

FOCUSING DE BORDE CREATIVO

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

Directora: Dra. Kathy McGuire

DESTREZA BASICA: ESCUCHA FOCALIZADA

EDUCACION HUMANA = ESCUCHARSE A SI MISMO Y ESCUCHAR AL OTRO

Cuando un individuo está usando la Destreza Focusing Intuitivo para solucionar problemas en El Borde Creativo, el utilizar la Escucha Focalizada por otra persona puede ayudarle a llevar todo el proceso de articulación hacia adelante.

Basado en la Escucha Empática o de Reflejo de Carl Rogers, la Escucha Focalizada, la segunda Destreza de Focusing de Borde Creativo™, es la destreza de comunicación más simple pero a la vez más poderosa que Ud. jamás podría aprender.

Cuando la gente intenta comunicarse luchando contra emociones avasalladoras o intenta solucionar problemas, nada es más útil que escuchar de vuelta sus propias palabras. Se puede usar luego Focusing Intuitivo para revisar adentro y para preguntarse ¿Es esto lo que estoy tratando de decir?, ¿Es esto realmente lo que estoy sintiendo? ¿Es esa la imagen verdadera para este problema creativo que estoy resolviendo?

La Escucha Empática, no es solamente “repetir como loro” lo que la otra persona ha dicho. El reflejo incluye más que las palabras de la persona. Puede incluir también un reflejo de aspectos del Borde Creativo los cuales la persona todavía no ha sido capaz de ponerlas en palabras. La persona puede estar comunicando estos bordes sentidos a través de gestos o tono emocional. Mientras la persona habla, también pueden surgir metáforas o imágenes en el Escuchador Focalizado las cuales parecen capturar o señalar el Borde Creativo.

El Escuchador Focalizado no trata de solucionar el problema para la otra persona pero confía que la solución ya está implícita en el propio Borde Creativo de la persona. Ninguna solución externa podía ser tan relevante o tan posible de ser llevada adelante en la acción que aquella surgida del Borde Creativo.

La Destreza Escucha Focalizada implica el aprender a poner de lado todas sus reacciones habituales, sus opiniones, juicios, consejos, sugerencias y decir de vuelta o “reflejar” solamente lo que la otra persona está tratando

de decir. El Escuchador puede también ayudar dando invitaciones a Focalizar al Focalizador

Sí; todos creen que saben cómo escuchar, pero, ¿cuándo fue la última vez que Ud. escuchó realmente a otra persona?, o ¿que alguien realmente lo escuchó a Ud?

CUATRO TIPOS BÁSICOS DE RESPUESTA

La Destreza Escucha Focalizada, como la enseña la Dra. McGuire, combina el Focusing de Gendlin con la Escucha de Reflejo de Carl Rogers, e incluye cuatro posibles tipos de respuesta por el Escuchador.

(a) Reflejo Puro

Es decir de vuelta, a veces palabra por palabra, a veces como un parafraseo, lo que la persona está diciendo, así como “adivinar” los Bordes Creativos más vagos y nebulosos dados a conocer a veces a través de la emoción, gestos y lenguaje metafórico.

La reflexión pura puede también ser usada para ayudar a otra persona a encontrar soluciones innovadoras a la solución de problemas en oposición a la solución de problemas de manera emocional. El Focalizador permanece con El Borde Creativo, el “sentir intuitivo” vago y nebuloso de toda la Gestalt e intenta hacer nuevas palabras e imágenes usando la destreza Focusing Intuitivo. El Escuchador Focalizado puede reflejar de vuelta los matices menos claros, hasta que el Focalizador encuentre exactamente las nuevas simbolizaciones correctas que capturen el Borde Creativo.

Ejemplo:

Focalizador: “Hay algo acerca de la ejecución mecánica de este modelo que no va a funcionar”...ó, “sé lo que es, lo puedo sentir”. “Estoy inquieto acerca de eso...”

Escuchador: “Así que hay una inquietud allí...algo que no está bien acerca de la ejecución mecánica...”

Focalizador: (sentado en silencio, evaluando el Borde Creativo...) “Todo lo que consigo hasta ahora es una imagen roja, entretrejida con blanco, dos triángulos intersecándose...”

Escuchador: “Así que hay una imagen...dos triángulos intersecándose, rojo y blanco entrelazados”

Focalizador: (emocionado, abre los ojos) “¡Déjeme dibujarlo!” (Comienza a dibujarlo con papel y lapicero, toma una tiza roja y otra blanca....pronto emerge, un dibujo que aparenta ser un palanca de cambios)... (Evidente excitación) “¡Sí!, ¡es algo que está allí, en esa caja de cambios!!!”

Escuchador: “Así que ahora lo puede ver claro...Es algo en esa caja de cambios particular...”

Focalizador: (cierra sus ojos) “déjeme sentir eso un poco más (permanece en silencio, evaluando) en el Borde Creativo...más de un minuto...)...algo, algo enrollado allí...”

Escuchador: “Enrollado...”

Focalizador: (sigue con los ojos cerrados Focalizando, evaluando El Borde Creativo...un minuto o más...suspiro, cambia de sitio...evalúa más...

(Hmmm...Creo que lo estoy logrando...algo acerca de la proporción allí, el rojo muy dominante sobre el blanco...”

Escuchador: “La proporción...rojo sobre blanco...”

Focalizador: “¡Lo conseguí!!”... “¡debe ser 8:6!”

Claramente, el Escuchador no tiene que comprender lo que el Focalizador está hablando, pero aún así, el tener a esa persona externa ofreciéndole reflejar puede llevar adelante el proceso de crear nuevos símbolos a partir del Borde Creativo.

Aunque la Escucha Focalizada permite que el Escuchador use ocasionalmente los otros tipos de respuestas que menciono a continuación, el *reflejo puro* es aún la forma más poderosa de respuesta para alguien que usa el Focusing Intuitivo en El Borde Creativo.

Regla Importante: El Escuchador debe dar 3 reflejos puros con cada una de las siguientes respuestas. El ritmo deber ser: reflejo, reflejo, reflejo, algo más, reflejo, reflejo, reflejo.

(b) Pedir Más

A veces el puro reflejo no es suficiente. El Focalizador va en círculos con la misma afirmación sin llegar a nada nuevo:

Focalizador: “Sé que está relacionado con la presión que siento de llegar a dar una respuesta pronto”.

Escuchador: “Está relacionado con la presión...una respuesta que se necesita pronto”

Focalizador: “Solamente que es mucha presión...no la puedo manejar pronto.”

Escuchador: “Está relacionado con la presión...más de lo que Ud. puede manejar.”

En tal punto, el Escuchador puede intentar *Pedir Más* acerca de alguna palabra que resalta (pareciera estar rodeada de luces de neón), para tener un significado más implícito.

Escuchador “Puede decir más acerca de “la presión”... “¿de qué se trata exactamente?”

Focalizador: “Ah...gracias (pausa para Focusing Intuitivo)...Siempre es lo mismo...tan pronto escucho que se anuncia el proyecto, tengo esta tensión en mi estómago, como si tuviera que estar listo para mañana..Aunque nadie ponga un tiempo límite como ese...parece que es *mi* tiempo límite...”

Escuchador: “Así que ahora parece que esa presión viene desde adentro...Ud. inmediatamente siente una tensión en su estómago, aún antes de que alguien ponga un tiempo límite... ¡siempre tiene que ser hecho inmediatamente!!!”

Focalizador (cierra los ojos otra vez, permanece con El Borde Creativo)...”Déjeme intentar sentir dentro de esa “tensión” en mi estómago, ver qué tiene ella que decir...”

Escuchador: “Así que Ud. quiere permanecer con esa tensión: permitirle hablar...”

Ud. puede ver cómo el solamente *Pedir Más* acerca de las palabras que se repiten y repiten puede abrir un camino completamente nuevo para ir más profundamente dentro de El Borde Creativo.

© Invitación al Focusing:

A veces, y sólo de vez en cuando, cuando la reflexión pura parece no estar ayudando al Focalizador en ir más profundamente dentro de la Sensación Sentida, el escuchador puede hacer una intervención un poco más fuerte que solamente Pedir Más.

Al usar una Invitación al Focusing, el Escuchador Focalizado va un paso más adelante al pedir al Focalizador que deje de hablar y que en forma silenciosa vuelva su atención hacia adentro a manera de Focusing solamente deteniéndose para permanecer silenciosamente con el Borde Creativo, dándole tiempo para que un Borde vago y poco claro se forme de manera más clara. La Invitación al Focusing suena algo así como “¿Podría Ud. dejar de hablar por un momento y sentir dentro de toda esa cosa...?”, “¿Podría estar bien el ‘permanecer’ en el Borde de esa ira por un momento y ver qué viene?”, “¿Cuál es el sentimiento que va con eso...?”

Así, en el ejemplo de arriba, el Focalizador se dio a sí mismo una Invitación a Focalizar diciendo “Permítame solamente intentar sentir dentro de esa tensión en mi estómago, ver que tiene que decir...” Si no lo ha hecho de esa manera, eventualmente, el Escuchador Focalizado pudiera haber hecho la Invitación al Focusing: “¿Sería importante para Ud. el detenerse y solamente sentir dentro de esa tirantez en su estómago, para ver qué es lo que tiene que decir?”

(c) El Compartir Personal

Es difícil el mencionar simplemente la posibilidad de Compartir Personal, porque pueden incluir todas las respuestas típicas que fueron restringidas cuando el escuchador puso de lado todos sus consejos y suposiciones personales para solamente reflejar las simbolizaciones del Focalizador.

Sin embargo, y especialmente si Ud. está siendo el Escuchador para un turno mayor a 20 minutos (tiempo mínimo para que el Focalizador pueda realizar un buen intento y encontrar soluciones propias a través del Focusing y la Escucha), ciertas piezas de información que el Escuchador tiene o una fuerte intuición o una experiencia similar por la cual ha pasado el escuchador pudiera ser una buena pieza del rompecabezas que el Focalizador pudiera utilizar en algún momento particular.

Así que, en tal situación, el Escuchador Focalizado puede preguntar al Focalizador, ¿Puedo ofrecerle Compartir con Ud. algo Personal?” y solamente si el Focalizador acepta, ofrecer la idea o hecho, intuición o historia personal de una manera abreviada---PERO SOLAMENTE PARA RETORNAR

INMEDIATAMENTE A LA SOLA REFLEXION. El Focalizador debe ser estimulado a dirigirse inmediatamente al Borde Creativo para discutir acerca de ello o para conseguir una descripción más completa del Compartir Personal del Escuchador.

LA ACTITUD FOCALIZADORA

Hay una actitud medular tanto en el Focusing Intuitivo como en la Escucha Focalizadora, (que engloba cualquier aplicación de reglas, pasos o procedimientos) y ésta es una actitud de empatía, respeto, aceptación de todo lo que venga en un Turno de Focusing.

Cuando se usa el Focusing Intuitivo individualmente, el Escuchador Focalizado interno de cada Focalizador debe virar hacia su propia experiencia interna con la Actitud Focalizadora de respeto y aceptación incondicional.

Cuando se es Escuchador Focalizado para otra persona, el Escuchador debe adaptar la misma Actitud.

Los padres Pete Campbell y Ed. McMahon, creadores de Focusing Bioespiritual usaron las siguientes imágenes cuando enseñaban esta Actitud básica, a la cual llamaron “Una Cuidadosa Presencia Sentida”:

Imagínese que Ud. ha encontrado un bebé abandonado en las gradas de un hospital. Imagínese cómo Ud, a través de su atención corporal, muestra una completa aceptación, amor y seguridad a este infante. “Tú eres absolutamente querido en este mundo y estás seguro conmigo”. Ahora, vuelva este mismo tipo de atención amorosa hacia su propia experiencia interna.

¿Le suena muy sensiblero? Bueno, nadie más tiene que saber lo está haciendo – pero esta aceptación no-crítica es lo que le permite a la otra persona, ir más y más profundamente dentro de la solución de problemas, ya sean emocionales o creativos.

PAREJAS DE FOCUSING, GRUPOS Y EQUIPOS DE FOCUSING, COMUNIDADES DE FOCUSING

Aunque las personas han aprendido a hacer Focusing por su cuenta, algunas personas escogen el continuar practicando Focusing en una relación de Escucha o a través de una Pareja de Focusing. También, el aprendizaje de Focusing Intuitivo se hace más fácilmente en la compañía de un socio o de una Pareja de Escucha Focalizada.

Se puede encontrar una pareja de Escucha/Focusing por un tiempo fijo con el cual intercambiar Turnos de Focusing cada semana, o puede ser parte de un Grupo de Focusing o una Comunidad de Focusing, donde diferentes personas se encuentran para “revisar” los eventos de la semana para luego separarse en díadas o tríadas e intercambiar turnos de Escucha/Focusing. En cualquier situación, los turnos son compatibles: Yo escucho mientras tú focalizas, luego tú escuchas mientras yo focalizo.

Se puede crecer igualmente, tanto en casa como en situaciones laborales, asistiendo a una Comunidad de Focusing, con sus normas para apreciar la diversidad y para estimular la creatividad individual y de grupo.

Los participantes llegan a conocer tanto lo que es único de cada persona como lo que es universalmente humano en los demás.

Los conflictos pueden ser trabajados con la ayuda de una tercera persona como facilitador de escucha. Se estimula la expresión del Borde Creativo para encontrar la solución de problemas de una manera nueva; las decisiones se toman haciendo énfasis en las necesidades de la persona.

Los participantes comienzan a apoyarse unos a otros en los muchos aspectos de sus vidas. Ellos practican maneras más funcionales de relacionarse y compartir estas destrezas con otras personas.

APRENDER ESCUCHA FOCALIZADA

Presione en los íconos de las barras laterales para bajar el Mini Manual “Ajás” Instantáneos para tener más ejercicios de Escucha y para unirse al grupo de discusión y de apoyo en línea para recibir demostraciones y consejo.

Ordene nuestro Paquete de Auto-Ayuda, con el manual y los bonos múltiples de los medios por los cuales puede encontrar instrucciones, ejemplos y demostraciones de la Destreza Básica Escucha Focalizada y sus aplicaciones en los siete métodos de la Pirámide de Borde Creativo, tales como Parejas de Focusing, Focusing Interpersonal y Toma de Decisiones desde el Borde de Colaboración.

Mientras Ud. intenta el intercambio de Escucha y Focusing (el método de Parejas de Focusing) con otra persona que lo desee, una práctica con otro Consejero de Focusing de Borde Creativo puede ayudarle a perfeccionar estas destrezas ya sea a través de un Entrenador por teléfono o a través de clases o talleres que se estén dando en su área.

Los Consultores de Focusing de Borde Creativo pueden también ayudarle a integrar el Proceso de Solución de Problemas PRISMAS/S, con Escucha Focalizada y Focusing Intuitivo como Destrezas Básicas a través de su organización o corporación, usando las destrezas y métodos de la Pirámide de Borde Creativo. Presione en Consulta Telefónica GRATIS con la Dra. McGuire para ayudarle a planear sus próximos pasos de aprendizaje y de uso del Focusing Intuitivo y la Escucha Focalizada.

Estos materiales son ofrecidos solamente como destrezas de auto-ayuda. Al proveerlas, la Dra. McGuire no se compromete a rendir asistencia psicológica, financiera, legal u otro servicio profesional. Si se requiere de la asistencia de un experto o un consejero, se debe buscar los servicios de un profesional competente.

Traducción al Español: Agnes Rodríguez H.

