

ESTUDIO DE CASOS Y TESTIMONIOS

3. Focusing Interpersonal – Usar Escucha/ Focusing Para Facilitar la Resolución de Conflictos

Al seguir este capítulo del manual en nuestro [Paquete de Auto-Ayuda](#), todos en su familia, grupo u organización pueden aprender Escucha Focalizada; una destreza simple, y la estructura para usarla en Focusing Interpersonal con una tercera persona como Facilitadora de Escucha. He estado 30 años enseñando esta destreza a personas que no son terapeutas. Cuando hacía terapia de parejas, le enseñaba a la pareja a usar estas destrezas entre sí, sin estar yo presente.

EJEMPLO

Aquí, utilizo mis destrezas de Focusing Interpersonal entre dos amigas y una madre y su hija durante lo que comenzó como una conversación informal:

La hija tiene un turno de [Focusing Intuitivo](#) informal. Yo estoy usando la [Escucha Focalizada](#) para reflejarle sus palabras, para que explore más profundamente su asunto de querer ser escritora. Ella dice: “Como tú mamá, al criar a tus hijos, tú sabes cuál es el significado de tu vida...no tienes que esforzarte como yo para encontrar cuál es el significado...”

La madre molesta interrumpe, “El criar hijos es un montón de trabajo”. “¡Me molesta que pienses que ha sido mucho más fácil que tu vida!!!!”. Hija: “¡No es eso lo que quise decir!”

Madre: “Bueno eso fue lo que dijiste, que no tuve que esforzarme”.

El intercambio pudo conducir a un conflicto sin solución, una verdadera brecha, o que ambas hubieran decidido el evitar hablar acerca de algo significativo, mantenerse en la superficie para preservar la paz.

En lugar de ello, detengo la discusión, insistiendo que regresemos a tomar turnos iguales sin permitir las interrupciones. Puedo ver claramente dónde sucedió la mala interpretación, las palabras detonadoras: “Esforzarte para encontrar significado” entendidas como: “para criar hijos no hay que esforzarse”.

Insisto en que la hija tenga unos minutos más para terminar su turno interrumpido. Ella aclara lo que quiso decir: “No es que criar hijos sea fácil. Se trata de que tú no tienes que pasar las noches sin dormir pensando cuál es el significado de tu vida como me sucede a mí...Tú ya sabes cuál es el significado de tu vida. Utilizo Escucha Focalizada (Reflejo, Pedir Más, y ofrecer Invitaciones al Focusing cuando es necesario) para responder por unos pocos minutos – sin juicios, interpretaciones o consejos, no tratar de arreglar las cosas, simplemente Escucha Focalizada.

Luego la madre tiene un turno igual para usar Focusing Intuitivo y prestar atención a su “sentir intuitivo” de “toda la cosa...esta discusión, mientras que yo uso Escucha Focalizada para responderle. Mientras lo hacemos, ella logra verbalizar cómo se sintió ser madre y cómo ella también se pregunta, a veces, acerca del

significado, pero: “yo simplemente no tenía tiempo para echarme y preocuparme acerca de ello.” La hija está usando Escucha Pasiva, escuchando sin responder, pero pudiendo escuchar lo que esto era para su madre.

Continuamos, generalmente con turnos iguales de diez minutos. Mientras una usa Focusing Intuitivo para sentir en el interior el “sentir de toda la cosa” yo, como Facilitadora de Escucha, uso Escucha Focalizada para responder; la otra solamente escucha de manera pasiva e intenta captar el significado real de la Focalizadora.

Mas adelante hay otro tropiezo serio. La hija dice, “me gusta escribir sobre cosas reales, que me han sucedido a mí y a mi familia...” La mamá interrumpe: “A mí no!! ¡Me gusta leer ficción como escape!! La hija que parece haber recibido un golpe en el estómago comienza a llorar: “no respetas lo que escribo” Madre: “¡No, no es eso lo que quise decir!”. “¡Estaba hablando acerca de mí!” “¡Quiero que escribas tu libro!” La hija todavía continúa llorando.

Puedo ver el tropiezo nuevamente, las pequeñas malas interpretaciones con las palabras que conducen a un gran conflicto, casi sin solución. Nuevamente insisto que tomemos turnos sin interrupción, que la hija termine primero su turno interrumpido. Uso una Invitación al Focusing: ¿Puedes tomarte un momento para buscar dentro del “sentir intuitivo” de esas lágrimas, aquello “más” que está allí?”

Ella focaliza de manera silenciosa por unos momentos, buscando el Borde Creativo, “algo que es más que palabras...” “¡No importa lo mayor que yo sea, todavía busco tu aprobación...!” “¡Todavía es muy importante lo que pienses de mí...!” Yo reflejo: “Entonces, aunque ya no eres una niña, la aprobación de tu madre todavía es terriblemente importante para ti” Hija (Focalizando con los ojos cerrados, prestando atención al “sentir intuitivo”, El Borde Creativo) “...Supongo que tengo que darme cuenta que la aprobación tiene que venir de mi interior...que no soy una niña. Tengo que hacerlo yo misma”. Yo, reflejando: “Así que no eres una niña. La aprobación tiene que venir de tu interior...ya no funciona el tenerlo tan ligado a tu madre. Hija: “¡Sí!, tengo que trabajarlo mucho aún”. “No he llegado allí todavía.”

Cambiamos a un turno igual ininterrumpido con la madre. Ella entra silenciosamente a su interior buscando el “sentir intuitivo”, lo que es “algo mas que palabras” que está allí, como un sentimiento vago...” No es que desaprobe lo que tú estás haciendo. Lo que realmente quiero es que seas capaz de escribir si eso es lo que te hace feliz”. Yo, reflejando: “Así que tú la apoyas totalmente...quieres que sea feliz...” Madre: “Es más...me siento amenazada...si ella escribe sobre “cosas reales”, ella pudiera escribir sobre mí y nuestra familia...eso es difícil para mí”. Yo, con escucha focalizada: “Así que hay más...ese sentimiento de sentirse amenazada, que ella escriba acerca de ti y tu familia... eso ¿sería duro para ti...? Madre (toma un momento para revisar en silencio con El Borde Creativo): “Soy una persona muy privada...tendría que ser algo muy disfrazado...” “¡No quiero que el mundo sepa aún las cosas buenas sobre mí!” Yo: “Así que no sólo los trapitos sucios...es cualquier cosa que traicione tu privacidad.” Madre (asintiendo) “¡Sí!, ¡eso es!”

Nos detenemos con abrazos, todas sintiéndonos un poco agotadas, pero tiernas y más cercanas que antes del conflicto y con la comprensión profunda a la cual llegó cada una de las partes.

"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." See www.cefocusing.com/about/AgnesRodriguez_spanish.php

PROXIMO

Inicio/ Conceptos Básicos/ Recursos Gratis/ ¿Es este Ud.?/ Cómo trabajamos Servicios/Programas /Estudio de Casos/ Acerca de Nosotros / Tienda Regreso al Inicio

Estos materiales son ofrecidos solamente como destrezas de auto-ayuda. Al proveerlas, la Dra. McGuire no se compromete a rendir servicios psicológicos profesionales, financieros, legales u otros. Si se requiriera la asistencia o consejo de un experto, se debe buscar a un profesional competente.

Estudio de Casos

Focusing.- Individualmente, Con un Entrenador de Borde Creativo o Terapeuta de Focusing Experiencial.

Parejas de Focusing.- Un intercambio igual de Turnos de Escucha/Focusing.

Focusing Interpersonal.- Uso de Escucha y Focusing para Facilitar Solución de Conflictos

Grupos y Equipos de Focusing.- Apoyo en proceso para Crecimiento Personal y 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; uso de Focusing Interpersonal y Método de Toma de Decisiones desde el Borde de Colaboración

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

Testimonio

“La técnica de Escucha/Focusing que Kathy ha compartido conmigo me viene con a la mente con frecuencia en mi consulta individual y grupal así como en la comunicación con mi propia familia”.

Coordinador de Servicios de Apoyo,
Centro Médico

© 2007 Kathy McGuire

Traducido por Agnes Rodríguez. Profesional Certificada de Focusing y Asociada de Focusing de Borde Creativo, ofrece sesiones telefónicas en Inglés y Español
Ver: www.cefocusing.com/about/AgnesRodriguez_spanish.php