

EL JUEGO DE TRANSFORMACION REALIZADO EN ESPAÑA POR JAVIER RODRIGUEZ

MIEMBRO DE LA COMUNIDAD DE FINDHORN DESDE HACE 20 AÑOS

El Juego de la Transformación es una forma eficaz y divertida de comprender y transformar cualquier aspecto de tu vida que te gustaría cambiar o vivir de forma diferente. Examina el tipo de experiencias que creamos, la forma en que reaccionamos a las mismas, y cómo podemos cambiar nuestras respuestas para poder realizar nuestro potencial máximo y conseguir lo que nos proponemos.

El Juego de la Transformación refleja fielmente nuestra vida y nos ofrece respuestas claras, que nos pueden ayudar a:

- Aceptarnos mejor a nosotros mismos para así comprender lo que nos obstaculiza y ser conscientes de nuestros puntos fuertes
- Comprender las pautas de estrés y modificar hábitos que nos limitan.
- Aclarar situaciones o asuntos personales importantes
- Resolver conflictos interpersonales
- Explorar nuevas posibilidades en nuestra vida
- Manejar transiciones – cambios en la salud, la profesión, el matrimonio o una Relación

COMO FUNCIONA

El Juego de la Transformación es un juego de mesa para 4 o 6 jugadores que se desarrolla durante un número de horas fijado con antelación dependiendo del número de participantes..

Al jugar escogemos un propósito o Enfoque de Juego, es decir, un aspecto de nuestra vida que queremos transformar o comprender y que constituirá la piedra angular de nuestra experiencia a lo largo del juego. El juego nos proporciona los recursos necesarios para superar nuestros problemas y alcanzar nuestro objetivo. A medida que nos movemos a lo largo de nuestro trayecto en el tablero y tiramos el dado, las casillas en las que caemos y las cartas que cogemos nos ayudan a resolver nuestros asuntos y determinar las nuevas direcciones a tomar. Hay tres barajas principales, a saber: *Insights* (cualidades positivas que necesitamos reafirmar), *Obstáculos* (limitaciones), que nos ayudan a ver con mayor claridad los obstáculos o bloqueos que nos impiden alcanzar nuestros objetivos y, por último, los *Ángeles* o *consejeros*, que nos permiten reflexionar sobre diferentes cualidades que nos pueden ayudar a conseguir lo que nos proponemos. Durante el Juego podemos explorar nuestro propósito, moviéndonos a través de varios niveles: físico, emocional, mental y espiritual, dependiendo de dónde se hallen las lecciones claves para nuestro crecimiento.

COMO SE CREO

El Juego de la Transformación nació hace más de 25 años a manos de Joy Drake y Kathy Tyler, que formaron parte de la comunidad Findhorn y que ahora están establecidos en los Estados Unidos y trabajan con Innerlinks en el desarrollo constante del juego. La fundación Findhorn de Escocia es un importante centro internacional para el crecimiento espiritual y la transformación personal, y el Juego es una parte integrante de sus programas de crecimiento personal. Con el tiempo, el Juego ha evolucionado y ha desarrollado diversos formatos, de los cuales el más conocido es el juego de mesa que se puede adquirir comercialmente. Aunque hayamos jugado con amigos, un facilitador diplomado que utilice reglas avanzadas acercará la experiencia a las raíces del juego. La orientación y las respuestas creativas de un facilitador cualificado aportan una nueva dimensión y mayor profundidad al Juego.

PREPARACION PARA EL JUEGO DE TRANSFORMACION

Por favor, tome un tiempo para reflexionar en lo que te gustaría obtener del Juego. Antes de empezar a jugar cada jugador necesita haber traído por escrito la formulación de dos propósitos para su experiencia del juego:

- 1- Uno que refleje lo que QUIERES RECIBIR U OBTENER del Juego y
- 2- Otro de lo que QUIERES OFRECER.

Tus propósitos son tus intenciones, los pilares sobre los cuales tu Juego Personal se desarrollara. Tu experiencia del juego será orientada de acuerdo al propósito o intención que hayas planteado. De este modo durante el Juego relacionaremos todo lo que te suceda con tu propósito de Juego.

Por favor formula cada propósito en una frase que pueda ser fácilmente memorizada, comenzando con la frase " Mi intención es la de".

El tema que quieras trabajar con tu propósito de Recibir puede estar relacionado

-Con el pasado, como por ejemplo: "Mi intención es la de transformar las creencias que mantengo, o soltar viejos hábitos de comportamiento, dejar ir algo que ya no necesito o poner fin a algo que quiero manifestar en tu vida".

-Con el presente por ejemplo algo relacionado con tu situación laboral actual, con el tema de tus relaciones, la salud, el dinero, actitudes.

-Con el futuro por ejemplo con algo que aspiras, que quieres conseguir, transformar o una visión personal de realización o expansión.

EL PROPOSITO DE DAR tiene que ver con algo que tu quieres traer a tu experiencia del juego y al grupo, cualidades que tu tienes o quieres expresar por ejemplo la habilidad de escuchar, honestidad, paciencia, compasión, humor o cualquier cosa que consideres un don o regalo con el que quieras contribuir a la experiencia.

EL PROPOSITO DE RECIBIR es tu ENFOQUE PRINCIPAL. Necesitas ser capaz de imaginar tu propósito es realizable y que dentro del tiempo asignado a la realización del juego podrás dar un paso significativo en su consecución. Reflexiona como sería tu vida diferente si tu propósito se realizara. Cuanto más específico lo expreses mas claramente entenderás el significado de las cartas y las experiencias que recibas durante el juego.

Las palabras son importantes ya que hay una diferencia entre decir que tu intención es entender o cambiar, o experimentar, o practicar o dejar ir o incorporar etc.... algo. Sin embargo lo importante es que tu y los demás saben y entiendan con lo que estas tu trabajando. Un ejemplo de un propósito puede ser: Mi intención es la de abrirme a una relación de intimidad en estos momentos de mi Vida.

El Juego te ofrece una variedad de experiencias en relación a tu propósito. El rol del facilitador es explicar las opciones e instrucciones del Juego y apoyarte en alcanzar tu propósito. En líneas generales el Juego es una herramienta creativa, permitiéndonos trabajar con la armonización, consciencia, apertura y la experiencia del apoyo y confianza grupal. Tendrás siempre la responsabilidad y el control de la profundidad con la que quieras compartir y experimentar lo que se te presente.

ALGUNOS EJEMPLOS DE PROPOSITOS

- 'Mi intención es aclarar qué dirección tomar en mi profesión'
- 'Me propongo crear mayor prosperidad económica'
- 'Me propongo entender mejor los motivos de las fricciones entre mi pareja y yo'
- 'Mi intención es eliminar el estrés relacionado con mi trabajo'
- 'Me propongo permitirme mayor diversión en mi vida'
- 'Me propongo liberar los bloqueos que me impiden expresar mi creatividad'
- 'Me propongo cuidar de mi cuerpo y hacerme cargo de aspectos relacionados con mi salud'
- 'Me intención es soltar los bloqueos que impiden que me comprometa a una Relación duradera'
- 'Me propongo entender mejor las razones de la insatisfacción que siento en mi vida personal'

Asegúrate que no tienes otras responsabilidades durante el tiempo de juego y de que puedes desconectar tu teléfono móvil ya que necesitas estar totalmente presente durante el Juego. Y si tu horario de juego va a ser interrumpido por el almuerzo, asegúrate de traer algo para comer y compartir tal vez con otros.