbitamente caen a su lugar y un fluir de nuevas palabras e imágenes y posiblemente pasos de acción. Algunas veces hay también una inundación de lágrimas de reconocimiento y alivio o el librar de emociones que estaban por aflorar. **Este es un “Ajá” Instantáneo**.

(6) **Recibiendo:** en cada nuevo paso, cada Cambio Sentido, **tomando un momento** para permanecer con el nuevo “sentir intuitivo” simplemente reconociendo y apreciando este nuevo conocimiento de esta nueva conciencia interna. Luego **Ud. puede comenzar nuevamente con el paso (5)**, haciéndose otra pregunta abierta, “Y ¿qué es lo importante de esto?”, “Y ¿por qué esto me tenía bloqueado?” Y, ¿adónde entra mi mamá en todo esto?”, etc. Y nuevamente el paso (2) **esperando que una Sensación Sentida se forme**, paso (3) **encontrando un Asidero**, paso (4) **Resonando y Revisando hasta que haya un Cambio Sentido, un sentir “¡Eso es!”**, otro “Ajá” instantáneo.

### **Un primer Intento: Encontrar lo que le está molestando**

Ponga a un lado 30 minutos para este primer intento. Recuerde Focusing es una destreza que generalmente se enseña en 10 clases de dos horas o en 2 talleres de fin de semana, así que si no funciona para Ud. inmediatamente, no se dé por vencido! Encuentre un maestro del Instituto de Focusing en el **listado ([www.focusing.org](http://www.focusing.org))** o busque sesiones por teléfono con la Dra. McGuire o con otro Consultor de Borde Creativo en [www.cefocusing.com](http://www.cefocusing.com)

Pero, algunas personas son Focalizadores naturales y dicen:

“Sí, ¡he estado haciendo esto toda mi vida!” “Ahora puedo hacerlo mejor, ¡siempre que lo desee!”. Pruébelo” (Ud. puede leer esto para Ud. ahora o en una grabadora para escucharlo después – o comprar el CD con Instrucciones Completas de Focusing como parte de su Paquete de Auto-Ayuda en [www.cefocusing.com](http://www.cefocusing.com) Deje por lo menos un minuto de silencio entre cada instrucción.

### **Paso Uno: Aclarando un Espacio (En este caso, Ejercicio de Relajación)**

Bueno, primero póngase cómodo...sienta el peso de su cuerpo en la silla...suelte cualquier parte de su ropa que sienta muy ajustada.

(Un minuto)

Tome un momento para darse cuenta de su respiración, no trate de cambiarla...solamente fíjese en su respiración, hacia adentro...hacia fuera...

(Un minuto)

Ahora fíjese dónde tiene tensión en su cuerpo... (Pausa)

(Un minuto)

Ahora, imagínese la tensión como un curso de agua, bajando por su cuerpo hasta los dedos de sus manos y de sus pies (Pausa)

(Un minuto)

Déjese viajar a Ud. mismo dentro de su cuerpo a un lugar de paz...

(Un minuto)

### **Paso Dos: Consiguiendo una Sensación Sentida**

Ahora, traiga a su mente un incidente o situación que fue problemática para Ud. esta semana (pausa tanto como sea necesario)...

Piense acerca de ello o haga una imagen mental de ello.

(Un minuto)

Ahora trate de poner de lado todos vuestros pensamientos acerca de la situación y solamente trate de traer de vuelta el **sentir** que Ud. tuvo en esa situación (pausa)...no palabras sino el “**sentir intuitivo de Ud** en esa situación.

(Un minuto)

### **Paso Tres: Encontrando un Asidero**

Vaya cuidadosamente entre cualquier palabra y el “sentir intuitivo de toda la cosa” hasta que Ud. encuentre palabras o una imagen que sean las correctas para ello...

(Un minuto)

### **Paso Cuatro: Resonando y Revisando**

Vaya cuidadosamente entre cualquier palabra y el “sentir intuitivo de toda la cosa”, vaya y venga hasta que encuentre palabras o una imagen que sean exactas para ello...

### **Paso Cinco: Preguntando**

Ahora, Amablemente pregúntese ¿Qué es lo difícil de esta situación para mí?” y espere, por lo menos un minuto para ver qué viene en su **intuición** sin palabras, su sentir corporal total...

(Un minuto)

Nuevamente, de manera cuidadosa, encuentre palabras o una imagen que encaje exactamente con toda la cosa...yendo y regresando hasta que los símbolos “sean los adecuados”

(Un minuto)

Ahora, imagine cómo sería la situación si todo estuviera perfectamente correcto...

(Un minuto)

Ahora, Pregúntese ¿Qué se interpone en eso?” y nuevamente no conteste de su cabeza lo que Ud. ya sabe, sino que **espere más o menos un minuto**, por algo nuevo que venga al centro de su cuerpo, más como una intuición sin palabras o un sentir corporal completo...

(Un minuto)

Nuevamente, de manera cuidadosa, encuentre palabras o una imagen para ello, “cualquier cosa que se interponga”...vaya y regrese hasta que los símbolos sean “los correctos”

(Un minuto)

Ahora, vea si puede encontrar pequeños pasos que pueda Ud. tomar para moverse en una dirección positiva...nuevamente, **no conteste de su cabeza, lo ya-conocido, sino que espere tanto como un minuto por el “sentir” intuitivo sin palabras, la sensación que surja, la sensación sentida de una respuesta**

(Un minuto)

Tómese un momento nuevamente para encontrar, de manera cuidadosa, palabras o la imagen para este próximo paso posible...vaya y regrese hasta que los símbolos sean “los correctos”.

(Un minuto)

Revise con su “sentir intuitivo” ¿Es esto correcto?”, ¿Es esto algo que puedo intentar hacer?...Si su sentir intuitivo le dice: “Sí, (un sentido de relajación, alivio) puedo intentarlo”. Entonces, Ud. puede detenerse aquí.

Si su sensación Sentida le dice: “No, no puedo hacerlo”, “Eso no va a funcionar”, entonces pregúntese nuevamente: ¿Qué pequeño paso en una dirección positiva podría funcionar? Nuevamente espere silenciosamente tanto como un minuto para que surja una respuesta intuitiva, y luego poner palabras o una imagen para ello. Ir y regresar hasta que los símbolos sean “los correctos”.

(Un minuto)

Siga yendo y regresando entre el “sentir intuitivo” y las palabras o imágenes posibles tanto tiempo como Ud. se sienta cómodo o hasta que experimente: “Ajá!”, “¡Eso es!”

(Un minuto o más)

### **Paso Seis: Recibiendo**

Ya sea que haya surgido “una solución” o no, tenga aprecio por Ud. y por su cuerpo por haberse tomado el tiempo con esto, teniendo la confianza de que hacer pausas para tomar un tiempo es lo importante – las soluciones pueden surgir más adelante.

(Un minuto)

El punto crítico del cambio es tomar tiempo silencioso para prestar atención al “sentir intuitivo”. Si no surgen pasos próximos claros, solamente recuérdese a Ud. mismo que por lo menos Ud. ha conseguido una sensación más clara del problema. Debido a que Ud. ha tomado un tiempo silencioso de Focusing Intuitivo con el “sentir” de “toda la cosa”, Ud. ha comenzado un proceso de cambio. Algo nuevo pudiera salir de golpe después, durante el día.

**AJA INSTANTANEO # 2**  
ESCUCHA ACTIVA: *Corto -Circuito de una Confrontación Molesta*

© **Dra. Kathleen McGuire, 2007**  
**Focusing de Borde CreativoMR**

## **Refleje, No Reaccione**

Alguien viene hacia Ud, aparentemente fuera de sus casillas, realmente furioso. Ud. está sorprendido y quiere responderle igual. En lugar de ello, Ud. puede dispersar la furia del otro simplemente respondiéndole con la manera de la Escucha Activa:

- “Caray, algo realmente te está perturbando”
- “Dices que estás realmente furiosa porque olvide llegar a almorzar”
- “Está Ud. realmente molesto porque no está consiguiendo la atención que espera”
- “Está realmente molesto porque tuvo que pasar a través de cuatro departamentos para finalmente llegar a mí”
- “Realmente le molesta cuando tiene que pasar por todas esas respuestas telefónicas mecánicas antes de encontrar a un ser humano”

Si, este es el comportamiento que desearía que todos los representantes del servicio al cliente hubieran sido enseñados; para que cuando los llame furiosa, me respondan: “Siento mucho que está Ud. tan molesta”. “Dígame más acerca de lo que le esté molestando para que así podamos arreglarlo” en lugar de adoptar ese rígido: “Sólo estoy siguiendo las reglas”, “Nunca cometemos errores”, “No hay nada que pueda hacer por Ud.”, actitud que me pone cada vez más molesta.

En Resumen: Disperse y desvíe la furia contestando simplemente con empatía: “Mire, puedo ver lo difícil que es para Ud.” “Estoy escuchando cómo le ha frustrado todo esto”

Tal vez suene como la misma escucha-reflexiva que Carl Rogers y otros han estado defendiendo desde 1950 – pero enfrentémoslo, ¿Ha entrado al mundo como una Destreza Básica de “alfabetismo humano” el centro de la inteligencia emocional? ¡Intentémoslo nuevamente incorporando realmente la Escucha Activa dentro de nuestras situaciones de cada día en el hogar y en el trabajo!

## **Refleje las Palabras...y el Tono del Sentimiento**

Opuesta a la Escucha Pasiva, donde Ud. simplemente da su atención silenciosa al otro, diciendo ¡Hm! Ajá! o ¡Uy!, en la Escucha Activa, Ud, pone de lado todas sus respuestas típicas (consejo, argumento, opinión, solución de problemas o juicio) y simplemente trate de decir de vuelta lo que la otra persona está diciendo, con énfasis en el tono emocional, si logra captar alguno.

### **Ejemplo Uno: Cliente**

**Cliente:** “¡He tenido que sortear a través de 16 mensajes telefónicos para llegar a Ud. y se cortó, así que tuve que empezar todo de nuevo! ¡Esto ya me ha tomado 10 minutos!”

**Representante del Servicio al Cliente:** “¡Oh! ¡Lo siento mucho!” “¡Ud ya ha estado 10 minutos frustrado y yo soy la primera persona con la que puede hablar!”

**Cliente:** “¡¿Por qué no hay una manera simple de hablar a un ser humano?!!!” “¡Odio esos mensajes de contestadora!”

**Servicio al Cliente:** “¡Es tan frustrante para Ud. tener que pasar por esa confusión dondequiera que vaya!”

**Cliente:** “¡Diablos!”, “¡Es verdad!” Bueno, vamos al grano. “Este es el problema: Cambié mi dirección de correo para mis facturas, y todavía están llegando a mi dirección antigua... ¡estoy teniendo que pagar más por pagos atrasados!”.

**Servicio al Cliente:** Bueno, déjeme echarle un vistazo a su cuenta ahora mismo para ver qué podemos hacer.

### **Ejemplo Dos: Esposa**

**Esposa:** ¡¿Cómo te has podido olvidar que teníamos un compromiso para comer con los Smith a las 6 p.m.??!!

**Esposo:** “¡Caramba!”, “¡estás realmente molesta!” “Debo haberme equivocado de alguna manera” “¿Dices que olvidé un compromiso para cenar con los Smith?”

Esposa: “¡Sí!, idiota!!!!” “Eran las 6 p.m. y estaba tratando de contactarte a tu celular. ¡Qué humillación!! ¡¿Dónde estabas?!!!!

Esposo: “¡Así que has estado tratando de ubicarme desde las 6 p.m!”. “y ha sido muy embarazoso para ti tener que disculparnos con los Smith”. Y, ¡no sabiendo dónde estaba!”

Esposa: ¡¿Por qué no contestabas tu celular???!?! ¡Para eso son!, ¡para emergencias como éstas!”

Esposo: “¡Sí!, ¡para ti fue realmente una emergencia!, y ¡no había manera de ubicarme!!” “Te preguntas porqué no contestaba mi celular y ¡dónde estaba!!”

Esposa: “¡Sí, eso es exactamente! ¿Dónde estabas?”

Esposo: Bueno, lo siento mucho. Vamos a tratar de descubrir qué fue lo que pasó. Tuve una reunión de emergencia con mi jefe y no podía contestar el celular. Se hubiera molestado aún más conmigo!...! ¡Creo que estaba tan perturbado por esta confrontación con él que olvidé completamente el compromiso con los Smith!. ¡He debido tener la comida en mi Palm pero creo que tampoco lo escuché! Estuve simplemente manejando pensando qué hacer con la situación laboral. ¿Qué es lo que puedo hacer para mejorar esto ahora? ¿Quieres que llame a los Smith y que haga otro plan?

Esposa: “¡Oh, no!, ¡ya pasó!” “¿Por qué no me cuentas qué es lo que sucedió en el trabajo mientras veo qué comemos?”.

### **Ejemplo Tres: Hijo**

Niño: “¡Odio la escuela!, ¡no voy a volver nunca más! ¡Los maestros son todos unos idiotas!!”

Padre: “¡OH! ¡Algo realmente importante te ha sucedido hoy día!” “Parece que la maestra hizo algo estúpido que te molestó!”

Niño: “¡No! ¡No me molestó a mí!!! ¡No voy a dejar que me molesten tontas como esa! ¡No me importa lo que piensen! ¡No voy a ir nunca más!!!”

Padre: “¡Así que no te molestó!” ¡No te van a molestar tontas como esa! ¡Tampoco te importa lo que piensen! “Y ahora me dices que no vas a ir nunca más”.

Niño: (con lágrimas de dolor) “¡Me dijo que nunca voy a ser escritor!...” “Que no sé ni siquiera puntuación! (llorando)”

Padre: “Que tu maestro te dijo que nunca vas a ser escritor...ni siquiera sabes puntuación...y eso te está doliendo.” “Escribir es muy importante para ti...”

Niño: (más lágrimas) “Para escribir se necesita más que puntuación”... “Lo que estoy diciendo es mucho más importante”... “estoy dando rienda suelta a mi corazón en ello”.

Padre: “Así que para ti, el escribir no es sobre puntuación sino acerca de lo que estás diciendo, que puedas poner tu corazón en ello”. “¡Eso es lo que es importante!”.

Niño: “Sí (menos lágrimas)...Eso es lo que me importa a mí”. “La próxima vez ¿Me puedes ayudar con la puntuación para que no se rían de mí?”

Créalo o no, con la dispersión de la furia, generalmente el dolor cederá. ¿Y qué es lo que puede perder al intentarlo? Realmente, ¡no hay otro camino milagroso en estas situaciones!

Tal vez la idea de simplemente reflejar a la otra persona le parezca tonta a Ud., el repetir como un loro. Sin embargo, cuando Ud. está en el lado del que recibe, el solo escuchar sus propias palabras sin juzgarlas o sin “arreglarlas” Ud. se sorprenderá qué bendición es y qué alivio es el solamente ser escuchado.

La Escucha Focalizada, Destreza Básica de PRISMAS/S en Focusing de Borde Creativo ([www.cefocusing.com](http://www.cefocusing.com)) es más que sólo reflejar. A través de Entrenamiento por Teléfono o clases con Consultores de Focusing de Borde Creativo, o a través del manual, CD, y DVD de nuestro Paquete de AutoAyuda, Ud. aprenderá muchos otros matices:

- Cómo “pedir más” acerca de palabras que tienen más significado y brillan como “luces de neón” pidiendo más atención.
- Cómo usar Invitaciones al Focusing para ayudar al que habla a sentarse en silencio y “sentir adentro” el “sentir de todo ello”, facilitando un Cambio de Paradigma y,
- Cómo a veces Ud. puede ofrecer su propio Compartir Personal (consejo, información, experiencia similar propia, etc.), tan pronto como Ud. regrese a la Escucha Activa, reflejando el impacto de sus palabras en la otra persona.

Sin embargo, se mantiene como lo básico, la simple Escucha Activa – decir de vuelta lo que el otro dice, reflejando las palabras del otro, – lo único que Ud. puede hacer para aumentar la comunicación con la otra persona, mientras que, al mismo tiempo le ayuda a encontrar la solución a su problema por sí mismo.

### AJA INSTANTANEO # 3

TURNOS DE ESCUCHA: *Detenga discusiones con sus amigos, pareja, hijos*

®Dra. Kathleen McGuire, 2007

Focusing de Borde Creativo MR

[www.cefocusing.com](http://www.cefocusing.com)

### **Escucha Pasiva: Solamente quedarse en Silencio, No interrumpir.**

Esto es extremadamente básico...y tal vez, ¡extremadamente difícil!!! Todo lo que Ud. va a hacer es, en lugar de discutir, intercambiar con la otra persona turnos de escucha pasiva con tiempos iguales.

Puede ser la intervención más poderosa y exitosa que Ud. haga en sus relaciones con otras personas, así que por favor, ¡inténtelo! A través del Paquete de Autoayuda o la Consulta de Entrenamiento Telefónico, disponible en [www.cefocusing.com](http://www.cefocusing.com), Ud. aprenderá destrezas aún más poderosas de Escucha focalizada, que van más allá de la escucha pasiva.

Pero, por ahora, sólo vamos a practicar escucha pasiva – estando quietos, silenciosos, no interrumpiendo. Trate de imaginar ¡cómo sería el mundo si todos supieran esta simple destreza de autoayuda!!!

### **Acuerdo Sobre una Señal Durante un Tiempo de Paz...**

Antes de intentar este proceso, ayuda el ponerse de acuerdo con la otra persona, así que invite a la persona significativa en su vida a leer con Ud. sobre estas ideas e instrucciones. Cuando **no haya una batalla** de por medio - en un momento de paz, un momento no conflictivo, y vea si él o ella estaría de acuerdo en intentarlo.

Seguidamente, Ud. desea **ponerse de acuerdo con una señal** que usarán cuando las cosas estén caldeadas, cuando es el momento de intentar este procedimiento – alguna palabra simple, una acción o gesto que uno puede recordar para que la discusión se detenga y comience el nuevo proceso ya acordado.

Así que, Uds. dos necesitan estar de acuerdo en una palabra o acción que será capaz de detener la discusión y tomar la atención de todos --- algo así como “¡Turnos!”, o “¡Sillas!”, o “¡Tiempo!”, o sentándose en el suelo moviendo la señal de “¡Tiempo!” que los árbitros usan – o decir: “¡Papas Fritas!”, o cualquier otra cosa ridícula – algo que pueda quebrar la intensa energía y recordar a todos el acuerdo de intentar TURNOS DE ESCUCHA.

### **Tome un Reloj y Siéntese**

Ahora, aquí está, esto es lo que Ud. tiene que hacer: Consiga un reloj que pueda tener a la mano para este propósito y póngalo por **cinco minutos**. Siéntense en sillas o en el suelo, mirándose el uno al otro pero a una distancia segura, cómoda. Y ahora, simplemente comience **turnos ininterrumpidos**, primero una persona habla sin interrupción hasta que se cumpla el tiempo, luego pone la alarma otra vez y cambian de lado, la otra persona habla sin interrupción por cinco minutos.

**USE EL CRONOMETRO O MARCADOR DE TIEMPO PARA MANTENER LOS TURNOS EXACTAMENTE IGUALES**

**NO SE PERMITE EL CONTACTO FISICO**

## **Grite a una pared en blanco**

**Inicialmente**, si hay mucha furia, puede ayudar el que cada persona voltee hacia una pared blanca y **le grite**, en lugar de dirigirlo hacia la otra persona...

Es mucho más fácil comprender la furia de una persona cuando no la está dirigiendo a su cuerpo, haciendo que Ud. se paralice.

Mientras cada persona continúa teniendo turnos, la bravata inicial comenzará a apaciguarse y aparecerá **una parte más vulnerable, más creativa, más flexible**. Comenzarán a aparecer posibilidades y soluciones nuevas y creativas y hasta sentimientos cálidos hacia la otra persona.

## **Continúe**

Siga teniendo turnos iguales hasta que llegue a algún lugar. Y ¡llegará!!! Con sólo escuchar lo que la otra persona tiene que decir, en lugar de discutir... Ud. comenzará a entender nuevas razones para la conducta o posición de la otra persona... y esto sucederá en ambas direcciones.

El hablar, simplemente, sin ser contradicho o “puesto en orden” le permite a Ud. comprender su propia reacción inicial y los significados más profundos de su respuesta al otro.

Una clave: Detrás de la furia siempre hay una parte vulnerable, muy herida, hasta las lágrimas – cuando esto se da, es muy fácil amar a la otra persona.

A menudo, detrás de las lágrimas, aparentemente de víctima, puede haber ira. Eso también puede hacer que la conducta de la otra persona sea más comprensible

## **Precaución: ¿Necesita Ayuda Profesional?**

Precaución: Si Uds. no se ponen de acuerdo en dejar de discutir y tomar TURNOS DE

ESCUCHA PASIVOS como los descritos arriba, entonces, puede haber un problema más grande que necesita dirigirlo a un entrenador profesional o a un consejero.

Como las personas no siempre son iguales, puede haber temas que necesiten ayuda externa. Vea: [www.focusing.org](http://www.focusing.org) para una lista de Profesionales de Focusing a través del mundo que pudieran ayudarle.

## **Apoyo en línea para Resolución de Problemas**

En [www.cefocusing.com](http://www.cefocusing.com) Ud. puede suscribirse a nuestro boletín electrónico (e-newsletter) para información y práctica continua con el propósito de incorporar el Focusing Intuitivo y la Escucha Focalizada en su hogar y en su vida laboral.

También puede suscribirse a nuestro grupo de apoyo y discusión en línea de Borde Creativo para demostraciones y consejos reales con la Dra. McGuire sobre cómo aplicar PRISMA/SMR EN SU VIDA DIARIA.

O puede Ud. concertar una **Cita Telefónica Gratis** con la Dra. McGuire acerca de cómo proceder mejor en la aplicación de PRISMA/S y las destrezas y métodos de la Pirámide de Borde Creativo<sup>MR</sup> para comenzar a usarlos en Focusing Interpersonal para resolver conflictos interpersonales en el hogar y en el trabajo.

**¡Imagínese como sería el mundo si todos supieran esta simple destreza de “alfabetismo humano” y lo usara automáticamente tal como leer y escribir para neutralizar situaciones de ira!!**

**AJA INSTANTANEO # 4**  
**PROTOCOLO DE DOLOR DE CINCO-MINUTOS**

© Dra. Kathleen McGuire, 2007  
Focusing de Borde Creativo MR  
[www.cefocusing.com](http://www.cefocusing.com)

**“Abriéndose, no Cerrándose”**

**La mayoría del tiempo estamos “siendo” nuestros síntomas en lugar de “relacionarnos” con ellos.** La oficina de un médico es el lugar donde hay mayor posibilidad que sucedan “aperturas” hacia las “sensaciones sentidas” que están debajo de los síntomas. El capitalizar esos momentos se convierte en algo importante para los médicos y otros profesionales de salud cuando caen las defensas, y la experiencia sentida pre-verbal que está debajo de los síntomas se encuentra disponible para ser transformada.

**Conflictos en la oficina o tensión en el hogar también pueden causar que un compañero de trabajo o empleado se sienta mal y comience a llorar.** O a algún amigo le comiencen a salir las lágrimas cuando están conversando. En lugar de tener temor a una situación como éstas, véalo como una “apertura”, y una oportunidad para desbloquear y construir nuevamente. Vea Focusing de Borde Creativo en [www.cefocusing.com](http://www.cefocusing.com) para comprender los Conceptos Básicos que están subyacentes al crecimiento y la creatividad.

**La Gente está Entrenada en “No Llorar”**

Cinco minutos de dolor está basado en las siguientes premisas derivadas de 25 años de experiencia como psicoterapeuta y como maestra en consejo de pares.

- 1) Por lo general, la gente no llora más de un par de minutos cada vez.
- 2) Es más sano para el cuerpo y la mente el permitir la expresión de lágrimas en lugar de reprimirlas. Las lágrimas son también la puerta hacia El Borde Creativo y la posibilidad de cambio.
- 3) Después de unos momentos de llanto por lo general la gente puede reconfortarse, usar sus defensas y seguir su vida
- 4) En pocos casos cuando el llanto es incontrolable, es mejor descubrir esa vulnerabilidad y pedir ayuda, refiriendo a un consultor para psicoterapia o a un psiquiatra para explorar lo apropiado de una medicación auto-depresiva.
- 5) Por lo general, el usar unos cuantos minutos y formar palabras para la “sensación intuitiva” que está detrás de las lágrimas trae relajación a la persona, energía al Escuchador y un profundo sentimiento de conexión e interés entre los dos.

6) El permitir salir las lágrimas también relaja la energía permitiendo a la persona seguir con los pasos siguientes para tomar acción y resolver el problema.

Lo que sigue es el primer paso hacia las Destrezas Básicas del Borde Creativo de Focusing Intuitivo y la Escucha Focalizada a las cuales llamo: “Cinco Minutos de Dolor“, especial para profesionales de salud pero también para compañeros de trabajo y amigos en un momento crítico si uno tiene lágrimas y comienza a llorar.

## CINCO MINUTOS DE DOLOR

Ejemplo del Consultorio de un Médico:

Acaba de decirle a una paciente que las pruebas han mostrado que es estéril. Las lágrimas se agolpan a sus ojos.

1. **Invítela** a llorar. Diga algo como lo que sigue:

- “...dentro de un momento podemos discutir opciones... pero,... démosle espacio a sus lágrimas...”
- “...está bien..., no hay problema conmigo si Ud. llora...”
- “..está bien que Ud. llore...”
- “...no tiene porqué aguantar esas lágrimas...”
- “...es importante que Ud. se de permiso para llorar.
- “...sea amable con Ud... abrácese...” (Ponga sus brazos alrededor de Ud).

2. **Tener Empatía** con el sentimiento sin tratar de “adecuarlo quitarlo

- “...sé que ahora le parece muy triste...”
- “...sé que no es nada fácil...”
- “...veo su tristeza...”
- “...puedo sentir su tristeza...”

3. Ayúdela a encontrar **palabras o imágenes** para las lágrimas. Después de haber llorado por un momento, o cuando haya una pausa natural entre los sollozos, diga algo así como:

- “¿Cuáles son las palabras para su tristeza?”
- “¿Hay algunas palabras o imágenes para sus lágrimas?” “Ayuda el tener un Asidero sobre el sentimiento”.
- “¿Puede decir qué es lo peor de todo eso?”
- “¿Puede decir lo que le está pasando?”

Manténgase silencioso y déle a la persona un momento para intentar palabras.

4. Sea empático nuevamente, a menudo **parafraseando**:

- “Así que es (con sus palabras) “el miedo a que nunca va a ser madre”, “un sentimiento como ser un palo seco”, etc., “eso es duro”.

5. Continúe con los pasos (1) al (4) tanto como requiera.

6. Establezca un **cierre**

- “Debemos detenernos ahora”
- “Tenemos solamente unos minutos antes de detenernos”
- “Debo irme, pero si Ud. desea permanecer unos minutos hasta que esté lista para irse...”
- “O, “si Ud. va a continuar con otros aspectos de la visita,” “ si Ud. puede poner de lado sus lágrimas por un momento, le podría dar información y podríamos buscar juntos la solución a su situación”

7. **Oriente** a la persona si es necesario haciendo un ejercicio de “tiempo presente”

- “Deseo que recupere su estabilidad antes de enviarla a su casa” o “antes de continuar hablando”.
- ¿Qué tal si nombra todas las cosas circulares de esta habitación? (o de color naranja, o rayadas, etc.)

8. Al final de la cita, haga una referencia a un consejero o grupo de apoyo, lo que sea apropiado y/o haga un acuerdo con la persona para chequear con Ud. una futura cita.

Por supuesto, Cinco minutos de Dolor es solamente el primer paso para incorporar plenamente las Destrezas Básicas de Focusing Intuitivo y Escucha Focalizada dentro de su vida personal y profesional. Espero que estimule su apetito para seguir un mayor entrenamiento con PRISMA/S y la Pirámide de Borde Creativo con lo cual pueda Ud. utilizar Focusing y la Escucha a todo nivel, sea en el hogar como en el trabajo.

Ud. puede comenzar con recursos gratis o puede comprarlos al presionar el ícono en la barra derecha de [www.cefocusing.com](http://www.cefocusing.com) Los profesionales de ayuda pueden hacer el pedido del Manual de la Dra. McGuire “La Dimensión Experiencial en la Terapia” y pueden explorar también el unirse al Entrenamiento como Profesional de Focusing Experiencial

**AJA INSTANTANEO # 5**  
**TOMA DE DECISIONES EN COLABORACION**

® Dra. Kathleen McGuire, 2007  
Focusing de Borde Creativo(MR)  
[www.cefocusing.com](http://www.cefocusing.com)

## **La Colaboración Coordinada: Lo mejor del Consenso y la Jerarquía**

**Aquí tenemos algunas Tareas de Roles y Procedimientos para la Resolución de Conflictos para usarlos cuando el grupo tiene un tiempo limitado para tomar decisiones.** Este modelo también puede ser usado como **Colaboración Coordinada**, como una manera de reunir información en trabajos de grupo donde hay un jefe, un Administrador de Proyecto o un Coordinador que tomará las decisiones finales.

**Como con todos los métodos Aplicados, los procedimientos de Focusing de Borde Creativo crean momentos protegidos de quietud, donde los participantes prestan atención al “sentir intuitivo”, El Borde Creativo y crean ideas y soluciones innovadoras.**

Las tareas pueden ser rotadas en un modelo de” liderazgo compartido”, cada persona del equipo, en su momento apropiado aprende las diferentes destrezas. O, por Ej. en la Junta de una Corporación, o en una Organización sin fines de lucro, el líder formal puede servir como encargado de la agenda de un modo más regular.

### **Tareas de Liderazgo Compartido**

**El grupo señala o consigue voluntarios para las siguientes tareas:**

1. **Encargado de la Agenda:** Esta persona cuida el contenido de la reunión, mientras que el Monitor del Proceso cuida el proceso. Esto es como la típica persona encargada quien:
  - Recolecta los temas de la agenda a ser discutidos y/o para tomar decisiones.
  - Les da prioridad en cuestión de orden y tiempo otorgado a cada uno. El grupo ayuda en esto.
  - Se asegura que el grupo se adhiera a la agenda y a los tiempos límite para cada tema. Cuando el grupo necesita más tiempo para un tema, el tiempo tiene que ser obtenido de algún otro tema si es que el tiempo límite para la finalización de la reunión ya ha sido acordado. La redistribución del tiempo debe ser una decisión consciente del grupo.
  
2. **Monitor del Proceso:** Esta persona cuida del proceso mientras que el encargado de la agenda cuida el contenido de la reunión. El monitor del proceso

- Mantiene una lista de gente que espera un turno para hablar (levantan la mano para indicar su deseo). De esta manera, los participantes pueden escuchar a los otros en lugar de pensar en cómo interrumpir para tener la oportunidad de hablar.
- Llama a las personas de la lista. Esto es especialmente importante cuando la conversación se vuelve acalorada y todos desean hablar al mismo tiempo.
- Refuerza un límite de 3 minutos o algún otro tiempo límite acordado en cada turno para hablar. Esta es una manera educada de pasar hacia el siguiente orador. (Vea también más abajo en Controlador del Tiempo)
- Le recuerda a la gente que “No se permiten interrupciones”. Una regla básica del proceso de grupo es el “No interrumpir”
- Puede sugerir que el grupo use Escucha Focalizada para resolver conflictos o asegurarse que alguien pueda ser comprendido.
- Puede sugerir que el grupo use algunos de los procedimientos mencionados para la **Resolución de Conflictos del Borde Creativo** (Vea más adelante)

Cualquiera en el grupo puede pedir **Escucha Focalizada** o **Focusing Interpersonal** entre dos personas pero es el trabajo del Monitor del Proceso. Esto es ya bastante trabajo que hacer sin tratar de monitorear el contenido o la agenda también.

### 3. Monitor de Proceso Alterno

- Toma su cargo si el Monitor del proceso necesita entrar en la discusión la reunión y ¡no puede hacer su trabajo por un rato!

### 4. Controlador del Tiempo

- Mantiene los 3 minutos que dura un turno para hablar (vea arriba “monitor del proceso”)
- Sigue el transcurso del tiempo permitido para cada tema de la agenda (ver arriba “encargado de la agenda”)
- Insiste para que el grupo renegocie el tiempo si desea continuar con un tema después de que se terminó el tiempo límite.

### 5. Registrador de Minutas

- Toma las minutas
- Anota cualquier decisión que se haya tomado antes de continuar si no se ha tomado una decisión formal. Es sorprendente ver cuán a menudo un grupo usa el tiempo para discutir un tema y luego sigue a la deriva con el siguiente tema sin haber tomado una decisión.

Estas son situaciones muy básicas que pueden ser intentadas inmediatamente en cualquier situación de grupo orientado a la tarea. Este enfoque puede funcionar

realmente en reuniones de Junta Directiva y otras situaciones donde la gente debe tomar decisiones en un tiempo previamente fijado.

***Resolución de Conflictos desde el Borde Creativo: Cuando las cosas se ponen difíciles.***

**Cuando las cosas se ponen difíciles, el grupo puede detenerse y utilizar una serie de métodos desde la Pirámide(MR) de Borde Creativo la cual aumenta el acceso al Borde Creativo, y así a la creatividad, innovación y toma de decisiones ganar/ganar:**

- Un ejercicio de **Focusing Intuitivo de Grupo**: tomando unos momentos de quietud, cada persona siente dentro del “sentir intuitivo” de la pregunta o asunto que está enfrentando el grupo
- Una “vuelta en círculo” después del Ejercicio de Focusing Grupal, donde cada persona consigue un turno de -3 minutos para decir lo que tiene que decir acerca de un punto. No se permiten las interrupciones.
- **Focusing Interpersonal**: un facilitador de **Escucha**, puede, por turnos, usar **Escucha Focalizada** para reflejar a cada uno de los dos interlocutores que está teniendo un conflicto o dificultad para entenderse entre sí, permitiendo que surja una solución creativa.
- **Parejas de Focusing**: se dividen en pares o tríadas para turnos iguales de Focusing/Escucha acerca de un tema, luego regresan y tal vez compartan con el Grupo (vuelta en círculo) para expresar la nueva conciencia interna.
- Lluvia de ideas y otras técnicas útiles en otros tipos de proceso de grupo, seguido por Focusing de Grupo Intuitivo y el compartir, a través de Vuelta en Círculo, los nuevos “sentimientos intuitivos”, Bordes Creativos despertados por esta técnica.

**El entrenamiento en PRISMAS/S con sus Destrezas Básicas de Focusing Intuitivo y Escucha Focalizada, los 7 métodos de la Pirámide de Borde Creativo(MR) y el incorporar PRISMAS/S en cada nivel de la organización pueden ser explorados a través de una Consulta telefónica GRATIS con la Dra. McGuire de Focusing de Borde Creativo, y concertada mediante [www.cefocusing.com](http://www.cefocusing.com) También puede aprovechar los muchos recursos Gratis y/o Comprados que son ofrecidos allí.**

Para una explicación completa de la teoría subyacente puede acceder al Borde Creativo y toma de decisiones innovadoras. Cuando envíe un correo electrónico solicitando una Consulta Telefónica Gratis, puede bajar a su computadora, sin costo para Ud. el artículo “Método de Toma de Decisiones desde el Borde de Colaboración

**AJA INSTANTANEO # 6**  
**ORGANIZACIÓN QUE EMPODERA: *MOTIVACION DE ABAJO HACIA***  
***ARRIBA***

® Dra. Kathleen McGurie, 2007  
Focusing de Borde Creativo(MR)  
[www.cefocusing.com](http://www.cefocusing.com)

## **Motivación = Compromiso: ¡La Apatía es el Enemigo!**

Ud. está preocupado por encontrar esa “cosa pequeña” que hará que cada empleado o voluntario se comprometa completamente en sus grandes proyectos. ¡No se admite apatía en una Organización de Borde Creativo! Ud. desea estar alerta para notar apatía, gente a cualquier nivel que no está poniendo cuidado, que no se involucra para luego trabajar y comprometerse. Ud. desea que todas las personas estén activamente comprometidas en El Borde Creativo, el “sentir intuitivo” vital implicado en su Co-Creador o Colaborador.

## **Encontrando “Una cosa pequeña”**

En la vida continua de su comunidad u organización de Borde Creativo, el intercambio de turnos de Escucha/Focusing y los Grupos o Equipos de Focusing mantendrán a los individuos involucrados con su propio y único Borde Creativo o tal vez primero o de manera independiente Ud. podrá usar el método de “una cosa pequeña” con lo cual todas las personas en su comunidad u organización podrán comprometerse con un esfuerzo mínimo pero con un sentido de satisfacción máximo y así contribuir de alguna manera con una misión más grande. Si el primer paso de involucrarse es demasiado grande, o muy difícil, entonces la mayoría de las personas no estarán dispuestas a hacerlo.

Así que Ud. tiene que seguir buscando hasta que encuentre algo tan pequeño que todos estén deseosos de hacerlo, pero tan importante que puedan sentirse que contribuyen de un manera real, dando un primer paso de compromiso hacia una causa mayor. Seguidamente, Ud. puede invitar a estas personas involucradas, a comprometerse dentro de la Toma de Decisiones Colaborativas acerca del proyecto.

Si su proyecto “Una Cosa Pequeña” no está teniendo el efecto deseado, entonces el paso es muy grande, requiere de mucha motivación o compromiso. Si tal es el caso, entonces Ud. necesita buscar un paso más pequeño hasta que finalmente encuentre uno que funcione.

### **Ejemplo Uno: Consiguiendo Compras Cooperativas**

En “Old Navy” (artículo aparecido en la revista Business Week, junio, 2006), el Campeón de la Innovación, Ivy Ross, capturando “Mi-Espacio”, estilo de vida

especial de hoy en día, utilizó un CD en su esfuerzo por conectar a los empleados antiguos con los nuevos dentro de un nuevo grupo. Cada empleado filmó durante 3 minutos “algo tan personal que tomaría años descubrirlo”. Ross tenía empleados antiguos y nuevos viendo de manera ávida el CD.

Ellos rápidamente se unieron en un nuevo grupo infundidos con una apretada cercanía, esencial para la motivación. Ross había encontrado “Una Cosa Pequeña”

### **Ejemplo Dos: Revitalizar la PTO (Organización de Padres y Maestros) en una Escuela Pública.**

La PTO de una escuela pública estaba languideciendo. Un pequeño grupo de padres hacía todo el trabajo. El levantar fondos se cortó dramáticamente debido a un nuevo impuesto a la propiedad. A los padres de ingresos medios y bajos les costaba trabajo reunir una gran cantidad de dinero para pagar a los maestros de Educación Física, Arte, Música, las bibliotecarias, enfermeras, etc.

El pequeño grupo de padres comprometidos comenzaron a vender Certificados de Regalo de la Tienda de Abarrotes. La PTO podía comprar el vale a 5% de descuento, re-vendérselos a los padres que los usarían para comprar abarrotes y tener el 5% de ganancia en algo que los padres debían comprar de todas maneras. ¡Todos tenían que comprar abarrotes! Ellos vendieron vales en los pasillos centrales de la escuela antes de las clases y en eventos de la escuela y reuniones de la PTO. De pronto todos estaban comprando “vales” y se quedaban a pintar paredes o ayudar en los programas de lectura. Las únicas personas que estaban descontentas eran aquellas que tenían estampillas de comida – ¡estaban molestos porque no podían contribuir!!! La PTO había encontrado “Una Cosa Pequeña” que les permitía a todos estar involucrados.

Luego, los padres tenían en juego, cómo debía gastarse el dinero. La asistencia a las reuniones de PTO aumentó a treinta tomando decisiones de cómo distribuir los fondos, cómo aumentar el programa de los vales. Los maestros llegaban a presentar propuestas para levantar fondos.

En el primer año, la PTO reunió \$ 11,000 (a un 5% ganancia neta de \$220,000!) para contratar un maestro de Educación Física que enseñaría a otros maestros cómo llevar a cabo clases de Educación Física. El programa de vales se difundió a otras escuelas públicas, y 10 años más tarde delante del pueblo un gran estandarte dice: ¡Compre Vales para la Tienda de Abarrotes!

Pero lo que es más importante, toda la escuela fue revitalizada. Los padres tuvieron que establecer un lugar para voluntarios, ¡para acomodar a todos los que llegaban!

### **Ejemplo Hipotético: Calentamiento Global**

Ud. es Al Gore. Ud desea comprometer a todos los ciudadanos en el tema del Calentamiento Global. Pero la mayoría de las personas se sienten apáticas: “Oh... no hay nada que una persona pudiera hacer...eso tiene que venir del gobierno.”

“Bueno, tal vez sea cosa del gobierno...pero ciudadanos no apáticos, comprometidos son los que pueden presionar a los gobiernos. Así que Ud. está buscando esa “Cosa Pequeña” que masifica a las personas para querer hacer algo y que pudiera actuar como un primer paso hacia un compromiso total”.

Aquí hay una posibilidad: Los carros parados con el motor encendido aumentan la contaminación. Aunque todos sin pensarlo, “contaminan”, al asistir a los autobancos, restaurantes de comida rápida, al recoger a sus hijos de la escuela, etc. ¿Qué pasa si hacemos una campaña: “Dejemos de Contaminar, Detengamos los Gases Invernaderos”, con calcomanías en las ventanas de los carros, volantes repartidos en lugares de intenso tránsito de vehículos. El doble mensaje: “No sea perezoso, no contamine”

Si Ud. puede lograr que la gente alrededor del mundo deje de contaminar, Ud. les habrá comprometido para pensar todos los días acerca del calentamiento global... y puede comprometerlos con otras acciones que Ud. inicie.

## **Focusing Intuitivo: “¿Qué es “Una Cosa pequeña”?”**

### **Su Turno**

Así que usemos la destreza **Focusing Intuitivo** (vea Ajá Instantáneo # 1) más arriba y también [cefocusing.com](http://cefocusing.com) para encontrar “Una Cosa Pequeña” que comprometa y motive a su audiencia meta, sean consumidores, ciudadanos, voluntarios, o empleados. Esta puede ser la decisión más importante que Ud. haya tomado en su vida, una pequeña sesión puede no ser suficiente, pero le va a iniciar en la manera de comprometerse con el Borde Creativo. Pondrá la olla en el fogón para que surjan insights creativos ahora o más adelante.

Puede dar este primer paso solo pero puede hacerlo de manera más productiva con el grupo apropiado de solucionadores de problemas, beneficiándose del Pensamiento Colaborativo de Borde Creativo de muchas personas (Vea Ajá Instantáneo # 5 más arriba)

Sin embargo, la mejor forma de generar ideas para “Una Cosa Pequeña” es el iniciar un proceso de “Lluvia de Ideas de Escucha/Focusing con la gente de abajo! No vamos a hacer eso aquí, pero es esencial el procesar la motivación de la base hacia arriba.

En grupo, o de manera individual, siéntese y póngase cómodo, preparándose para usar hasta 20 minutos de su tiempo, para dejar interactuar la solución de problemas

del cerebro derecho e izquierdo. Añada otros 20 minutos para compartirlo con el grupo. Mantenga un bloc en blanco frente a cada persona para reunir ideas.

En un grupo, haga que una persona lea las siguientes instrucciones en voz alta para todos los demás: “Todos, excepto el que lee, cierren sus ojos “enfocuen” hacia adentro, en el Borde Creativo...o por lo menos miren “dentro del espacio” Ud. desea acceder al pensamiento intuitivo de su cerebro derecho antes de que vire hacia métodos más tradicionales como “lluvia de ideas”.

Al escuchar las instrucciones preste atención adentro buscando el “sentir intuitivo” de las respuestas – no lo que está de manera inmediata, conocido intelectualmente sino el sentir vago, oscuro intuitivo del cerebro derecho que Ud. sabe “es más que las palabras”...deje por lo menos un minuto de silencio entre cada instrucción.

### **Instrucciones de Focusing Intuitivo**

--Cierre sus ojos y póngase cómodo...deje que su “enfoque” vire hacia adentro, su atención hacia el “sentir intuitivo” que es más que palabras...

(Un minuto ó más)

--Sólo note su respiración yendo hacia adentro...y hacia fuera...no trate de cambiarla. Sólo note su respiración como una manera de ir hacia adentro, más a tono con su conocer-intuitivo...

(Un minuto o más)

--Tome un momento para escoger un área de interés, o, si el problema a ser explorado ya es conocido, nómbrelo: “Yo (o nosotros) vamos a usar un tiempo de Focusing Intuitivo para el problema (nómbrelo)...

(Un momento o más)

--Ahora, pregúntese a Ud. mismo ¿Dónde está la apatía que me preocupa? ¿Con quien deseo involucrarme para este proyecto? Y quédese sentado en silencio trayendo toda esa preocupación hacia el centro de su atención, poniendo de lado lo ya conocido, y dejando que surja un “sentir intuitivo” de “toda la cosa”...

(Un minuto)

--Encuentre algunas palabras o una imagen o haga un dibujo...trate de capturar el “sentir intuitivo”. No se preocupe si no consigue una respuesta clara...Ud. se está moviendo más cerca de un “sentir intuitivo” para toda la situación...Si Ud. desea escribir algo, usando el Mapa Mental (Mind Mapping) o cualquier otro método, tómese un momento para hacerlo.

(Un minuto o más)

--Ahora, pregúntese a Ud. mismo: ¿Qué podría ser “Una Cosa Pequeña” que la gente pudiera hacer, “Una Cosa Pequeña” que esta audiencia estuviera feliz de hacer, la cual pudiera ser el primer paso para un compromiso total.

(Un minuto)

--No se ponga a pensar en lo “ya-conocido”...ponga de lado lo que Ud. ya sabe y solamente preste atención al Borde Creativo...al “sentir intuitivo” de “toda la cosa” que es más de lo que Ud. ya está pensando... no trate de hacer nada... solamente note el “sentir poco claro” que llega...

(Un minuto o más)

--Y encuentre algunas palabras o una imagen que capture ese “sentir intuitivo”...si desea escribir algo, siéntase libre de hacerlo...

(Un minuto o más)

--Si está trabajando sólo, puede ir y venir internamente, tratando una idea en su mente, sintiendo cómo la gente pudiera reaccionar, imaginando cómo pudiera funcionar...yendo y viniendo entre el tratar posibilidades y revisar con el “sentir intuitivo”: ¿Funcionaría eso?, ¿Cómo podría ser?” Tome notas cuando lo necesite o desee...continúe tanto como pueda.

--En un grupo, después de las Instrucciones iniciales de Focusing, deje que la gente tome notas silenciosamente o haga un Mapa Mental para capturar la “intuición” fresca, luego use una “vuelta en círculo” de Borde Creativo compartiendo la estructura (Vea Ajá Instantáneo # 5 más arriba) para una Vuelta en Círculo inicial. Alguien que tome el tiempo, limitar los turnos de 3 a 5 minutos por cada persona. Cada persona tiene un turno ininterrumpido para decir qué le vino durante el Focusing Intuitivo, prestando atención al “sentir intuitivo” mientras habla, creando palabras e imágenes, frescas e innovadoras...Todos los demás solamente escuchan tomando notas si lo desean, anotando las nuevas ideas o Bordes Creativos que surgen mientras los otros hablan...

Después de ese compartir inicial desde el Borde Creativo, el grupo puede tornar a un método más tradicional como la “lluvia de ideas” rebotando las ideas del uno al otro, interrumpiendo si eso estimula la creatividad...pero regresando a la estructura de la Vuelta en Círculo del Borde Creativo con tiempos-límite y no interrupciones permitidas si se desea un mayor acceso al Borde Creativo de la solución de problemas, intuitivo, del cerebro derecho.

Luego, por supuesto, hasta que cualquier idea haya surgido...pruébelas en sus compañeros de trabajo o grupos de focalización...pregunte a las personas en la base qué funcionaría para ellos...siga su propio desarrollo de producto y estrategias de mercadeo, dependiendo la medida del éxito si la gente desea comprometerse...y si no lo están haciendo, considere si el paso es muy grande en cuyo caso, se debe regresar al inicio, al Borde Creativo para buscar un paso más pequeño, hasta que se encuentre “Una Cosa Pequeña”.

**AJA INSTANTÁNEO # 7**  
**ACLARANDO UN ESPACIO: SERENIDAD INSTANTANEA**

® Dra Kathleen McGuire, 2007  
Focusing de Borde Creativo (MR)  
[www.cefocusing.com](http://www.cefocusing.com)

## **Sentirse “Totalmente Bien”**

El Aclarar un Espacio es a menudo el primer paso en un proceso de Focusing Intuitivo más largo (Vea Ajá Instantáneo # 1) Pero, puede ser usado también sólo como un procedimiento para dejar de lado lo que nos agobia y experimentar instantáneamente, por lo menos unos minutos, el estar libre de preocupaciones, el descansar en un lugar de paz, de sentirse “Totalmente Bien”. Puede ser útil especialmente cuando se cargan pesos por mucho tiempo, como enfermedades físicas crónicas o tensiones en el trabajo.

Para Aclarar un Espacio” dentro de Ud. primero tiene que notar que cada asunto que Ud. lleva tiene un “sentir intuitivo” que va con él. Ud. se sentará en un lugar silencioso, generalmente con los ojos cerrados, y solamente comience a observar lo que viene cuando se hace a Ud. mismo una pregunta abierta como:

- ¿Cómo estoy hoy día realmente? Ó,
- ¿Qué es lo que estoy llevando subconscientemente como tensión corporal?”

## **Haciendo un Inventario**

Ud puede fijarse no sólo en cargas o preocupaciones sino también en experiencias positivas. De alguna manera, Ud. está haciendo una lista o “haciendo un inventario”

Sin embargo, a diferencia de hacer solamente “una lista”, cuando emerge cada punto Ud. buscará un borde Creativo específico, el “sentir intuitivo” o cómo el cuerpo está llevando eso en este momento (no resolver problemas, ¡sólo está permitido fijarse!!!). Aunque ésta sea una experiencia física específica (“un dolor en la quijada”, “una tensión en mis hombros”, “náusea en mi estómago”, “una sonrisa en mi cara”), puede ser también un “sentir intuitivo” más global de toda la cosa como “pesado”, “amenazante”, o “triste”, “emocionado”, ‘feliz”, o “satisfecho”.

## **Poniendo Cada Tema Afuera**

Cuando haya notado el “sentir intuitivo”, entonces tomará “toda la cosa”, el tema de la lista y el sentir corporal de ello, lo envolverá como un paquete, lo levantará y simplemente lo pondrá fuera de Ud. ( ¡Ahhhh!...a mí, el solamente decir estas palabras siempre me trae un suspiro de haber relajado la tensión y con suerte ¡lo hará con Ud!!!) usando una imagen de una banca del parque, una mesa de picnic o una

repisa – cualquier cosa que funcione para Ud.. Durante estos pocos minutos, Ud. no va a tratar de resolver o cambiar o ir más profundamente dentro de cada tema. Ud. puede decirles que regresará más tarde para resolver el problema si es necesario.

Ahora, para “aclarar un espacio adentro”, Ud. solamente envolverá “toda la cosa” en un paquete (¡Ahhhh!...Estoy suspirando nuevamente ante el pensamiento) y colóquelo fuera de Ud. mismo, en la banca, mesa o repisa.

Cada vez que levante algo y lo ponga afuera (Ahhh!) sentirá a menudo un suspiro de alivio, grande o pequeño aunque no haya solucionado o cambiado nada. Su meta durante el “aclarando un espacio” es simplemente poner todo afuera – y ver qué queda adentro.

## **Vacío de problemas, Lleno de Paz**

Y ¿qué es lo que queda cuando todo lo que Ud. ha ido cargando de una manera subconsciente ha sido nombrado y puesto afuera de Ud.? No un vacío sino un sentimiento expansivo de “Estar bien, solamente como soy” Unos pocos minutos de relajación, libertad de cargar sus pesos. A veces, un espacio espiritual aún más amplio: un sentido de Unicidad con algo más que Ud. mismo

A Ud. le gustaría permanecer en este lugar tanto como pudiera. Podría formar palabras o imágenes para ello, para regresar allí rápidamente durante el día, tantas veces como Ud. quisiera, cuando un pequeño descanso fuese permitido.

Así que ahora puede intentarlo. Aquí hay instrucciones simples que Ud. puede usar cada vez que desee “aclarar un espacio” adentro. Ud. puede leerlos para Ud. en este momento, bajarlo a su computadora para uso continuo, y/o leerlas ante una grabadora y repetirlas, **dejando por lo menos un minuto completo** entre cada instrucción. Puede también comprar cintas de audio con éstas y otras instrucciones de relajación.

## **Intentando Aclarar un Espacio**

### **Tomando un Inventario, Haciendo una Lista**

Neil Friedman [www.neilheart.com](http://www.neilheart.com) creó la imagen de una banca en el parque que exponemos a continuación.

--Separe por lo menos 10, 20 minutos de su tiempo o más.

--Siéntese en un lugar cómodo y silencioso donde no va a ser interrumpido...

--Suelte cualquier parte de su ropa que sienta muy ajustada...encuentre una posición cómoda...ya puede experimentar un suspiro de alivio.

(Un minuto)

--Cierre sus ojos si puede...solamente note su respiración por un momento...no trate de cambiarla...sólo note su respiración hacia adentro y hacia fuera...  
(Un minuto)

--Ahora, imagínese a Ud. mismo sentándose debajo de un árbol en un bello parque...al lado suyo hay una banca...ahora, Ud. va a permitirse el soñar despierto, solamente diciéndose para Ud. mismo: ¿Qué asuntos o buenos sentimientos estoy teniendo adentro ahora mismo? Y espere silenciosamente por la primera cosa que surja...  
(Un minuto o más)

--Ahora, tome esta primera cosa y pregúntese ¿Cómo lo estoy llevando subconscientemente? Y busque la experiencia física de un sentimiento más intuitivo que va con “toda la cosa”...  
(Un minuto)

### **Colocando cada Tema Afuera**

--Use un momento sólo para reconocer este tema de la lista y su “sentir intuitivo”... Luego imagine envolver “toda la cosa” como un paquete y ponerlo afuera en la banca del parque...con suerte, Ud. experimenta un suspiro de alivio aquí (Ahhhhh!)...  
(Un minuto)

--Continúe de esta manera, haciendo una lista de las cosas difíciles y alegres que surgen adentro mientras espera en silencio, cada vez buscando el “sentir intuitivo” de “toda la cosa”, reconociendo eso, luego, envolviendo “toda la cosa” y colocándola en la banca del parque...Con suerte hay un suspiro de alivio cada vez (Ahhhh!!)... Apague la grabadora hasta que sienta que haya terminado con esta parte...)  
(Cinco o diez minutos o más)

--No se olvide de explorar cosas felices o anticipadas así como aquellas problemáticas...quédese un momento con el sentir intuitivo, luego envuelva “toda la cosa” y colóquela afuera en la banca...fíjese si hay algún suspiro de alivio.  
(Uno o más minutos)

### **¿Algún Sentimiento Adicional de Fondo?**

--Ahora, al final de su lista pregúntese: ¿Hay algo más entre mí y el sentirme totalmente bien?...busque especialmente un sentimiento de fondo como depresión, fatiga o miedo que siempre está allí como un paisaje de fondo...nuevamente consiga el sentir-corporal de “toda la cosa”, envuélvalo y colóquelo afuera.  
(Un minuto o más)

--Siga así hasta que haya terminado realmente con su lista y haya recorrido y puesto afuera cada cosa...  
(Unos minutos)

### **Vacío de Asuntos, Lleno de Paz**

--Ahora, use un poco de tiempo en el “espacio aclarado” que quedó adentro --no vacío, sino en paz, bendecido, completamente “bien”...  
(Cinco o diez minutos más)

--Al terminar, a Ud. le gustaría formar algunas palabras o una imagen para este lugar de descanso, la cual le permitiría regresar fácilmente en el futuro, durante el día.

**AJA INSTANTANEO # 8**  
**COMPARTIENDO SU DÍA: INTIMIDAD INSTANTANEA**

®Dra. Kathleen McGuire, 2007  
Focusing de Borde Creativo (MR)  
[www.cefocusing.com](http://www.cefocusing.com)

## **Tiempo = Amor**

Cada día, y lo digo religiosamente, ponga a un lado 40 minutos para sentarse y “compartir su día” con su Otro Significativo. Consígase una bebida o vaya a una tina caliente – Un espacio ininterrumpido lejos de cualquier otro miembro de la familia

En un momento diferente, Ud. puede hacer eso con sus hijos, teniendo cada persona un turno ininterrumpido.

## **Solamente Atención Cálida Silenciosa: Nunca interrupciones o Críticas.**

Cada persona logra hablar sin interrupciones, refrescando en su mente y describiendo a la otra persona lo que le sucedió en el día, generalmente en orden, a menudo comenzando desde la noche anterior, incluyendo ansiedades o sueños. El que habla logra compartir cada evento del día, lo cual aumenta la conciencia, no importa cuán trivial sea. Esto puede tomar fácilmente unos 20 minutos.

La otra persona simplemente escucha en silencio, sin decir una palabra (Bien, tal vez un ¡Oh! ocasional ó ¡Qué interesante!, ó, ¡Oh, no!, ó, ¡Chispas!

Luego, cuando el primero que habló haya terminado, le toca el turno a la otra persona, las mismas condiciones: No interrupciones, no opiniones, no juicios.

## **No Resolver Problemas**

Y ¡no resolver problemas! Por lo menos de manera inicial, deje la resolución de problemas para otro momento, o hágalo antes o después. El resolver problemas muy fácilmente va a consumir su tiempo de compartir y se pierde la intimidad. El resolver problemas puede traer también conflictos que no se desea compartir en este espacio.

Y el temor a resolver problemas puede hacer que la gente odie este momento de compartir en lugar de esperar este momento íntimo de paz en medio de un día ocupado.

## **Intimidad = Compartir**

¡Eso es! Ud. comprenderá a cabalidad lo que su otro significativo hace todo el día, la frustración, el tedio, la otra gente en su vida, las pequeñas alegrías, los conflictos, las

tensiones, los éxitos, los puntos bajos, los puntos altos. Y cada persona sentirá que su vida es valiosa y valorada no importa cuán trivial o repetitiva pueda parecer.

A través del tiempo Uds. llegarán a conocerse el uno al otro íntimamente y esta intimidad será llevada hacia las otras áreas de su vida compartida. La intimidad aumenta la sensualidad y la sexualidad en una pareja. La intimidad también hace que los niños tornen a sus padres cuando necesitan ayuda.

Los Ajás Instantáneos 2 y 3 muestran como usar tanto la escucha pasiva como la activa para la solución de problemas. Pero aquí, Ud. está usando la escucha pasiva simplemente para permitir a su pareja o su niño ser el centro de la atención. Al mismo tiempo, el que habla se convierte en el centro de la atención para él mismo ó ella misma tomando el tiempo para recibir completamente su día.

**AJA INSTANTANEO # 9**  
**CREATIVIDAD: DE BLOQUEOS A INSTANTES AJA PREDECIBLES**

®Dra. Kathleen McGuire  
Focusing de Borde Creativo(MR)  
[www.cefocusing.com](http://www.cefocusing.com)

## **Focalizando según el Borde Creativo**

Los artistas, escritores, bailarines, a menudo revisan de manera natural su “sentir intuitivo” para los muchos pasos que deben realizar en el proceso de su proyecto creativo. El aprender Focusing Intuitivo como una Destreza específica aumentará este proceso natural, y le dará a Ud. un instrumento confiable para aquellos momentos en los cuales se siente perplejo o bloqueado acerca de lo que viene después.

El Focusing Intuitivo es la mitad de las dos Destrezas Básicas de Focusing de Borde Creativo (MR). Focusing puede ser usado en cualquier momento para encontrar lo que le está molestando. Focusing se especializa en permanecer con el “sentir intuitivo” vago y sin palabras de que hay algo... **algo que no lo puede tocar o poner en palabras**, pero algo que determina definitivamente su comportamiento o cómo se siente Ud., o el indicio de una idea o solución...

El Focusing Intuitivo puede ser usado no sólo para la solución de problemas personales sino para quedarse con el Borde Creativo de cualquier cosa; una pieza de arte creativo, un problema profesional emocionante que resolver, un buen sentimiento que tiene un borde espiritual...

## **El Punto Crítico del Cambio**

En los años 60, una investigación mostró que la variable más importante para predecir el éxito en psicoterapia era no lo que el terapeuta estaba haciendo sino, la propia habilidad del cliente para hablar desde las experiencias sentidas del presente y no sobre intelectualizaciones. Eugene Gendlin decidió que mejor sería aprender como enseñar esa destreza a la gente. La llamó Focusing y la dividió en Seis pasos para enseñarla a modo de auto-ayuda. Su libro, Focusing (Bantam, 1981) ha sido traducido a más de 15 idiomas y está siendo usado alrededor del mundo. La Terapia Orientada al Focusing incorpora Focusing dentro del proceso de psicoterapia.

## **Descripción de los Seis Pasos del Proceso de Focusing de Gendlin**

Primero voy a describir el proceso de Gendlin, luego le llevaré a través de algunas instrucciones específicas reales para usar Focusing Intuitivo con Creatividad.

Aquí tenemos los Seis pasos de Gendlin para utilizar este proceso de solución de problemas, a modo de autoayuda (Gendlin acuñó el término Sensación Sentida para el “significado sentido” vago y corporal, el cual la Dra. McGuire también llama El Borde Creativo y el “sentir intuitivo”. El acuñó el término “cambio sentido” para describir un nuevo paso. La Dra. McGuire le llama el Cambio de Paradigma:

(1) **Aclarando un Espacio:** dejando un cúmulo de pensamientos, opiniones, y análisis que todos llevamos en nuestras mentes y haciendo un espacio claro y silencioso adentro, adónde algo nuevo pueda venir.

(2) **Consiguiendo una Sensación Sentida:** haciendo una pregunta abierta como ¿Cómo se siente toda esta cosa (asunto, situación o problema)? Y en lugar de contestar con nuestro análisis ya conocido, esperar silenciosamente, como un minuto, para que se forme un sutil ‘sentir corporal’, intuitivo “de toda la cosa”.

(3) **Encontrando un Asidero:** buscando cuidadosamente unas palabras o imagen que comience a capturar el “sentir de toda la cosa”, la Sensación Sentida, El Borde Creativo: “Está nervioso”, “Está asustado”, “Es como rocío en una mañana de Primavera”, “¡Es como macarrones y queso – reconfortante!!”, “¡Es como propulsión a chorro!”, “¡Algo nuevo que desea saltar adelante!

(4) **Resonando y Revisando:** tomando las palabras asidero o las imágenes y sosteniéndolas frente a la Sensación Sentida, el “sentir intuitivo”, preguntar: ¿Está bien?”, ¿Está nervioso?, etc. Encontrar nuevas palabras o imágenes si es necesario hasta que haya una sensación de “encaje” – “¡Sí!”, “¡Eso es!” “¡Nervioso!!”

(5) **Preguntar:** haciendo preguntas abiertas (preguntas que no tienen un Sí o un No o alguna otra respuesta cerrada), como “Y ¿qué es tan difícil acerca de eso?”, ó, “Y ¿por qué me tiene eso bloqueado?”, ó, “¿qué fue tan hermoso acerca de ese momento?”, ó, “¿Cómo aplica esto a todo lo demás?” Y, nuevamente, en lugar de contestar con el análisis ya-conocido, esperar silenciosamente que surja el “sentir intuitivo”, la Sensación Sentida.

En cada pregunta, el Focalizador **también regresa a los pasos (2), (3) y (4)**, cuando sea necesario, esperando que se forme la Sensación Sentida, encontrando las palabras Asidero, Resonando y Revisando hasta que haya una sensación de haber ‘encajado’. ¡Sí!, ¡Eso es!, esta experiencia de relajación, a menudo física, de la tensión en el cuerpo, esta sensación de haber encontrado las palabras correctas, es llamada Cambio Sentido por Gendlin, la Dra. McGuire lo llama el **Cambio de Paradigma**. Puede ser un pequeño cambio: “¡Sí, eso es!”, seguido de muchos pequeños pasos de cambio, o puede ser un desarrollo más grande, una gran conciencia interior, con muchas piezas del rompecabezas de pronto cayendo en su sitio, con un fluir de nuevas palabras e imágenes y posiblemente pasos de cambio. A veces hay también una gran cantidad de lágrimas de reconocimiento y alivio o el dejar salir otras emociones que estaban en la superficie.

(6) **Recibiendo**: en cada nuevo paso, cada Cambio Sentido, tomando un momento para sentarse con el nuevo “sentir intuitivo”, simplemente reconociendo y apreciando su propio conocimiento para esta nueva conciencia interna. Luego, puede Ud. **empezar nuevamente con el paso (5)**, Haciendo otra pregunta abierta (¿”Y qué es tan importante acerca de esto?”, “Y ¿por qué eso me tenía bloqueado?” “Y ¿Qué tiene que ver mi madre en todo esto?” Y, nuevamente paso (2) esperando que se forme la Sensación Sentida, paso (3) encontrando un Asidero, paso (4) Resonando y Revisando hasta que haya un Cambio Sentido, una sensación de “¡Eso es!”.

Ud. puede usar Aclarando Un Espacio siempre (vea Ajá Instantáneo # 7)) como un primer paso para Focusing Intuitivo, especialmente si le cuesta trabajo relajarse, ser capaz de sentir su cuerpo desde el interior. Aclarando un Espacio ¡es particularmente práctico si Ud. camina con su cuerpo tenso la mayoría del tiempo!! Sin embargo, un Aclarando el Espacio formal toma por sí mismo unos buenos 20 minutos.

Hay otras maneras más rápidas para alistarse y comenzar Focusing. Ud. puede “aclarar un espacio” a través de relajación y trabajo con imágenes. Intentaremos uno de ellos más adelante. El CD de audio que viene como parte de Focusing de Borde Creativo(MR) del Paquete de Auto-Ayuda da dos protocolos adicionales para Instrucciones Completas de Focusing, así como varios ejercicios de Relajación y una cinta grabada: “Encontrando una Sensación Sentida” ([www.cefocusing.com](http://www.cefocusing.com))

## **Haciendo Focusing acerca de un Problema Creativo o un Proyecto**

(Ud puede leer esto para Ud. mismo, bajarlo a su computadora para un uso prolongado, leerlo delante de una grabadora para volver a escucharlo. O comprar el Paquete de Auto-Ayuda con el CD. Deje por lo menos un minuto de silencio entre cada instrucción)

(Un minuto)

Bien...primero póngase cómodo...sienta el peso de su cuerpo en la silla...suelte cualquier parte de su ropa que sienta muy ajustada...

(Un minuto)

Dése un minuto de su tiempo en solamente fijarse en su respiración...no trate de cambiarla...sólo note su respiración, hacia adentro y hacia fuera...

(Un minuto)

Ahora, note si tiene tensión es su cuerpo (pausa)

(Un minuto)

Ahora, imagine esta tensión como una corriente de agua, drenando fuera de su cuerpo a través de las yemas de sus dedos en las manos y en sus pies (Pausa)...

(Un minuto)

Deje viajar a su cuerpo hacia un lugar de paz...  
(Un minuto)

Ahora, traiga a su mente un problema creativo o un proyecto que necesita atención  
(Pausa)...  
(Un minuto o más)

Piense acerca de ello o tenga una imagen mental de ello...  
(Un minuto)

Ahora trate de poner de lado todos sus pensamientos acerca de posibles soluciones, y mientras lleva una imagen mental del proyecto o problema, simplemente espere para ver qué le viene al centro de su cuerpo, alrededor de su corazón, de su pecho, en respuesta  
(Pausa)...no palabras, sino el sentir intuitivo de toda la situación. El Borde Creativo...  
(Un minuto)

Ahora, cuidadosamente intente encontrar palabras o una imagen para ese Borde...Vaya cuidadosamente, de atrás hacia delante entre cualquier palabra y el sentir intuitivo de toda la cosa, hasta que Ud. encuentre una palabra o una imagen que sea justo para ello...  
(Un minuto)

Ahora, nuevamente pregúntese: ¿Es eso? ¿Funcionaría aquí? Y espere, por lo menos un minuto para ver qué viene en su intuición sin palabras, su sentido corporal total, El Borde Creativo.  
(Un minuto)

Nuevamente, encuentre cuidadosamente palabras o una imagen que exactamente encaje con ese Borde...  
(Un minuto)

Ahora, intente esa posible solución fuera de la situación creativa, ya sea en su imaginación, o realmente escribiendo, pintando, jugando con un modelo...  
(Un minuto)

Ahora pregúntese, ¿Funciona eso?, y nuevamente, no conteste de su cabeza, lo que ya sabe, sino que espere, tanto como un minuto, para una respuesta que venga al centro de su cuerpo, su intuición sin palabras, El Borde Creativo...  
(Un minuto)

Nuevamente, de manera cuidadosa, encuentre palabras o una imagen para ello: Esa solución ¿funciona?  
(Un minuto)

Si la respuesta es Sí, una relajación de la tensión corporal, una sensación de desbloquearse...entonces, regrese al proyecto creativo y trabaje nuevamente hasta que

nuevamente haya otro lugar de no-saber, donde Ud. puede comenzar todo el proceso de Focusing otra vez...

Si la respuesta es NO, su cuerpo se mantiene tenso y su energía está todavía bloqueada, sin cambiar, entonces, ponga de lado todo lo que hasta el momento ha pensado e intente y pregunte nuevamente a su subconsciente, el “sentir intuitivo” en el Borde Creativo: ¿Qué necesita esta situación?. Nuevamente espere como un minuto o más, para ver qué viene al centro de su cuerpo, un “sentir intuitivo” de toda la cosa...

(Un minuto)

Otra vez,, tome un momento para encontrar cuidadosamente una palabra o imagen para lo que sea que haya venido...

(Un minuto)

Manténgase así siempre que se sienta cómodo, haciendo una pregunta abierta, esperando que emerja un “sentir intuitivo” de “toda la cosa”, buscando palabras o una imagen o tal vez un gesto o paso de acción que encaje exactamente en el sentir intuitivo.

(Un minuto o más)

Si no surge de manera clara un próximo paso, recuérdese a sí mismo que al usar tiempo para hacer Focusing, sentándose con el Borde Creativo, Ud. ha aumentado su energía y ha comenzado un vivir –hacia adelante- nuevo. Más adelante, si Ud. continúa manteniendo “el sentir de todo ello” en la parte de atrás de su mente, algo más, algo nuevo surgirá posiblemente...

(Un minuto)

Tenga aprecio por Ud. y su sentir intuitivo subconsciente, por tomarse ese tiempo con esto, confiando que tomarse el tiempo es lo importante – las soluciones pueden llegar después.

Recuerde, a menudo es más fácil aprender Focusing Intuitivo con la compañía de un Escuchador de Focusing. Vaya a [www.cefocusing.com](http://www.cefocusing.com) para encontrar muchos recursos incluyendo grupos de auto-ayuda, y Consultores de Focusing de Borde Creativo para Entrenamiento individual o Clases y Talleres.

**AJA INSTANTANEO # 10**  
**ESPIRITUALIDAD; *SER TOCADO Y SENTIRSE CONMOVIDO***

® **Dra. Kathleen McGuire, 2007**  
**Focusing de Borde Creativo(MR)**  
[www.cefocusing.com](http://www.cefocusing.com)

## **Experimentando Lo Sagrado**

Así como las ideas y los problemas personales o conflictos interpersonales, las experiencias espirituales también tienen un ‘sentir intuitivo’, un Borde Creativo que puede ser desarrollado y profundizado por el uso de Focusing Intuitivo. Si Ud. tiene solamente un “indicio” o un destello de una experiencia que percibe como Sagrada, Ud. puede regresar a esa experiencia durante un Proceso de Focusing específico, recuperar el sentir espiritual y encontrar la forma de llevarlo con Ud.

Primero, describiré los Seis Pasos del proceso de Focusing de Gendlin, luego, mas abajo, le llevaré a través de una sesión real de Focusing acerca de Experimentar lo Sagrado que Ud. haya tenido, comprendiéndolo más profundamente y encontrando una manera de traerlo de regreso en forma consciente.

### **El Sentir Vago, Oscuro de “Toda la Cosa”Guarda los Próximos Pasos**

**El Focusing Intuitivo** es la mitad de las dos Destrezas Básicas que Ud. está aprendiendo aquí. Focusing puede ser usado en cualquier momento para encontrar qué le está molestando a Ud. Focusing se especializa en sentarse con lo vago, el sentir intuitivo sin palabras de que hay algo...**algo que Ud. no puede tocar o ponerlo en palabras**, pero algo que definitivamente determina su comportamiento o cómo se siente o el indicio de una idea o solución...

Focusing puede ser usado no solamente para resolver problemas sino para sentarse con El Borde Creativo de cualquier cosa; una pieza de arte o escritura creativa o un problema profesional emocionante que resolver, un buen sentimiento con un borde espiritual...

### **El Punto Crítico del Cambio**

En los años 60, las investigaciones mostraron que la variable simple más importante para predecir el éxito en la psicoterapia era, no lo que el terapeuta estaba haciendo sino la propia habilidad del cliente de hablar desde el presente con experiencias sentidas más que con intelectualizaciones. Eugene Gendlin decidió que mejor aprendamos a enseñar esa destreza a la gente. Lo llamó Focusing y lo dividió en Seis Pasos para enseñarlo a modo de auto-ayuda. Su libro *Focusing* (Bantam, 1981) ha sido traducido a 15 idiomas y es usado alrededor del mundo. La Terapia Orientada-al-Focusing incorpora Focusing dentro del proceso psicoterapéutico.

## Descripción del los Seis Pasos del Proceso de Focusing

Primero describiré el proceso de Gendlin, luego, a continuación, lo llevaré a través de instrucciones específicas reales para usar Focusing Intuitivo con Creatividad.

Aquí mencionamos los **Seis Pasos de Gendlin** que se usan en este proceso, parecido a meditación para resolver-problemas a modo de auto-ayuda (Gendlin acuñó el término Sensación Sentida al cual la Dra. McGuire llama “sentir intuitivo”). El acuñó “cambio sentido para describir un nuevo paso. La Dra. McGuire le llama Cambio de Paradigma:

(1) **Aclarando un Espacio:** es poner de lado el conjunto de pensamientos, opiniones y análisis que todos llevamos en nuestras mentes, y hacer un espacio claro y silencioso adentro, para que algo nuevo pueda llegar.

(2) **Conseguir una Sensación Sentida:** hacer una pregunta abierta como: ¿Cuál es el sentir de toda la cosa (asunto, situación o problema)?” y **en lugar de responder con los análisis que uno ya-conoce, esperar silenciosamente** como un minuto para que se forme un sutil o intuitivo “sentir corporal de “toda la cosa”.

(3) **Encontrar un Asidero:** buscar cuidadosamente algunas palabras o imágenes que comiencen a **capturar el “sentir de toda la cosa”,** la Sensación Sentida, El Borde Creativo: “Está nervioso”, “Está asustado”, “Es como el rocío en una mañana de Primavera”, “Es como macarrones con queso, ¡confortante!” “¡Es como una propulsión!, ¡Algo nuevo que trata de saltar hacia adelante!”

(4) **Resonar y Revisar:** tomar las palabras o imagen Asidero y **mantenerlas frente a la Sensación Sentida, el “sentir intuitivo”,** preguntando ¿Está bien esto?”, ¿Está nervioso?”, etc. Encontrando nuevas palabras o imágenes si se necesita **hasta que haya una sensación de “encaje” - “Sí, eso es, ¡Nervioso!”**

(5) **Preguntar:** haciendo preguntas abiertas (preguntas que no tienen un Sí, o un No o una respuesta fija o cerrada) como ¿Y qué es tan difícil acerca de eso?”. Ó, ¿Por qué eso me tiene bloqueado?, o ¿Qué era tan hermoso acerca de ese momento?, ó, y, ¿cómo aplica esto a todo lo demás? Y, nuevamente, en lugar de responder con el análisis ya conocido, **esperar silenciosamente que surja el “sentir intuitivo”, la Sensación Sentida.**

Cada vez que pregunta, el Focalizador también regresa a los pasos (2), (3), y (4) si es necesario, esperando que se forme la Sensación Sentida, encontrando una palabra Asidero, Resonando y Revisando hasta que haya una sensación de “encaje”, ¡Sí, eso es!” Esto es llamado el **Cambio Sentido** por Gendlin, y es a menudo sentido físico como una experiencia de relajación de la tensión y un soltarse del cuerpo, sensación de haber hallado las palabras apropiadas. La Dra. McGuire lo llama el **Cambio de Paradigma.** Puede ser un pequeño paso: “¡Sí!, Eso es!” seguido por varios pequeños pasos de cambio similares o puede ser un abrirse más grande, una enorme conciencia

interna con muchas piezas del rompecabezas que súbitamente caen en su sitio, con un fluir de nuevas palabras e imágenes y pasos de acción posibles. A veces hay también muchas lágrimas de reconocimiento, alivio, relajación y el soltar otras emociones que estaban en la superficie.

(6) **Recibiendo**: en cada nuevo Cambio Sentido, **el tomar un momento** para sentarse y estar con el “sentir intuitivo” nuevo, simplemente reconociendo y apreciando su propio conocimiento interno para esta nueva conciencia. Luego, Ud. puede **comenzar nuevamente con el paso (5)**: haciendo una pregunta abierta: ( Y ¿Qué es tan importante acerca de esto?”, etc.) **Y nuevamente, paso (2) esperando para que se forme una Sensación Sentida, paso (3). Encontrando un asidero, paso (4) Resonando y Revisando hasta que haya un Cambio Sentido, una sensación de “¡Eso es!”**

Ud. siempre puede usar Aclarando un Espacio (Vea Ajá Instantáneo # 7) como un primer paso de **Focusing Intuitivo** especialmente si le ha costado relajarse y sentir su cuerpo desde el interior. El Aclarar un Espacio es particularmente práctico si Ud. camina la mayor parte del tiempo con su cuerpo tieso. Sin embargo, un Aclarar el Espacio formal por sí sólo le toma unos buenos 20 minutos.

Hay maneras más simples de alistarse para el Focusing. Ud. puede “aclarar un espacio” a través de la relajación o trabajo con imágenes. Vamos a intentar uno de ellos más adelante. El CD de audio que viene en el Paquete de Auto-ayuda de Focusing de Borde Creativo(MR) ([www.cefocusing.org](http://www.cefocusing.org)) contiene dos series adicionales de Instrucciones de Focusing Completas mas diferentes Ejercicios Previos al Focusing para Relajarse y conseguir una Sensación Sentida.

## **Focusing en la Espiritualidad: Experienciando Lo sagrado**

(Ud. puede leer esto para su uso, bajarlo para uso repetido, leerlo frente a una grabadora para escucharlo de vuelta; deje por lo menos un minuto de silencio entre cada instrucción.)

Ud. escogerá una experiencia para usar su tiempo de Focusing Intuitivo en aquello que tuvo significación espiritual para Ud., un momento cuando Ud. pudiera haber dicho que estaba experimentando a Dios, a lo Sagrado, o Algo Profundo – a menudo, esto puede haber sido algo que lo tocó o lo removi6, tal vez trayendo un brillo de lágrimas a sus ojos. Pudiera ser una pieza de música, una oración o un pasaje de la Biblia, un poema, un atardecer, la sonrisa de un niño, el apoyo de un amigo, etc.

Al tener tiempo con el “sentir intuitivo de todo eso” Ud. va a hacer más palabras y significados para lo que es Sagrado para Ud. Por favor, encuentre un asiento cómodo, en un lugar tranquilo y dése a Ud. mismo unos 30 minutos para **Focusing Intuitivo**.

Bien...primero póngase cómodo...sienta el peso de su cuerpo en la silla...suelte cualquier parte de su ropa que sienta muy ajustada...

(Un minuto)

Quédese un momento solamente fijándose en su respuesta. No trate de cambiarla...fíjese en su respiración, yendo hacia adentro y hacia fuera...

(Un minuto)

Ahora fíjese dónde tiene tensión en su cuerpo... (Pausa)

(Un minuto)

Ahora imagine la tensión como una corriente de agua saliendo de su cuerpo a través de las yemas de sus dedos de sus manos y de sus pies... (Pausa)

(Un minuto)

Déjese viajar dentro de su cuerpo a un lugar de paz...

(Un minuto)

Ahora, traiga a su mente un evento o pieza de música o arte o símbolo religioso que se sintió Sagrado o que tuvo una significación espiritual para Ud...(Pausa)

Tómese su tiempo para encontrar un símbolo significativo poderoso o un evento...

(Un minuto o más)

Piense acerca de él o consiga una imagen mental de él...tómese su tiempo para escoger algo que es significativo para Ud.

(Un minuto)

Ahora, trate de poner de lado todos vuestros pensamientos acerca de esa experiencia, y, mientras Ud. lleva la imagen mental del evento o símbolo en su mente, solamente espere y vea qué viene en respuesta al centro de su cuerpo, alrededor del pecho...(Pausa)...No palabras, sino el sentir intuitivo de toda la cosa...

(Un minuto o más)

Luego, de manera cuidadosa, intente encontrar palabras o una imagen para ese sentir intuitivo...Vaya de manera cuidadosa de un lado a otro entre las palabras y el sentir intuitivo de toda la cosa hasta que Ud. encuentre las palabras o la imagen justamente apropiada para ella.

(Un minuto)

Ahora, de manera amable, pregúntese ¿Qué fue tan importante para mí acerca de eso?, ¿Qué acerca de eso me tocó y me llenó de admiración? Y espere por lo menos un minuto para ver que viene al centro de su cuerpo, al lugar donde Ud. siente cosas...

(Un minuto o más)

Nuevamente, y de manera cuidadosa, encuentre palabras o una imagen que encaje exactamente con la sensación sentida...

(Un minuto o más)

Ahora, pregúntese a Ud. mismo. ¿Qué es tan Sagrado para mí acerca de eso?, ¿Qué es lo que significa Sagrado para mí? Y, nuevamente espere silenciosamente por lo menos un minuto para ver qué viene al centro de su cuerpo, sin palabras, solamente el “sentir de toda la cosa” acerca de “Sagrado”

(Un minuto o más)

Y encuentre algunas palabras o una imagen que capture esa “cosa total”, “Lo Sagrado...”

(Un minuto o más)

Ahora, pregúntese a Ud. mismo, ¿Captura eso lo que entiendo por “Sagrado”? y, nuevamente, no responda de su cabeza, lo que Ud. ya sabe, sino que espere, tanto como un minuto, para que llegue una respuesta al centro de su cuerpo...su intuición sin palabras...El Borde Creativo.

(Un minuto o más)

Nuevamente, de manera cuidadosa encuentre palabras o una imagen para ello y revise, ¿Es eso?...

(Un minuto)

Si la respuesta es “¡Sí!”, una relajación de la tensión corporal,...una sensación de que está bien... entonces,...vire su atención para fijarse en cualquier experiencia “espiritual” que esté presente en los bordes de esta experiencia...ahora mismo...sentimientos de Sacralidad,...de flotar en la Unicidad,...de Temor Respetuoso...o de Gratitude de haber sido conmovido o tocado hasta las lágrimas...manténgase con estos sentimientos espirituales...todo el tiempo que desee...

(Un minuto o más)

Intente encontrar una imagen u otro símbolo o gesto que pudiera servir como “asidero” para este sentimiento espiritual particular,...algo que le pudiera recordar a Ud. cómo encontrar su camino hacia este lugar nuevamente,...en cualquier momento...durante el día...cuando Ud. quiera visitar nuevamente su Experiencia de lo Sagrado...

(Un minuto o más)

Y cuando Ud. haya terminado, regrese a la habitación.

Si la respuesta es “¡No!”, su cuerpo se mantiene tenso, entonces ponga de lado todo aquello que ya pensó e intente preguntar nuevamente a su cuerpo, el Borde Creativo,...

¿Qué es la Espiritualidad para mí? ...Y ¿Dónde la puedo encontrar?...

Y nuevamente espere...como un minuto o más, para ver qué viene al centro de su cuerpo, ...un ‘sentir intuitivo’ de “toda la cosa”...

(Un minuto o más)

Tome un momento nuevamente para encontrar de manera cuidadosa palabras o una imagen para lo que sea que haya venido...

(Un minuto o más)

Manténgase así siempre que Ud. se sienta cómodo, haciéndose preguntas abiertas, esperando que surja ese sentir intuitivo de “toda la cosa”, buscando palabras o una imagen o hasta un gesto o paso de acción que encaje con el “sentir intuitivo” de manera “exacta”.

(Un minuto o más)

Si no hay una experiencia clara de la Espiritualidad, recuérdese a Ud. mismo que al usar un tiempo de Focusing sentándose con El Borde Creativo, Ud. ha aumentado su energía y ha comenzado una nueva vida hacia delante, y, especialmente, si Ud. continúa manteniendo “el sentir de todo ello” en la parte de atrás de su cabeza, posiblemente, más adelante algo nuevo surgirá...

(Un minuto)

Agradezca a Ud. y a su cuerpo por tomar tiempo para estar con esto, confiando que el tomar tiempo es lo importante – mas tarde pueden surgir nuevas experiencias.

(Un minuto o más)

Recuerde, Focusing Intuitivo a menudo se aprende de manera más fácil en la compañía de un Escuchador Focalizado. Vaya a Focusing de Borde Creativo (MR) en [www.cefocusing.com](http://www.cefocusing.com) para encontrar muchos recursos desde grupos de auto-ayuda hasta Consultores de Borde Creativo para Entrenamiento Individual, Clases o Talleres.

"La traductora al español, Agnes Rodríguez, es Entrenadora Certificada de Focusing del Instituto de Focusing y Coordinadora de Focusing de Borde Creativo(TM) para países de habla hispana. Para una Cita Telefónica Gratis pueden enviarle un email a [agnes@cefocusing.com](mailto:agnes@cefocusing.com) Agnes le ofrece también, servicios de traducción al español, sesiones de Entrenamiento de Focusing por teléfono y cualquier otra ayuda en español.  
Agnes vive en Costa Rica."