

Explorando cómo las teorías de Gendlin se Cruzan con la conciencia de los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro y nos guían en el proceso.

Inicial/sentir Una situación via el Hemisferio derecho del cerebro <i>*Wholistic/ Entero, completo</i> ↓	Siempre pasan. Los accesos presentes en el momento. Se pueden notar con NUEVAS experiencias o cambios drásticos..	Se mueve facilmente. Valora la experiencia fresca, multi perspectivas y posibilidades. Relativamente incierto.	Contexto de integración completo de ambos y ve la singularidad. Pondrá en duda al HI para mostrar diferencias en context.	Estado de alerta flexible, amplio, abierto y sostenidoFlexible	El contenido es implícito, fluidido y personal. “Yo soy el cuerpo” sentido de sí mismo.	La verdad es consistente con nuestra experiencia. *frases verbales mas cortas, imagenes metafóricas, sensación*	Razonar Emocionalmente expresivo. Mira a los ojos; nuestro cerebro sabe cómo nos estamos sintiendo, aunque nosotros no sepamos	Ser Disfruta explorer, Crear, conectaar y relacionarse noradrenalina	<i>Nos perdemos la mayor parte de esto si no bajamos la velocidad para observar y darnos cuenta.</i>
Acceso a lo que ya sabemos de nuestro Hemisferio Izquierdo <i>*Unidad modelol</i> ↓ HD HI HD RH→LH→RH	Actuar desde rutinas, habitos, reglas y roles en el tiempo pasado o futuro.	Tiene una adherencia a lo que es conocido o predecible. Convencimiento de que esta en lo correcto	Division de partes, o abstraccion/ lugares o palabras en el orden de lo que se ha sentido.	Aprovechamiento del Control Atención enfocada a los detalles por cortos períodos de tiempo	El contenido es explícito, estático, impersonal, no vivo. “Yo tengo un cuerpo”	La Verdad es consistente con un Sistema conocido y lógico *Lenguaje centrado aquí, pensamientos complejos*	Racionalidad Rabia & agresión Mira la boca	Hacer Disfruta hacer cosas, sobre actua, manipula, pone las piezas juntas dopamina	<i>Típicamente, estamos viendo al mundo desde esta perspectiva.</i>
PAUSA	PODER	PAUSA	PODER	PAUSA	PODER	PAUSA	PODER	PAUSA	PODER
Volver al hemisferio Derecho, Hemisferio de tal manera que contenga ambos, HI-Hd fresco <i>*Enteros funcionales</i>	Acogedor. Mantiene espacio para todo. Una sensación de tenerlo todo en grupos.	Curiosidad. Aceptación Radical. Todas las cosas nuevas aparecen aquí.	Todo. Integración del HI/HD aplicado unicamente a esta situación.	A salvo. Apoyado Multi- dimensional	Fluidamente implícito – explícito – implícito, etc “Estoy viviendo el proceso”	Verdad viene de la confianza en la vida en movimiento hacia adelante	Relational Profundo Humor Humildad Asombro Sagrado Aha! Apreciación mutua	Estar con YO SOY Conciencia. Gratitud Más allá del éxito o el fracaso.	<i>Con práctica de la pausa podemos lograr integración duradera</i>

** Típicamente, vamos de un hemisferio al otro todo el día, y nos y nos animan a ignorar nuestras comunicaciones con el HD. Nosotros mismos experimentamos desde la perspectiva de cualquier punto hacia el cual estamos comunicados. Para mí, el poder de la pausa es una decisión consciente que es el espacio de todo lo que se conecta. SJB

Iain McGilchrist “La clase de atención que ponemos realmente altera el mundo, somos literalmente socios en la creación.”

©2019 Sandy Jahmi Burg

Los Tres Tipos de Teorías de Gendlin

Holística: estamos observando totalidades, todo aquí está interconectado y no puede ser dividido en partes sin perder algo valioso. Este modelo se ve fácilmente en la naturaleza y la ecología. Por sí mismo, es difícil encontrarle un final.

Modelo de Unidad: todo está separado en partes que nosotros experimentamos como fijas, explorar estas partes trae claridad sobre lo que pueden hacer, cómo podemos usarlas. Si hay una parte que no entendemos, la ignoramos por ahora. Es importante que todo aquí tenga un propósito que podamos abrazar. A menudo, vivimos como si el tiempo y el espacio siguieran este modelo y experimentamos stress por eso.

Totalidades Funcionales: aquí estamos observando una situación, un momento en el tiempo, cómo funciona por sí mismo.

Fuentes: https://www.youtube.com/watch?v=mO_IBwLBySg Three Types of Theories de Gendlin.

Gendlin, E.T. (2012) Process Generates Structures. The Folio. Págs. 3-13 Gendlin, E.T. (1997) A Process Model. The Focusing Institute

La Neurociencia de la Mente Dividida

Todo lo que está por encima del bulbo raquídeo se divide en hemisferios derecho e izquierdo. La amígdala, por ejemplo, es en realidad “amígdalas” – una en el derecho y una en el izquierdo. Los dos lados están conectados. Las áreas corticales están unidas por el cuerpo caloso, que conecta sólo el 2% de las neuronas de cada lado, ilustrando el grado de separación. Permite que cada lado sepa lo que el otro está haciendo, pero también permite que un lado inhiba al otro. Los hemisferios son de varias maneras asimétricos. El izquierdo es mejor inhibiendo al derecho que viceversa- de allí, quizás, la facilidad con que podemos suprimir sentimientos. El derecho tiene más conexiones entre las diferentes áreas dentro suyo, lo que facilita la integración de sus funciones, mientras que el izquierdo tiene más conexiones dentro de cada área, lo que posibilita la especialización de cada función. Y el hemisferio derecho está más conectado con las áreas subcorticales por debajo, y, por lo tanto, con el cuerpo, de lo que lo está el izquierdo. Entonces el hemisferio izquierdo dice “Yo tengo un cuerpo”, mientras que el derecho dice “Yo soy mi cuerpo”. La mayor parte de las formas de atención son controladas por el hemisferio derecho, pero la atención focalizada es dominio del izquierdo. McGilchrist argumenta que la principal diferencia entre los dos es que el izquierdo focaliza la atención en una cosa, mientras que el derecho pone la atención globalmente en el cuerpo y el entorno. Da el ejemplo de un pájaro picoteando un grano que quiere comer: su hemisferio izquierdo se enfoca en el grano mientras que el derecho se mantiene alerta a los predadores o al peligro.

Éstas son tareas atencionales muy diferentes, que hacen que la especialización de los dos hemisferios sea una ventaja evolutiva.

La mayoría de las personas, incluyendo muchos zurdos, siguen este patrón de derecho/izquierdo, pero no todos lo hacen. Algunas personas tienen sus hemisferios revertidos, y otros no siguen absolutamente ningún patrón claro de especialización de hemisferios. La naturaleza crea excepciones a toda regla. Tomado de “Focusing en una Era de Neurociencia, 2012, Peter Afford

Fuentes: Sitio web de Peter Afford, variedad de artículos. <http://www.focusing.org.uk/>

McGilchrist, Ian (2012) The Master and his Emissary, The Divided Brain and Making the Western World (nueva versión en el 2019)

<https://vimeo.com/274518954>