

Dejar que el significado sentido funcione ricamente en la conversación:
dos experimentos de práctica reflexiva

Fondo

La práctica de Focusing de Gendlin ofrece una forma de conversación muy atenuada: el oyente sigue de cerca el proceso del Focuser; El propio proceso del oyente descansa en gran medida en un segundo plano: uno no introduce sus propios pensamientos e intereses directamente en la conversación; uno deja que la sensación sentida del Enfocador guíe, dirija el proceso.

Preguntas de investigación, intereses.

¿En qué se convertiría la conversación si permitiéramos que las sensibilidades del Focusing hacia nuestra experiencia de significado sentido y la de los demás desempeñen un papel central en la configuración de lo que es la conversación, y persiguiéramos una profunda reciprocidad?

Métodos

Estamos experimentando con variaciones en la forma en que hablamos y escuchamos juntos, buscando formas de dar forma a lo que es la conversación, de modo que se sienta rica e intensamente basada en los sentidos.

Tres formas de empezar:

1. Comenzar por Focusing juntos y dejar que lo que es el Focusing se transforme en la dirección de una mayor mutualidad.
Experimento 1: Diálogo de Focusing.
2. Empiece por iniciar la conversación y explore formas de transformar la forma en que habla para permitir que
La conversación ayude a cada uno de ustedes a prestar más atención a su comprensión sentida. Experimento 2: Conversación espaciosa.
3. Juegue moviéndose lentamente hacia adelante y hacia atrás entre enfocarse juntos y conversar de manera más natural.
... Explora lo que sucede a medida que cambias... busca maneras de hacer las transiciones menos abruptas, más fluidas, con variaciones más detalladas en los tipos de procesos en juego...

Algunas opciones de microprácticas:

- Verifica con tu sensación sentida antes de hablar, cada vez que surja la ocasión para hablar...
- Mientras escuchas a la otra persona, deja que sus palabras entren en el espacio de Focusing, saboréalas, siente cómo encajan y no con tu sentido de las cosas, experimenta cómo se pueden hacer que encajen: ¿qué significarían entonces?
- Juegue a escucharse a sí mismo, a oírse a sí mismo mientras habla; por ejemplo:
 - o ¿Cuál es tu tono de voz?
 - o ¿Cómo te comportas? ¿Vas con prisa?, ¿tu ritmo es lento?, ¿constante?, ...
 - o ¿Dónde se ubicaría usted, en cada breve pasaje de la conversación, en la opinión de Gendlin?
¿Experimentar escala?
- Realice un seguimiento de su propia conciencia de la presencia de la otra persona... juegue con formas de permitir que su conciencia de la apertura de la otra persona, su sensación de sensación, su capacidad o potencial para escucharse profundamente a sí misma apoye su conversación...
- Siéntete libre de desarrollar tus propios experimentos, persiguiendo cualquier cosa que sea prometedora o que te dé curiosidad...
Experimenta con un espíritu de gentileza, bondad y generosidad...
- Práctica exploratoria, prueba de movimientos y prueba de hipótesis (Donald Schön, Educando al reflexivo
Facultativo):
 - o Práctica exploratoria: Haga lo que parezca útil o apropiado en ese momento. o Pruebas de movimiento: prueba algo que creas que puede ser útil o interesante. o Prueba de hipótesis: prueba algo para ver si tiene los resultados que esperas.
- Deje que su propia sensación de lo que podría ser interesante explorar le guíe...



Experimento 1: Diálogo de enfoque - dejar que el Focusing se expanda en la dirección de la conversación

Comience a enfocarse juntos... es decir, ambos se están enfocando... sintiendo el espacio, despejando un espacio, lo que sea útil.
...

Cada uno deje que se forme una sensación sentida de dónde se encuentra ahora con nuestro tema, 'Enfoque, Inmensidad y Unión'...

Ambos hablan desde su sensación sentida,

prestando atención a las 'orientaciones' para compartir (una sensación de que hablar esto aquí es útil, apropiado)

- encuentre algo con lo que le parezca apropiado empezar... de lo

- contrario, descance en silencio

Tanto prestar atención, ser consciente de, asimilar lo que dice la otra persona

... todo lo que se dice es "asimilado", sentido sentido sostenido

... nada se responde de una manera puramente "lógica", es decir, no 'respondiendo lógica o analíticamente'...

... habla sólo desde tu sensación sentida cuando te sientas impulsado a hacerlo... anticipa mucho silencio...

Mientras concluyes, deja que llegue la sensación de lo que es un cierre para ti... y permite que lo que está abierto se abra...;

Si se siente conmovido, deje que se le ocurra cómo le gustaría experimentar con estas prácticas en el futuro...

Experimento 2 - Conversación espaciosa - Permitir que la conversación se profundice en la dirección de los microprocesos de Focusing.

Comience una conversación sobre dónde se encuentra cada uno ahora con nuestro tema, 'Enfoque, inmensidad y unión'...

Mientras conversas,

permite que la presencia de la otra persona llegue suavemente a ti... asimilando sus palabras, sin apresurarte...

permite que surja un espacio generoso en el que tu acompañante y tú seáis sostenidos,...

un espacio en el que experimentan mucho espacio para estar presentes,...

un espacio en el que experimentas

mucho espacio entre

tu sensación de su presencia trabajando en ti, y tu sensación de

tu propio proceso implicando... cómo estás implicando ser llevado hacia adelante...

deja que sus palabras estén presentes... deja que su textura, tono, sabor, sabor entren... sin sentirte presionado
actuar ...

deja que tus propias palabras surjan con facilidad, sensualidad, gentileza... deja que se tomen su tiempo para llegar a ti, deja que el habla
llegue lentamente si así lo desea... Siente tus propios ritmos... deja que tu compañero sea él mismo, habla, actúa, tú mismo de maneras
y en un ritmo que te resulte fácil y cómodo...

Si mientras conversas, notas que sientes que necesitas apresurarte, empujar, luchar, esforzarte...

Si siente que lo están apurando...

... deja que un toque de relajación muy suave, de respirar tranquilamente, de suavizar, de aflojar, ... venga...

... permitir que cualquier sensación de presión o tensión salga a la superficie... permitir que cualquier tensión surja, se forme, se gelifique, ...
dejando suavemente espacio para ello...

... Sé generoso con cualquier sensación de prisa, propia o de tus compañeros; gentilmente, amablemente, espaciosamente, lentamente, con
cuidado-sentimiento-presencia, esté con los que corren... con curiosidad, bondad...

