

Focusing de Borde Creativo

Solución de Problemas Intuitivo para Individuos y Organizaciones

PRISMAS/S De Problemas a Posibilidades

Directora: Dra. Kathy McGuire 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 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."

PROCESO DE SOLUCION DE PROBLEMAS PRISMAS/S © Kathy McGuire, 2007

Reflexionar antes de Actuar o Reaccionar

El solucionar problemas requiere que antes de actuar o reaccionar, tomemos la elección explícita de hacer un reflejo en silencio. Esta es la importante contribución de Focusing de Gendlin (Bantam, 1981) y Focusing de Borde Creativo™ de McGuire

En lugar de reaccionar como lo hacíamos en el pasado. Focusing puede crear nuevas soluciones y comportamientos completamente innovadores a partir del “sentir intuitivo” de toda la situación.

En situaciones de decisiones personales o de grupo, se necesita una pausa silenciosa para percibir dentro del “sentir intuitivo” del Borde Creativo de los problemas.

El usar el Proceso de Solución de Problemas de PRISMAS/S es como pasar luz a través de un prisma. Unos pocos minutos para evaluar y el Borde Creativo se abre en un espectro total de nuevas posibilidades y pasos de acción.

Estas oportunidades de hacer pausas para contactar y articular el Borde Creativo, PRISMAS/S es lo que nos permite la creación de ideas y soluciones totalmente nuevas. Sin pausas, ¡no hay creación de lo nuevo!!!

Hacer una pausa para evaluar: De Problemas a Soluciones

El Proceso Prismas/s de Solución de Problemas incluye siete ingredientes de experiencias predecibles “Ajá” usando Focusing de Borde Creativo™. PRISMAS/S con sus destrezas básicas, Focusing Intuitivo y Escucha de Focusing, está basado en la Teoría de Cambio de

Personalidad de Eugenio Gendlin y su libro de autoayuda *Focusing* (Bantam, 1981) así como los 30 años de experiencia de la Dra. McGuire integrando las destrezas de Focusing y Escucha dentro de grupos orientados a la tarea y de comunidades de apoyo.

PRISMAS/S puede ser usado por uno mismo o con la ayuda de una Pareja de Escucha de Focusing de Borde Creativo, un Grupo o Equipo de Focusing o una Comunidad de Focusing. En cualquier caso, la solución de problemas va a través de los siguientes pasos:

- | | |
|----------------------------|---|
| Hacer una Pausa: | Aclarar un Espacio para la Identificación del Problema |
| Reflejar: | Escucharse a Uno Mismo o Escucha Focalizada de otro |
| Focusing Intuitivo: | Ir y Regresar entre los Símbolos y la Intuición |
| Cambiar: | Se vira el kaleidoscopio y surge un Nuevo Paradigma |
| Movimiento: | Surgen Espontáneamente Soluciones Innovadoras y Pasos de Cambio |
| Satisfacción: | Se relaja la Tensión con la Certeza de “¡Ajá!” “¡Eso era!!” |
| Apoyo: | Las Parejas de Escucha /Focusing Crean Empatía y Comunidad |

HACIENDO UNA PAUSA: Aclarar un Espacio para Identificación del problema

En el primer paso de PRISMAS/S el Focalizador se sienta y se toma un momento de quietud para prestar atención al “sentir intuitivo”, el Borde Creativo de la conciencia.

La Resolución de Problemas del Cerebro Derecho No es lineal

La Resolución de Problemas del cerebro derecho no es lineal. Dondequiera que Ud. comience puede encontrar que surgen ideas, posibilidades direcciones totalmente nuevas. ¡Esto es exactamente lo que Ud. desea!!! Pero significa una relajación acerca de tener que saber de manera

exacta cuál es el problema y cómo se va a dar ¡antes que Ud. comience!!

- A veces Ud. piensa que sabe exactamente en cuál problema quiere trabajar
- O, en el marco laboral, su jefe de repente le da un trabajo que resolver y Ud. no sabe por dónde comenzar o cómo enfocarlo.
- En otras oportunidades Ud. sólo sabe que hay un problema, todo su cuerpo está tenso, no puede dormir, pero Ud. no tiene idea de qué se trata.
- A veces, Ud. tiene un “indicio”, una “intuición” (Gladwell, BLINK, 2005) pero no puede ponerla en palabras.
- A veces Ud. tiene una corazonada acerca de qué hacer, una acción que desea tomar, pero no puede encontrar ninguna palabra, ninguna razón para justificarla.
- Ud. pudiera tener el “sentir” de un sueño nocturno olvidado.
- Ud. pudiera tener un sentimiento incómodo que le quedó de una interacción con alguien.
- Ud. pudiera saber exactamente qué es lo que quiere hacer pero se encuentra bloqueado, incapaz de moverse hacia adelante
- Ud. pudiera tener un fuerte sentimiento de enojo, ansiedad, tristeza o hasta de alegría, y quiere saber de qué se trata.
- O, Ud. pudiera no tener sentimientos, no tener ideas creativas, sentirse como un bloque de cemento.
- O, Ud. pudiera sentirse totalmente estresado, confundido, abrumado.

Si Ud ha identificado el problema de manera intelectual, en la manera del cerebro izquierdo, o si en lugar de ello identificó el “sentir intuitivo” que desea explorar, un proceso del cerebro derecho, el primer paso de PRISMAS/S ES EL MISMO.....

Haciendo una Pausa para Evaluar

Deténgase, siéntese en un lugar cómodo donde tendrá de 10 a 30 minutos para una reflexión silenciosa y para tomarse el tiempo para “Aclarar un Espacio adentro, dejar lo ya-conocido en su pensar del cerebro izquierdo y encontrar la manera tranquila de resolver problemas del cerebro derecho, explorando el Borde Creativo de cualquier problema o situación

Gendlin (Focusing, Bantam, 1981) y otros han llamado a este primer paso: “Aclarando un Espacio”. El “Aclarar” puede ser realizado a través del Inventario de Procedimientos de aclarar un espacio de nuestro Mini-Manual “Ajás instantáneos” o a través de procedimientos de meditación, relajación, Formación de imágenes encontrado en nuestras Instrucciones de Focusing gratis. Todos tienen el efecto de aquietar el proceso consciente

el cerebro-izquierdo y hacer “un espacio adentro” para intuiciones del cerebro-derecho, para prestar atención a, sentarse con, evaluar el “sentir intuitivo” de un problema o situación.

Reflejando: Escucharse a Sí Mismo o Escucha Focalizada con Otro

Unos escasos momentos para reflejar en lugar de actuar pueden mantenerlo a Ud. lejos de cometer el mismo error, perdiendo El Borde Creativo e hiriendo a la otra persona.

Usar PRISMAS/S de manera Individual o con un Ayudante de Escucha Focalizada

Una temprana decisión, mientras hace una pausa para identificar el problema, es decidir usar PRISMAS/S sólo, por su cuenta, o si va a concertar una ayuda para hacer Escucha Focalizada con otro. Esta decisión dependerá de sus preferencias, de cuánto tiempo dispone y sus recursos en términos de Parejas de Focusing entrenadas.

Auto-Reflejo: La Relación Interna

Algunas personas encuentran fácil el cerrar sus ojos, caer hacia adentro y “focalizar acerca de” un problema o intuición, silenciosamente, por sí mismos. De lo que los Focalizadores naturales no se dan cuenta, es que lo que ellos realmente hacen es “evaluar” un problema, haciendo preguntas al “sentir intuitivo” (algo así como: ¿Es esto?, ¿Funcionará de esta manera?, Esta imagen ¿captura el “sentir” de todo ello?) esperando ver como el “sentir intuitivo” responde, y yendo de un lado al otro entre el “sentir intuitivo” del cerebro derecho y las simbolizaciones del cerebro izquierdo en un intento de capturar este “sentir intuitivo”.

El focalizador natural, el genio intuitivo como Einstein, realmente tiene un diálogo adentro entre el Escuchador Interno, haciendo preguntas y su Focalizador interno, respondiendo a las preguntas, evaluando en El Borde Creativo y buscando palabras o imágenes o gestos para capturar el “sentir intuitivo” . Cuando un problema es colocado en “la parte de atrás” de la mente, esta evaluación sucede en el trasfondo, hasta que una solución innovadora hace su aparición de manera sorprendente, en este caso, el Focalizador está realmente reflejándose a sí mismo, comprometiéndose en un “Auto-reflejar”

Algunas personas pueden crear esta interacción de manera completamente interna, pero otros tienen maneras creativas

para lograr “reflejarse ellos mismos a ellos mismos”, mediante:

- La escritura de diarios
- Escribir memos para ellos mismos y leyéndolos después
- Haciendo dibujos que simbolizan aspectos de este proceso interno
- “Bailando” el proceso a través de la creación de posturas o gestos que lo simbolizan.

Estas “creaciones artísticas” como expresiones del mundo interno de la persona, pueden servir para “reflejar de vuelta” y ayudarle a articular el proceso interno.

Reflejando mediante otra persona. Escucha Focalizada.

Sin embargo, algunas personas encuentran difícil o simplemente no estimulante o “divertido” el usar PRISMAS/S por su cuenta. Ellos buscan la compañía de otra persona como un Escuchador externo que pueda ayudar en el Auto-Reflejo. La mayoría de la gente encuentra difícil aprender Focusing por sí solos a partir del libro de Gendlin. A menudo dice: “¡Caray!, Sé que esto es importante pero no tengo ni la mínima idea de qué está hablando o cómo hacerlo”. El Entrenamiento de Focusing o Entrenadores de Focusing permite ese entrenamiento inicial con un Escuchador Focalizado externo el cual ayuda a los individuos a sentar las bases del auto-reflejo dentro de su mundo interno.

Es especialmente importante el Escuchador Focalizado quien puede ayudar al Focalizador a reconocer al Crítico interno y a los patrones habituales de pensamiento que cierran el acceso al Borde Creativo. Con el tiempo y la práctica, ese Escuchador Focalizado, amistoso y no crítico es incorporado internamente ayudando a establecer al Escuchador Interno.

El Tener Ayuda Disponible para Escucha Focalizada

Una vez que Ud. haya decidido usar PRISMAS/S para hacer una pausa y evaluar, el siguiente paso sería tomar una decisión. “¿Me gustaría tener un Escuchador Focalizado que me ayude con los reflejos?” Ó, “¿Me gustaría sentarme y usar **Focusing Intuitivo** por mi cuenta, con mi Escuchador Interno?”

Es de ayuda el saber que hay Escuchadores Focalizados disponibles. Para apoyar el proceso de solución innovadora

de problemas desde El Borde Creativo, el modelo de Focusing de Borde Creativo, de manera organizada, o la Comunidad de Focusing incluyen entrenamiento para todos mediante reuniones semanales de Focusing en Parejas y Focusing en Grupos o Equipos.

Las personas, de manera individual, pueden establecer una relación por correo electrónico o por teléfono con un entrenador de Focusing de Borde Creativo, pagando una suma para tener a un experto Escuchador Focalizado disponible para consultas y solución de problemas.

Si el Focusing Intuitivo esta siendo usado para apoyo emocional y crecimiento personal, entonces el entrenamiento puede tener lugar en clases o talleres de fin de semana o dentro de los grupos de apoyo existentes. Cada participante aprende Escucha Focalizada así como Focusing Intuitivo. Los participantes pueden continuar o convertirse en un Grupo o una Comunidad de Focusing y programar sesiones semanales de Focusing en Parejas y reuniones en proceso de Focusing en Grupo o Comunidad para intercambio de turnos iguales de Escucha y Focusing.

Las personas, en forma individual pueden también contratar a un Consultor de Focusing de Borde Creativo o un Profesional Certificado de Focusing para entrenamiento de focusing individual o con un Terapeuta Orientado-al –Focusing para psicoterapia, el cual, en algunos casos, podría ser cubierto por seguros médicos. En la sección de Recursos Disponibles hay enlaces con entrenadores en diferentes partes del mundo.

Focusing Intuitivo: Encontrando Palabras e imágenes para el “Sentir Intuitivo”

Destreza Básica: Focusing Intuitivo

Ahora, llegamos a lo Básico del Proceso de Solución de problemas de PRISMAS/S. Ya sea con la ayuda de un Escuchador Focalizado externo o trabajando por su cuenta, “el escucharse” a Ud. mismo, Focusing Intuitivo, (derivado del Proceso de Focusing de Seis Pasos de Gendlin) es un procedimiento específico de pasos-sabios para:

- Localizar el “sentir intuitivo” de un asunto, El Borde Creativo
- Prestar atención a ese “sentir intuitivo”
- Buscar cuidadosamente palabras o imágenes o gestos que pudieran “capturar” exactamente ese “sentir intuitivo”

- Revisando estas simbolizaciones frente al “sentir intuitivo”
- Haciendo preguntas abiertas que lo conduzcan más profundamente dentro de la solución de problemas.
- Yendo de un lado a otro de esta manera hasta que Ud. encuentre símbolos que capturen exactamente El Borde Creativo

Aprendiendo Focusing Intuitivo

Ud. puede intentar Focusing Intuitivo inmediatamente, presionando la barra lateral bajo el título Ajás Instantáneos y escogiendo Focusing: “Encuentre lo que le está Molestando”

Puede presionar en el Mini-Manual: “Ajás” Instantáneos Gratis donde encontrará ejercicios para usar Focusing Intuitivo en bloqueos a la creatividad. Baje a su computadora, sin costo para Ud. nuestras Instrucciones Completas de Focusing.

En especial, si Ud. es un “focalizador natural”, Ud, podría tener inmediatamente una experiencia positiva. Ud. pudiera decir: “¡Oh Dios!...he estado haciendo esto toda mi vida! ¡Nunca supe qué era!”, “¡Estas instrucciones me ayudan a hacerlo mejor!”

Sin embargo, no se sorprenda si lee las instrucciones e intenta el ejercicio y se siente confundido, o no ocurre un “sentir intuitivo” interesante o solución de problemas. La mayoría aprende Focusing Intuitivo más fácilmente si comienza con un Escuchador Focalizado externo. Así que asista a clases, contrate a un Entrenador o utilice el Paquete de Auto-Ayuda para comenzar una Pareja de Focusing con la ayuda de un Escuchador Focalizado y forme un grupo de Escuchadores Focalizados a los que pueda recurrir.

Cuando esté listo, puede usar PRISMAS/S por su cuenta en cualquier momento para solucionar problemas desde El Borde Creativo.

Cambiando: “Ajás” Experienciales como Cambios de Paradigma, Cambios en la Gestalt

Paradigma = Esquema Cognitivo/Emocional/ y de Comportamiento

El “sentir intuitivo”, del Borde Creativo, contiene una enorme riqueza de sabiduría del cerebro derecho que no puede ser puesta en palabras al mismo tiempo, pero que es una parte muy importante y real de todo lo que determina el comportamiento y posibilidades para el cambio y la creatividad.

Contiene todo lo que Ud. sabe a nivel “intuitivo” acerca de cualquier situación o asunto: todas sus experiencias pasadas, todo lo que Ud. ha imaginado en términos de resolver problemas y soluciones futuras.

Podemos sentirnos como “bloqueados” en un Paradigma antiguo, una vieja manera de ver la situación hasta que nuevas simbolizaciones hayan sido encontradas para el “sentir intuitivo”, El Borde Creativo, el borde de un problema o de una situación que está apuntando hacia soluciones futuras,

A menudo experimentamos este “bloqueo” como una tensión física o “estrés” o como un comportamiento repetitivo que no cambia a pesar de que nos estamos esforzando mucho conscientemente.

Un paradigma es como un patrón desarrollado de experiencias previas que nosotros ponemos de manera subconsciente sobre una experiencia presente nueva. Dichos patrones o esquemas incluyen pensamientos, emociones y comportamientos, todos pre-determinados por experiencias pasadas (Greenberg y Safran, Emoción en Psicoterapia, Guilford, 1987). Cuando cambia un paradigma, pensamientos innovadores, emociones y nuevos comportamientos se vuelven posibles

El Kaleidoscopio Vira

Así como se usa la imagen de un prisma para que un problema se abra en un espectro de posibilidades, la Dra. McGuire usa también la imagen o simbolismo de un kaleidoscopio para la clase de cambio que ocurre usando PRISMAS/S. Todos sabemos como un pequeño viraje de un kaleidoscopio presenta una visión completamente nueva de las piezas que están adentro.

De manera similar, encontramos nuevas simbolizaciones para El Borde Creativo, a través del ir y venir del Focusing Intuitivo, el kaleidoscopio vira y todas las piezas caen juntas en un patrón único, completamente nuevo. La Gestalt completa cambia, y, fuera de esta nueva manera de ver el problema o situación, pueden surgir ideas, soluciones, pasos de acción enteramente nuevos.

Cuando vira el kaleidoscopio, hay una experiencia física de relajación de la tensión y un fácil movimiento adelante hacia soluciones. Gendlin llama a esto “cambio sentido” y dice que la “sensación sentida” ha sido “llevada hacia adelante”, hacia un nuevo vivir. Su Filosofía de lo Implícito explica cómo puede suceder esto. PRISMAS/S le permitirá a Ud. experimentar tales Cambios de Paradigma de manera directa.

Movimiento: Ideas Innovadoras, Pasos de Acción,
Surgen Soluciones Ganar/Ganar

Nuevas Posibilidades Surgen de Manera Natural

Cuando vira el kaleidoscopio, de pronto Ud. puede realizar comportamientos que antes le eran imposibles. Puede estar en las mismas situaciones pero no experimentar la misma antigua ira, tristeza o timidez. Puede resolver problemas que parecían imposibles anteriormente y se pregunta por qué no vio antes la solución si parecía tan obvia.

Ud. no tiene que resolver conscientemente todas las nuevas posibilidades. Debido a que el kaleidoscopio ha girado, el Paradigma ha cambiado, la Gestalt ha variado y nuevas opciones de pronto se convierten en visibles y posibles. Allí están, a veces con una sensación de: “Sí, de alguna manera yo sabía que ese era el camino que debía tomar”.

La “Aplicación Global” Sucede Después de Días.

Este proceso de surgimiento de nuevas opciones a veces puede durar varios días. Gendlin lo llama “aplicación global”. Nuevas ideas o conexiones o posibilidades continúan burbujeando. Mientras Ud. vire fuera del nuevo Paradigma, nuevos comportamientos y sentimientos simplemente suceden. Nuevamente, de una manera grande o pequeña, su mundo ha cambiado sobre su eje y todo es nuevo.

Satisfacción: Seguridad, Relajación de la Tensión,
Conocimiento Experiencial de: “¡Eso Es!”

Sentirse seguro: “¡Sí, eso es!, ¡exactamente!”

Cuando PRISMAS/S tiene éxito, se encuentran símbolos que capturan exactamente el “sentir intuitivo” y lo consciente y subconsciente, el cerebro derecho y el izquierdo se juntan en una experiencia físicamente experimentada “¡Sí!, ¡eso es! ¡exactamente!”, una experiencia “¡Ajá!”.

A veces toma muchas pequeñas experiencias “¡Ajá!”, muchos pequeños pasos para resolver un problema. A veces hay un gran “¡Ajá!” y una respuesta experiencial “sentida” de “Sí, ¡eso es exactamente correcto!”

Relajación de la Tensión Experimentada Físicamente

Focusing Intuitivo con los “Cambios sentidos” o “Cambios de Paradigma” que le acompañan es profundamente relajante y satisfactorio. Ya sea que se encuentre una solución completa o solamente algún paso en el camino- aún solamente el reconocimiento consciente de las palabras exactas para el “problema” – algo cambia adentro, y la tensión se convierte en paz y relajación. Como una

poderosa siesta, 20 minutos de PRISMAS/S, puede tener un efecto poderoso en el desempeño futuro. Y, diferente de lo que sucede después de una siesta, ¡Ud. tendrá algunos pasos de solución de problemas para mostrar por su tiempo invertido!

Junto con el relajamiento de la tensión y la relajación físicamente sentida, la seguridad de los “Ajá!” físicamente experimentados es profundamente satisfactoria. Ud. sabe, con confianza que está en camino para la solución de problemas inherentes a “toda la cosa”, la Sabiduría intuitiva del cerebro derecho que es más de lo que puede ser conocido de una sola vez de manera consciente.

Cambio Real en Situaciones Problemáticas

Mientras que la relajación y otros métodos de reducción de la tensión no cambian las situaciones reales, PRISMAS/S resulta en Cambios de Paradigma. Las situaciones estresantes son cambiadas y resueltas realmente. Los comportamientos auto-derrotistas son cambiados. Conflictos irresolubles son solucionados. La reducción del stress a partir de PRISMAS/S es real y duradera.

Por supuesto, no hay milagros garantizados. A veces se necesitan muchas sesiones de PRISMAS/S para resolver alguna interacción especialmente oscura o para resolver un problema de larga duración o para cambiar comportamientos profundamente enraizados. Pero, con Focusing Intuitivo, ya sea de manera individual o con la compañía de un Escuchador Focalizado, Ud. no está simplemente “adivinando”; con cada paso que Ud. da, hay una “sensación sentida” de corrección, de estar en el sendero adecuado, de moverse adelante hacia la solución.

Apoyo: Parejas de Escucha/Focusing Construyen Empatía y Comunidad

Respetando la Diversidad

PRISMAS/S tiene una doble “S” al final. La segunda “S” representa Soporte o Apoyo. Cuando se practica Focusing Intuitivo en la presencia de un Escuchador Focalizado, no solamente ocurre la solución de problemas sino también suceden cambios y la relajación de la tensión; mientras el Escuchador comparte paso- a-paso el viaje interno del Focalizador, las dos personas experimentan profundos sentimientos de empatía, respeto por el ser único y la experiencia común de ser humanos.

El intercambio de turnos de Escucha/Focusing en las Parejas de Focusing o los Grupos y Equipos de Focusing forma sentimientos de “comunidad”, de compromiso y de cuidado mutuo. Los

participantes de una Pareja de Focusing se convierten en aliados en creatividad, compatriotas en crecimiento personal, unidos en la causa común de hacer progresar a la comunidad o a la organización a la que pertenecen.

Creando una Cultura de Creatividad

Cuando a la nueva Presidenta de Chile se le preguntó, justo después de la elección ¿Qué es lo que va a hacer por Chile?, ella respondió: “Voy a crear amor”. Aunque a nosotros no nos gusta hablar sobre crear amor, de hecho, el crear comunidad dentro de sus negocios y organizaciones, esto es exactamente lo que queremos. Queremos que la gente desee venir a trabajar, que cuiden a sus compañeros de trabajo y a las metas de la organización, que estén ávidos de crear ideas y soluciones nuevas, que tengan vidas de hogar satisfactorias, que apoyen en lugar de drenar” su energía. Queremos crear amor” y nada lo hace mejor y de manera más simple que el intercambio de turnos de Escucha y Focusing.

Estos sentimientos de comunidad son parte de La Cultura de la Creatividad fomentados dentro de las Organizaciones de Borde Creativo. Este “crear amor” pudiera ser un resultado obvio de grupos de apoyo emocional donde la gente comparte sus sentimientos profundos acerca de su vida personal. Pero, sucede de la misma manera cuando la gente comparte su pensamiento creativo y la solución de problemas dentro de una Organización de Borde Creativo

"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 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."