

ESTUDIO DE CASOS Y TESTIMONIOS

1. **Focusing – Individualmente, con un Entrenador de Borde Creativo o con un Terapeuta de Focusing Experiencial.**

Cualquiera que sabe que Focusing Intuitivo es lo básico del **Proceso de Solución de Problemas PRISMAS/S**, puede usarlo en cualquier momento para dar un nuevo paso seguro, desde la tensión o confusión hasta la solución del problema. Este será un nuevo “¡Ajá!”. Físicamente experimentado en su totalidad por el cuerpo, el cual asiente y relaja la tensión diciendo: “¡Sí, eso es exactamente!”, “¡Ahora puedo actuar!”

En mi ejemplo de abajo, primero uso Focusing Intuitivo por mi cuenta, luego, generalmente, contrato la ayuda de un Escuchador Focalizado, en este caso, mi esposo. Tengo la suerte de tener un esposo entrenado pero con él, me gusta compartir un turno igual de escucha.

Ejemplo del Caso:

Por varias semanas he estado dándole vueltas a un problema relacionado con el trabajo; he estado tensa, bloqueada, con noches sin dormir, obsesiva. Estoy preocupada por que si tomo alguna acción me pueden demandar, pero no quiero echarme para atrás.

He estado dando algunos pasos y gastando dinero tratando de protegerme legalmente. Pero la tensión, el insomnio y la obsesión continúan. Me encuentro a mí misma imaginándome cómo voy a defenderme en la Corte. Avanzo con esfuerzo, pero el costo es muy alto. Todo el proyecto se ha vuelto agotador.

Finalmente, después de semanas me doy cuenta que debo sentarme en silencio y usar Focusing Intuitivo acerca del asunto. Entonces, cierro mis ojos y sigo mi respiración por un momento a manera de relajación para llegar a un “espacio claro” y silencioso adentro--- Suspiro..., deajo salir un poco la tensión...me pregunto: “Realmente ¿de qué se trata todo esto?...” Espero silenciosamente que algo nuevo aparezca..., un sentir intuitivo... o un Borde Creativo...para mí..., este Borde Creativo generalmente viene no a mi cabeza sino al centro de mi cuerpo..., alrededor de mi corazón..., a la cavidad del pecho...

Cuando viene un “sentir intuitivo” busco silenciosamente unas palabras o una imagen que comiencen a asirlo. “No quiero dar mi brazo a torcer...”, “No quiero ser derrotada...” (Hay un sentimiento con lágrimas aquí) “Tengo el derecho de hacerlo...” Respiro un poco más, revisando estas palabras frente a este “sentir intuitivo”...suspiro...deajo salir un poco de tensión.

En respuesta a estas palabras, viene un nuevo “sentir intuitivo” al centro de mi cuerpo, cerca del área del pecho...le presto atención, buscando palabras o una imagen que pudiera capturarlo...No puedo seguir así. Es demasiada tensión...Me siento en silencio manteniendo estas palabras frente al Borde Creativo, el “sentir intuitivo...”

Al usar el Paso de Preguntar de Focusing Intuitivo, se me viene la pregunta: “¿Qué puedo hacer para hacer que esto tenga menos tensión...?”...Permanezco con esta pregunta, prestándole atención al centro de mi cuerpo... y en lugar de contestar desde mi cabeza..., desde lo ya conocido..., espero que se forme un “sentir intuitivo” de una respuesta...Cuidadosamente busco palabras o imágenes que capturen el sentir intuitivo...suspiro, relajando la tensión.

En respuesta, consigo unas palabras, las cuales se sienten como un nuevo “Ajá” “¡Oh!, se trata de esta pequeña parte del proyecto...No tengo que renunciar a todo lo demás..., tal vez solamente a esa pequeña parte para reducir la tensión... Reviso estas palabras frente al “sentir intuitivo”... Sí, ¡hay una relajación allí! Estoy sacudiendo mi cabeza: “¡Sí!, ¡eso es!”... “¡eso relajaría la tensión!”, “¡el miedo!...”

Me siento emocionada aquí. Es difícil concentrarse. Quiero levantarme y caminar ansiosamente... ¡no puedo hacer Focusing por mucho tiempo! Le pregunto a mi esposo que está entrenado en Escucha Focalizada si él estaría disponible; sí, él será mi Escuchador Focalizado mientras yo continúo este proceso de Focusing Intuitivo. Nos tomará de 10 a 20 minutos. ¡A él le gusta hacerlo!...

Cierro los ojos y permanezco en este nuevo lugar, “Es solamente acerca de este pequeño lugar...” suspiro relajando la tensión...

Mi esposo refleja: “Así que es realmente sólo esta pequeña parte que tienes que cambiar. No tienes que dejar todo...sólo esa parte...”

Estoy asintiendo otra vez, todo mi cuerpo dice: “¡Sí!, puedo hacer eso realmente...,” “sí..., me libraré de ese miedo, esa tensión agotadora!...” Continúo revisando esa posible solución frente al “sentir intuitivo” y todo mi cuerpo sigue diciendo, “Sí, todo eso está bien conmigo. Puedo hacerlo sin sentirme derrotada”.

Mi esposo refleja: “Así que estás revisando y todo tu cuerpo te dice: “Sí eso podría estar bien”.... “Puedo hacer eso sin sentirme derrotada”. Sigo asintiendo, “Sí, eso podría estar bien...” suspiro..., relajando la tensión...

Seguimos por un rato, yo ahora en la modalidad de resolver problemas, intentando posibles opciones nuevas y diferentes; continúo revisando con el “sentir intuitivo”, El Borde Creativo: “¿Está esto realmente bien?”... “¿Seré capaz de dormir en la noche si hago esto?...” Mi esposo continúa usando Escucha Focalizada para reflejar lo que yo digo,...dejándome revisar y aclarar...

Finalmente decido mantener esa pequeña parte ahora, siempre y cuando me prepare a mí misma para dejarla si es que tengo la necesidad de hacerlo...Esto parece ser una buena solución (Estoy moviendo la cabeza asintiendo y suspirando, relajando la tensión, es la manera que tiene mi cuerpo de decir: “¡Sí!, ¡esto realmente encajó...!” “... ¡Tú puedes hacer esto realmente...!” Seguidamente, terminamos el turno de Escucha/Focusing de manera formal.

En los próximos días, tengo menos tensión. En las noches siguientes puedo dormir, surgen nuevas ideas, alternativas para reemplazar esa pequeña parte, etc. Tengo

nueva energía para seguir adelante con todo el proyecto. La posibilidad de “pequeños cambios” me da también la oportunidad de permitir que entren otras personas en mi proyecto sin que me asalte toda esa ansiedad y miedo que me han mantenido aislada, incapaz de compartir mis ideas con otras personas.

Si su meta es solamente utilizar Focusing para Ud. mismo, puede tomar una clase o un taller de entrenamiento en Focusing de un profesional de Focusing que Ud. puede encontrar en nuestra sección de Recursos Gratis.

Si desea ayuda de Escucha Focalizada de manera consistente y sin tener que devolver el servicio como Escuchador (que es lo que sucede en las Parejas de Focusing como mencionamos mas abajo), entonces Ud. puede contratar un [Entrenador de Focusing de Borde Creativo](#) o un [Terapeuta de Focusing Experiencial](#) (Ver listados en la sección de Recursos Gratis).

Si Ud. ya tiene una relación de Entrenamiento, puede concertar una cita para Escucha Focalizada por teléfono; a menudo, podría ya comenzar a Focalizar simplemente escribiendo un correo a su Entrenador expresándole acerca de su asunto o preocupación, poniendo atención a su interior, usando respuestas de Focusing Intuitivo. El Entrenador puede enviarle un correo de vuelta con respuestas de Escucha Focalizada. ¡De esta manera Ud. recibe ayuda instantánea a mitad de precio!

Este material es ofrecido solamente como destrezas de autoayuda. Al proveerlos, la Dra. McGuire no se compromete en rendir servicios psicológicos, financieros, legales u otros servicios profesionales. Si se necesita la asistencia de un experto o de un consejero, se debe buscar los servicios de un profesional competente.

Estudio de Casos

[Focusing](#). Individualmente, con un [Entrenador de Borde Creativo](#) o con un [Terapeuta de Focusing Experiencial](#).

[Parejas de Focusing](#).- Intercambio de Turnos Iguales de Escucha y Focusing.

[Focusing Interpersonal](#).- Se utiliza la Escucha y Focusing para facilitar la Solución de Conflictos.

[Grupos y Equipos de Focusing](#).- Brinda apoyo en el proceso de Crecimiento Personal y para la Solución Creativa de Problemas.

[Toma de Decisiones desde el Borde de Colaboración](#).- Liderazgo Compartido, Colaboración Coordinada y Solución de Conflictos.

[Comunidades de Focusing](#).- Grupos y Equipos de Focusing con la utilización de Focusing Interpersonal y el Borde Creativo para la Toma de Decisiones.

Organizaciones de Borde Creativo.- Todo lo mencionado anteriormente y además, “Una Pequeña Cosa” para la Motivación de Abajo hacia Arriba.

TESTIMONIO

“Siempre que hago Focusing, estoy sorprendida de ver cuán rápido surge el asunto, y cómo, con la ayuda de un Escuchador, hay una transformación que va desde la confusión hacia la comprensión y finalmente la solución.”

(Profesional asociado con una organización sin fines de lucro).

Translation by Agnes Rodriguez, Certified Focusing Professional and Creative Edge Associate, offering phone sessions and classes in English and Spanish. See www.cefocusing.com/about/AgnesRodriguez_spanish.php