

CREA

**TU FORMA
DE VIVIR**

CON TAE

TAE FEST

06.05.2023

escuchar

la grabación del taller



**יש לנו אפשרות להסתגל
ולתרגל להרבה מאוד
דרכי חיים.**

**מהי דרך החיים שכדאי לנו
להסתגל ולהתרגל אליה?**

Shay Dawidowicz, 14.08.2020

**Tenemos la posibilidad
de adaptarnos y acostumbrarnos
a muchas formas de vida.**

**¿Cuál es la forma de vida
a la que debemos adaptarnos y
acostumbrarnos?**

GENDLIN

quote

“ TAE has a social purpose. We build our inter-human world further. It is not true that merely developing as individuals will somehow change the patterns in which we must live. **We need to build new social patterns and new patterns of thought** and science. **This will be a mutual product** no single person can create. On the other hand, if we work jointly too soon, we lose **what can only come through the individual in a focusing type of process.** Nobody else lives the world from your angle. No other organism can sense exactly »the more« that you sense.”

Gendlin, 2018, p. 288f
(highlighting for the workshop)

GENDLIN

cita

“ TAE tiene una finalidad social. Seguimos construyendo nuestro mundo interhumano. No es cierto que el mero desarrollo como individuos vaya a cambiar de algún modo los patrones en los que debemos vivir. **Necesitamos construir nuevos patrones sociales y nuevos patrones de pensamiento y ciencia. Esto será un producto mutuo que ninguna persona por sí sola puede crear.** Por otra parte, si trabajamos conjuntamente demasiado pronto, perderemos lo que sólo puede llegar a través del individuo en un proceso como el de focusing. Nadie más vive el mundo desde tu punto de vista. Ningún otro organismo puede sentir exactamente »lo más« que tú sientes.”

Gendlin, 2018, p. 288f
(destacado para el taller)

APRENDIZAJES

- Reflexionar sobre la pregunta "¿Cuál es el modo de vida al que quiero adaptarme y acostumbrarme?" utilizando ciertos movimientos del TAE.
- Experimentar cómo los movimientos individuales del TAE pueden abrirse más y contribuir a una clarificación.
- Darse cuenta de que el TAE puede ser útil para crear una determinada forma de pensar y hablar con y desde una sensación sentida.
- Comprobar cómo los movimientos pueden modificarse y utilizarse de forma individual y flexible.

visión general

MOVIMIENTOS DEL TAE

fase 01

HABLANDO DESDE TU SENSACION SENTIDA

1. Dejar que se forme la sensación sentida.
2. Cae en la cuenta de que no quieres referirte a las definiciones estándar de los términos usados.
3. Encuentra en tu sensación sentida lo que va más allá de la lógica.
4. Escribe una oración o una frase espontánea.

fase 02

ENCONTRAR PATRONES A PARTIR DE FACETAS

6. Recolectar facetas.
7. Deja que las facetas contribuyan a una estructura detallada.
8. Entrecruzar.
9. Escribe libremente.

fase 03

CREAR UNA TEORIA

10. Elegir términos y entrelazarlos.
11. Investigar las relaciones inherentes entre los términos.
12. Elegir términos permanentes y entrelazarlos.
13. Aplicar tu teoría fuera de tu campo.
14. Expandir y aplicar tu teoría en tu campo.

MAPA DE CARRETERAS

no dude en desplazarse



**HABLAR DESDE EL SENTIDO,
HALLAR MÁS Y PROFUNDIZAR**
· ESTAR CONTIGO MISMO

INTEGRAR
· ASOCIACIÓN DE ESCUCHA

... PAUSA ...

CREA TUS PATRONES
· ESTAR CONTIGO MISMO

TRAVESÍA SILENCIOSA
· COMPARTIR EN GRUPO

SUMERGIRSE EN



El modo de vida

"quiero adaptarme

y

acostumbrarme".

EJERCICIO

TAE movimiento 1

- ¿Qué es un saber que tiene una especie de borde poco claro y sentido corporalmente?
- ¿Hay algo NUEVO que deseas? Algo que sientes que es importante pero que también es difícil de poner en palabras todavía.
- ¿Conoces esta NOVEDAD por alguna experiencia vivida?
- Escribe o dibuja libremente lo que quieras que se note, se exprese o se guarde.

Invita a que se forme una sensación sentida.

Es tu lugar de partida y reverente a través del proceso.

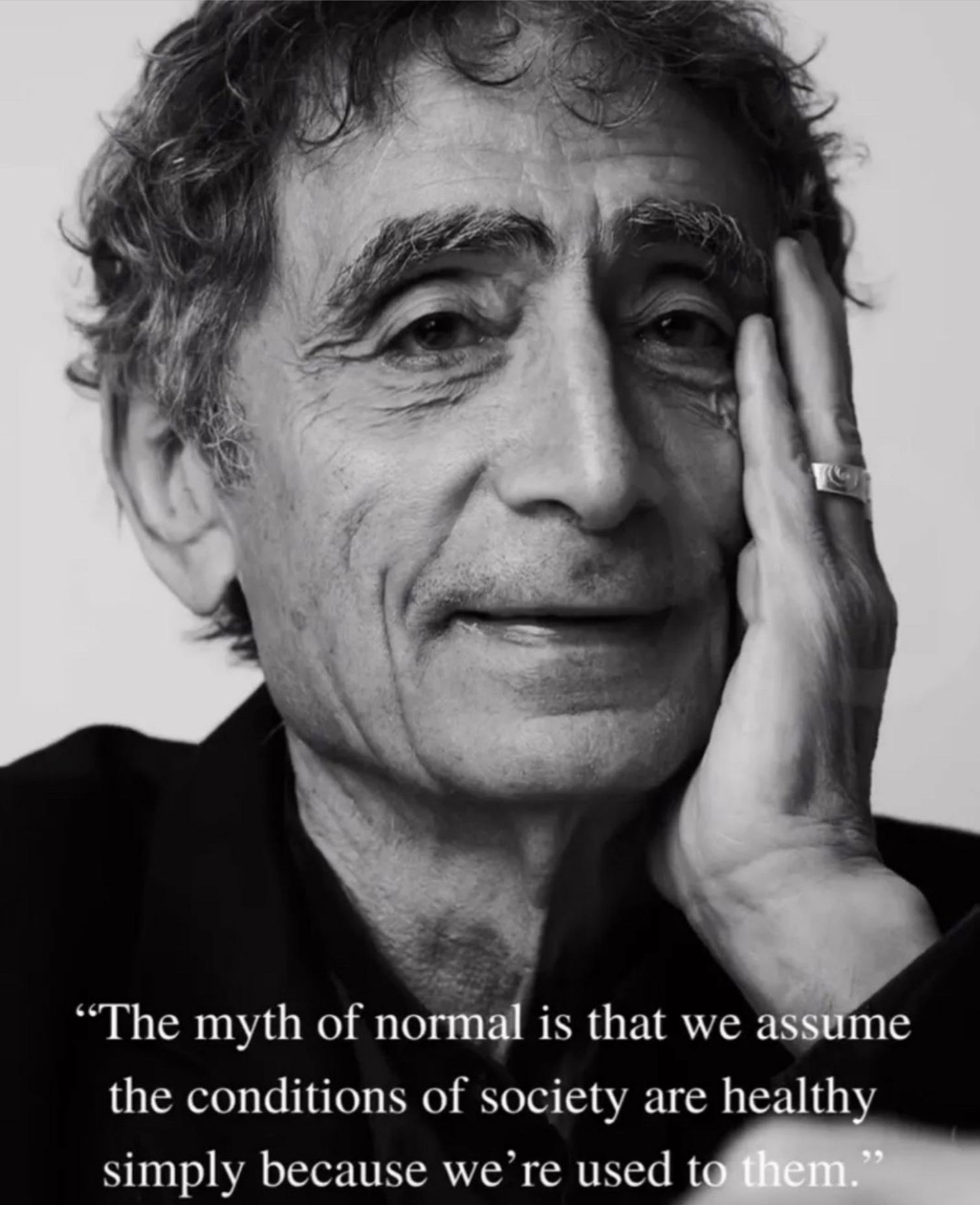
Ponte en contacto con tu experiencia vivida.

Observa lo que se abre.

Observa "lo más" que queda por descubrir.

¿QUÉ SE SIENTE AL HACER ESTE MOVIMIENTO?

**Tengo la posibilidad
de adaptarme
y acostumbrarme
a muchas formas de vida.**



“The myth of normal is that we assume the conditions of society are healthy simply because we’re used to them.”

Gabor Maté

„El mito de la normalidad es que asumimos que las condiciones de la sociedad son saludables simplemente porque estamos acostumbrados a ellas.“

Gabor Maté

GENDLIN

quote

“ The steps help break what I might call the »public language barrier« so that the source of one’s own thinking is found and spoken from. After that nobody needs steps. Precise steps are always for precise teaching so a new way can be shown and found. Then it soon becomes utterly various.”

Gendlin, 2018, p. 287
(highlighting for the workshop)

GENDLIN

cita

“ Los pasos ayudan a romper lo que yo llamaría la »barrera del lenguaje público«, de modo que se encuentra la fuente del propio pensamiento y se habla desde ella. Después de eso nadie necesita pasos. Los pasos precisos son siempre para la enseñanza precisa, para que se pueda mostrar y encontrar un nuevo camino. Entonces pronto se convierte en algo totalmente distinto.”

Gendlin, 2018, p. 287
(destacado para el taller)

EJERCICIO

TAE movimiento 2

- Percibe la situación en la que vives. ¿Cómo se siente tu "normalidad"?
- ¿Qué es lo que ya no tiene sentido? ¿Qué parece ilógico? ¿Qué se hace visible como una paradoja?
- ¿Puedes captarlo (o adaptar cada aspecto) a una frase. Por ejemplo:
 - "Es así y asá."
 - "Es X y no es X."

Observa la red cultural en la que vives y a la que estás acostumbrado.

Fíjate en lo que puede ser una "barrera lingüística" en tu situación.

Lo que parece paradójico es una parte valiosa para posibilitar el cambio.

¿QUÉ SE SIENTE AL HACER ESTE MOVIMIENTO?

EJERCICIO

TAE movimiento 9 - escucha en parejas

- Habla con libertad
 - ¿Hasta dónde has llegado?
 - ¿Qué ha quedado más claro?
 - ¿Qué le entusiasma?
 - ¿Qué le falta?
 - ¿Qué se siente al poder hablar de todo eso?

Observa dónde te encuentras en este momento.

Toma conciencia de lo que has descubierto hasta ahora.

Habla con frescura sobre "todo eso" y nota lo que se siente al poder decir más.

¿QUÉ SE SIENTE AL HACER ESTE MOVIMIENTO?

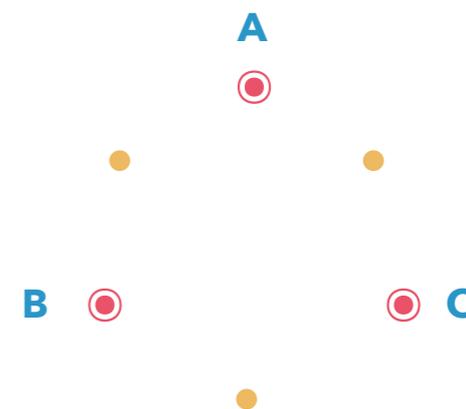
EJERCICIO

TAE movimiento 10

- ¿Qué es lo NUEVO que quieres?
- Elige tres palabras/frases (A, B, C) para que sean tus términos temporales principales y pare que expresen lo que más te importa de estar en contacto con "la forma de vida a la que quieres adaptarte y acostumbrarte".
- Cuida que una de ellas hable de tu idea/ asunto/paradoja central.

Crea una estructura básica y estable para expresar tu teoría.

¿QUÉ SE SIENTE AL HACER ESTE MOVIMIENTO?



PAUSA

moverse, beber y reír



EJERCICIO

TAE movimiento 3

- Tómame un tiempo para estar con cada uno de los tres términos/frases que has elegido. ¿Cuál es tu sensación de cada uno de ellos?
 - ¿Cuál es quizás el significado habitual de este término?
 - ¿Qué quieres que signifique?
 - ¿Qué quieres que deje de significar?

Expresa lo NUEVO que quieres traer a este mundo.

Verifica que hablas desde tu sensación sentida.

Desarrolla una comprensión profunda de cada uno de tus términos.

¿QUÉ SE SIENTE AL HACER ESTE MOVIMIENTO?

A



B



C



EJERCICIO

TAE movimiento "action"

- Crea un pequeño poema/texto utilizando tus tres términos para expresar lo que te importa desde una nueva percepción/patrón.
- Puedes empezar así

Mi forma de vivir ...

Encuentra una nueva forma de expresar un nuevo patrón que quieras establecer en tu vida.

¿QUÉ SE SIENTE AL HACER ESTE MOVIMIENTO?



EJERCICIO

TAE movimiento 8 - entrecruce silencioso

- Siéntete libre de compartir tu poema/texto leyéndolo sensualmente.
- Al escuchar lo que se comparte
 - ¿Qué resuena en ti?
 - ¿Te surge algo nuevo?
 - ¿Cómo enriquece tu propia idea?

Siente cómo es utilizar tu nueva forma de hablar.

Observa lo que les importa a los demás y cómo te afecta a ti.

Toma conciencia de cómo te inspiran los demás.

¿QUÉ SE SIENTE AL HACER ESTE MOVIMIENTO?

GRACIAS

nos vemos



RECURSOS



- Feuerstein, H.J. & Deloch, H. (2010). Erlebensbezogenes Denken: Neue Konzepte entwickeln in Beratungsprozessen. Anwendung und Erweiterung des Ansatzes Thinking at the Edge von E.T. Gendlin. *Gesprächspsychotherapie und Personzentrierte Beratung* 4: 220-225.
- Gabor, Maté: "The myth of normal is that we assume the conditions of society are healthy simply because we're used to them". [online](#).
- Gendlin, E.T. (2000-2004). *Thinking At The Edge*. The Folio, 12.
- Gendlin, E.T. (2018). Introduction to *Thinking at the Edge* (with Mary Hendriks) In: Edward S. Cases & Donata M. Schoeller (Eds.) *Saying What We Mean. Implicit Precision and the Responsive Order. Selected Works By Eugene T. Gendlin*. Chapter 15, p. 282 - 293. Evanstone, Illinois: Northwestern University.
- Lindner, M.C. (2015). „Thinking at the Edge“ in der Universitären Lehre. *Ein Portfolio*. Published [online](#).
- Lindner, M. C. (2021). Always at the Edge - Focusing/TAE and Second Language Acquisition. In J. Moore & N. Kypriotakis (Eds.). *Senses of Focusing*. Athen: Eurasia Publications.

Monika Catarina Lindner, Dipl. Päd. Univ.

Monika es pedagoga especializada en aprendizaje intercultural y adquisición de segundas lenguas. Está certificada como Formadora de Focusing y actualmente es Coordinadora en Formación. Como Experiential-Concept-Coaching (ECC) se especializa en la enseñanza de "Thinking At the Edge" (TAE). ECC es una formación de coaching de 5 partes que enseña la aplicación de los 14 pasos de TAE para procesos individuales, para su uso en grupos y para crear una cultura (corporativa) innovadora. Monika es miembro del grupo de investigación internacional „Embodied Critical Thinking" (ect.hi.is) de la Universidad de Islandia.

contact@monicalindner.com

www.monicalindner.com



mirabilis



En amor y honor por y con Shay Dawidowicz *21.05.1977 + 24.02.2023
Shay ha dedicado su vida al activismo social, político y vital. Le apasiona crear hábitats libres, autodeterminados y saludables para todos los seres vivos, humanos, animales y plantas. Su preocupación es dar forma a lugares de vida y comunidades donde podamos encontrarnos con nosotros mismos y con los demás en lo más profundo de nuestro ser único, para encontrar juntos las formas de vida que son buenas para nosotros. Focusing ocupa un lugar especial en su corazón.

www.meshanim.com

www.animal-tv.org



THE INTERNATIONAL
FOCUSING INSTITUTE

escuchar

la grabación del taller