

# **Imagen-Experiencias Guiadas:** **Una Herramienta de Autoliberación**

**2' Explicaciones generales de esta charla interactiva**....iremos aprendiendo juntos, pero tendré que ir dando y quitando la palabra en beneficio del tiempo ya que somos muchos y con mucho por aprender y experimentar. Yo iré explicando, haremos ejercicios y justo antes de la practica final abriremos un espacio para preguntas....así que si van surgiendo preguntas las van atontando...muchas preguntas creo van a tener respuesta durante el desarrollo de esta suerte de charla-con experiencia e intercambio.

**OBJETIVO DEL TALLER:** no dar el pescado enseñar a pescar...que puedan utilizar esta herramienta solitos en su casa y sean capaces de elegir la que necesitan para superar sus nudos de conflicto

**3' TESTIMONIO:** Una persona que sufre que ha usado muchas experiencias y ha logrado reconciliarse con ayuda de la experiencia del enemigo, sanarse apoyada en la experiencia protectora de la vida, superar inhibiciones gracias a la experiencia de los disfraces, y tener mis sicólogo gratuito gracias al deshollinador

## **I.-Hacia la Superación del Sufrimiento**

### ***Felicidad y sufrimiento.***

Para nosotros, es uno objetivo lograr una creciente satisfacción con uno mismo. Esto es posible, en la medida en que vayamos entendiendo los factores que se oponen a esa felicidad creciente. La felicidad es un estado en el que no hay sufrimiento.

**Que levante la mano el que cree que no sufre....**

### **5' ¿ Qué se entiende por sufrimiento? ...Lluvia de ideas**

....Muchas personas creen que no sufren, sino que tienen problemas: con el dinero, con el sexo, con su familia, con otras personas, etc. Creen que simplemente viven con tensiones angustias, inseguridades, temores, resentimientos y todo tipo de frustraciones. Pues bien, al conjunto de problemas, le llamaremos "sufrimiento".

Será interesante distinguir entre dolor y sufrimiento. El primero es físico y sobre él, el progreso de la sociedad y la ciencia tienen mucho que hacer. En cambio, el

sufrimiento es mental. A veces el dolor trae sufrimiento mental y también el sufrimiento mental produce dolor físico y enfermedad.

Esta distinción entre dolor y sufrimiento, es de las primeras cosas que uno empieza a comprender en el pensamiento del nuevo humanismo. Luego, se aprende a buscar las verdaderas raíces del sufrimiento y se descubre la necesidad de observar y aspirar a cambiar las formas de sentir, pensar y actuar que producen sufrimiento

### **3' Puede una persona ir progresivamente superando el sufrimiento? .....Pequeño Intercambio**

Con seguridad que puede. Aunque vemos diariamente lo contrario, es decir: a medida que avanzan los años muchas personas van aumentando su sufrimiento. Pero, cómo se hace para ir logrando una felicidad creciente? Hay una forma y ésta consiste en comprender cómo se produce el sufrimiento, comenzar a conocerse uno mismo, observarse, transformar las imágenes que producen sufrimiento y comenzar a obrar de manera tal de alejar el sufrimiento y avanzar en felicidad

¿Han pensado alguna vez cómo es que sufrimos?

### **10' Las Tres Vías del Sufrimiento 10'**

Hay dos facultades muy importantes que posee el ser humano: **la memoria y la imaginación**. Sin ellas es imposible realizar actividades en la vida diaria. Cuando alguna de ellas disminuye en su potencia o sufre algún tipo de alteración, las actividades cotidianas se dificultan.

La memoria y la imaginación son fundamentales para la vida y por ello, cuando en lugar de ayudar a abrirnos paso, nos encierran en el sufrimiento, debemos tomar medidas para cambiar la situación.

La **memoria** puede traer recuerdos negativos continuamente y entonces deja de prestarnos la ayuda que necesitamos. Lo mismo puede ocurrir con la **imaginación**, si de continuo nos hace aparecer temores, angustias, miedos al futuro.

Podemos considerar a la **sensación** (a lo que percibimos en un momento), como otra facultad decisiva para la vida. Gracias a ella vemos, oímos, tocamos y en fin, nos damos cuenta de lo que pasa alrededor de nosotros. Hay cosas que sentimos y que nos gustan; hay otras que nos desagradan. Es claro, si sentimos hambre, o recibimos un golpe, o experimentamos exceso de frío o calor, registramos dolor por la sensación. Pero a diferencia del dolor que es físico, podemos experimentar sufrimiento que es mental. Ese sufrimiento lo sentimos cuando lo que vemos del mundo que nos rodea no nos gusta, o nos parece que no es como debe ser.

La **memoria** nos hace sufrir al recordar fracasos y frustraciones, al recordar pérdidas de oportunidades, de objetos, de personas queridas.

La **imaginación** nos hace sufrir por las cosas negativas que pensamos a futuro trayéndonos temor: temor a perder lo que tenemos, temor a la soledad, a la enfermedad, a la vejez y a la muerte. La imaginación hace sufrir cuando pensamos en la imposibilidad de lograr a futuro lo que deseamos para nosotros u otras personas.

La **sensación** nos hace sufrir cuando vemos que nuestra situación no es como corresponde que sea, cuando no nos reconocen familiar o socialmente, cuando nos perjudican en nuestro trabajo, cuando encontramos impedimentos en lo que estamos realizando.

Entonces, en lugar de hablar de esas tres facultades tan importantes, tenemos que hablar de las tres vías del sufrimiento porque ellas están funcionando mal. Debemos reconocer además, que esas vías se entrecruzan y cuando algo falla en una, compromete a las otras. Al parecer tienen entre sí contactos en muchos puntos.

Las experiencias con imágenes, (exp. guiadas, p.ej.) trabajan también, muy precisamente, sobre las tres vías del sufrimiento, despejándolas para que la vida se desarrolle sin tropiezos.

Hay que reconocer que si estamos desorientados o no tenemos una finalidad, un sentido en la vida, nos perdemos en las tres vías y no sabemos qué despejar de nuestro camino porque tampoco sabemos hacia dónde vamos. Seguramente, el descubrimiento de un sentido en la vida es lo que más nos ayuda a convertir las tres vías del sufrimiento, en tres vías positivas para la existencia.

10' Ejercicios de Reflexión: Atender a lo que registro internamente...a lo que me pasa

### **Sufrimiento por memoria**

Recordar un mal momento de mi vida....

Recordar el mejor momento de la vida...

### **Sufrimiento por imaginación**

Imaginen que les va a ir mal en algún proyecto a futuro

Imaginen que les va a ir bien en un proyecto a futuro

### **Sufrimiento por sensación**

Atiendan a ustedes mismos...registren su tensión...aumentenla....

Ahora respiren profundo conecten con lo mejor...relajen...perciban

Comentario?

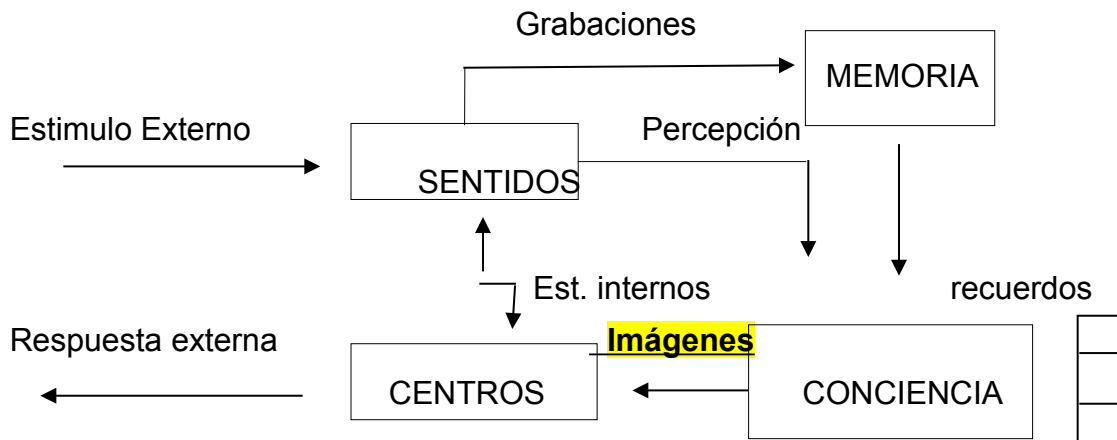
Hemos experimentados las tres vías del sufrimiento....ahora bien....todo lo que hemos hecho es posible gracias a las imágenes....veamos ahora por qué el manejo de las imágenes es lo más importante que un ser humano puede aprender....

## II.- Imágenes (35')

- **Las Experiencias Guiadas son la aplicación práctica de una teoría de la conciencia en que la imagen tiene especial relevancia.**

### **La importancia de las imágenes: 10'**

**Definición IMAGEN.** Llamamos imagen a la representación estructurada y formalizada por la conciencia, de sensaciones o percepciones que provienen o han provenido (memoria) del medio externo o interno, por vía sensorial. Hay, por ello, imagen visual, táctil, olfativa, auditiva, gustativa, cenestésica y kinestésica. Llegando un impulso a la conciencia, se convierte en imagen. Esta imagen, a su vez, es el conjunto de impulsos que la conciencia envía hacia los centros para movilizar respuestas:



Los estímulos provenientes de los sentidos externos (vista, oído, olfato, gusto y tacto) e internos (cenestecia, tensión, temperatura etc) llegan a la conciencia como percepciones, grabándose simultáneamente en la memoria. A su vez, la memoria lleva estímulos a la conciencia (recuerdos). La conciencia traduce todos los impulsos en imágenes que actúan sobre los centros de respuesta externa dando lugar a la conducta y a la sensación interna.

Consideramos a las imágenes como un tema central ya que son un apoyo para variar el punto de vista, para agilizar la dinámica mental y el ingenio, para rescatar

emociones, para recordar hechos de la vida, para superar temores, elevar la autoestima, para aumentar la fe, para diseñar proyectos etc.

## 20 ¿ Ejemplo:

Las imágenes internas cumplen fundamentalmente con la función de movilizar el cuerpo. A mayor movilidad de imágenes mayor movilidad del cuerpo. Toda rigidez en la imagen se refleja en rigidez en el comportamiento....Mueva la imagen....Imágenes sin nitidez o confusas se plasman en confusión....Las imágenes claras producen acciones claras.....Por tanto el manejo de las imágenes internas es de importancia.

### **Ejercicio las imágenes mueven al cuerpo: 5'**

- Cierre los ojos, imagine que mueve la izquierda , pero mueva la mano derecha pero
- Cierre los ojos, Imagine que se va rascar el pelo, pero rásquese la nariz

Son las imágenes las que guían al cuerpo....uno es capaz de levantarse e ir hacia alguna parte porque tiene una imagen del lugar o una imagen interna de la necesidad de encontrarlo

- **ejercicio de movilidad de imágenes 5'**: imaginar una manzana roja, ahora verde, azul, amarilla, naranja y roja. Es cuadrada, es cilíndrica, piramidal, vuelve a firma habitual. Ahora crece hasta llenar la pieza, se achica hasta desaparecer, se agranda a tamaño normal, ahora le salen dos piernas, le crece un cuello y en la punta una cabeza, esta entre nosotros la manzana y comienza a hablar. Se calla, recoge su cabeza, su cuello y las piernas y vuelve a ser la manzana del comienzo.

Discusión con los partícipes. Se hace notar como en realidad se puede transformar imágenes sin tanta dificultad, lo que no sucede del mismo modo con las imágenes que lo afectan a uno.

Porque las imágenes llevan cargas asociadas (emociones, significados psicológicos) y es interesante aprender disociar esas cargas de dichas imágenes.

- **ejercicio de movilización de cargas 10'**.

Trate de imaginar a una persona amada, tómese un tiempo para verla con claridad y detalles y ahora imagine que se acerca a ella y le da un tierno y afectuoso abrazo.

Ahora vea que sucede si usted imagina a una persona que le es especialmente antipática, aquella persona que usted considera responsable de la peor cosa que le ha sucedido, trate de verla con claridad y detalles; finalmente imagine que le da un abrazo tierno y afectuoso.

Puede ser que no lo logre en absoluto, puede que logre dar el abrazo,

pero que no se produzca la sensación de afecto y ternura. Como vemos, la imaginación no es tan libre como se nos decía.

Discusión entre los participantes con el propósito de tomar conciencia de como imagen y carga están asociadas y como tal carga tiende a inmovilizar, a congelar la imagen (a diferencia del ejercicio anterior donde la movilidad de imágenes era casi total).

Se explica que el manejo de las imágenes internas es de mucha utilidad, que es necesario ejercitarse en esto

### **(12.30 a mas tardar)III.-EXPERIENCIAS GUIADAS 1. 20 hra**

#### **10' Definición:**

"Las experiencias guiadas son, básicamente, trabajos con imágenes. Son como su nombre lo indica experiencias.....ustedes saben que es la experiencia la que transforma al ser humano...la gracia es que estas son experiencias que se guían para ayudar a reconciliarse, a positivizar la existencia, a fortalecer el contacto con uno mismo, a favorecer la búsqueda del sentido de la vida.

Las Experiencias Guiadas son pequeños relatos o narraciones donde el operador es el actor o personaje principal y existen "nudos" de conflictos donde el operador puede ir transformando los climas y tensiones de tales nudos. Son alrededor de 22. Hay E. G. relacionadas con el pasado, el presente, el futuro y el sentido de la vida.

#### **Experiencias de reconciliación con el pasado VER MANUAL**

¡!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

1. **El Niño:**
2. **El Temor (el animal):**
3. **El enemigo:**
4. **El gran error:**
5. **La nostalgia:**
6. **La pareja ideal:**
7. **El resentimiento:**
8. **El descenso:**
9. **Catarsis (El deshollinador):**

#### **Experiencias de ubicación en el momento actual**

1. **La protectora de la vida:**
2. **Avances y Retrocesos:**
3. **El trineo:**
4. **Las nubes:**
5. **El minero:**
6. **Ejercicio de transformismos y expansiones (Los disfraces):**

## Experiencias de propuestas a futuro

1. La acción salvadora:
2. Las falsas esperanzas:
3. El ascenso:

## Experiencias de sentido de la vida

1. La Repetición:.
2. El viaje:
3. El Festival
4. La muerte:

## Mecánica de lectura o trabajo con ellas

Las experiencias guiadas se realizan, se comentan y se discuten en grupo. A tales efectos se designa a un lector para que los demás puedan escucharlas sin mayor esfuerzo y al mismo tiempo. También pueden estar en audio para autoaplicarlas.

Interesa considerar que cada persona coloca mentalmente los personajes u objetos que le parecen más adecuados para seguir la experiencia. Por ello es que el lector deja un tiempo de silencio cada vez que en su texto aparece un asterisco (\*) Esta originalidad hace que aquellos que escuchan, en lugar de seguir pasivamente todo el desarrollo, participen activamente de la experiencia llenando escenas con sus propios contenidos mentales. De tal modo, aunque el argumento sea igual para todos, la misma experiencia resulta totalmente diferente para cada persona, cosa que se puede comprobar posteriormente a la hora del intercambio y la discusión sobre el trabajo realizado."

## Consideraciones en el armado del enmarque de situación y del tipo de imágenes

**Entrada** :Entrada y ambientación;

**Vencer resistencias, dificultades para entrar** : aumento de la tensión;

**Argumento**

**Conflicto** : representación de núcleos psicológicos problemáticos;

**Resolución**: desenlace (u opciones de solución a los núcleos-problema);

**Salida** disminución de la tensión y salida no abrupta, generalmente desandando etapas anteriores. Esto último permite obtener una suerte de síntesis de toda la Experiencia

En general en las experiencias guiadas se trabaja con una indefinición del tiempo, alterando también los espacios, la idea es ayudar con alteraciones temporoespaciales a producir una pequeña desestabilización interna que permita modificar la óptica, la perspectiva de nuestro pasado y por lo tanto el cambio interno.

Las imágenes que se utilizan son de distintas naturalezas, visuales, auditivas, kinestésicas y cenestésicas para facilitar que las personas que puedan no tener predominancia visual puedan adaptar a ellas su propio tipo de sistema de representación. tienen

### **Importancia de las experiencias guiadas:**

Existe la creencia común de que la imaginación es libre; sin embargo existen cosas que podemos imaginar con gran dificultad o que simplemente no podemos imaginar.

Si logro modificar mis imágenes logro modificar mi conducta....Todos mis problemas se reflejan en fijación de la imagen.....

Ej: Si puedo reconciliarme con alguien en imágenes podre hacerlo cuando esté cara a cara

Si logro trabajar flexibilizar mis imágenes tendré un comportamiento más flexible

Si logro visualizar mi cuerpo más sano y bello ayudaré a que esté más saludable

Si hago catarsis o me descargo en mis experiencias no tendré que hacerlo atreves de la violencia en la vida real

Si logro ir a lo profundo y conectar con el guía intreno ....tendré un mecanismo de conexión con mi sabiduría interior. Etc

Con cierta práctica en el manejo de la imaginación y un trabajo más dedicado se producen experiencias con mayor grado de realidad psicológica, es decir, la misma práctica de la experiencia me está llevando a cambios de conducta o de mirada respecto a cierto tema, persona o situación.

**20 PREGUNTAS GENERALES CON CAFÉ....y PIPI...Se parte preguntando y yo me quedo respondiendo... para que vayan a baño**



## 10 ' EL NINO (Lectura Pausada...ejercicio imagen mas complejo)

**Aclaración previa:** Se trata de resaltar los primeros registros de injusticia, por ello se radica la escena en una época infantil. La sensación de injusticia actual, es cotejada con las primeras experiencias de ese tipo a fin de encontrar una relación que permita integrar esos contenidos aparentemente separados en un mismo sistema de comprensión.

Voy caminando por el campo. Es de mañana, muy temprano. A medida que avanzo, me siento seguro y alegre.

Alcanzo a divisar una construcción de aspecto antiguo. Parece hecha de piedra. También el techo, a dos aguas, es como de piedra. Grandes columnas de mármol, resaltan en el frente.

Llego al edificio y veo una puerta de metal, al parecer muy pesada. Desde un costado, sorpresivamente, salen dos animales feroces que se me avalanzan. Afortunadamente, quedan retenidos por sendas cadenas tensas, a muy corta distancia de mi. No tengo como llegar a la puerta, sin que los animales me ataquen. Entonces, les arrojo un bulto que contiene comida. Las bestias lo engullen y quedan dormidas.

Me acerco a la puerta. La examino. No veo cerrojo ni otro elemento a utilizar para abrirla. Sin embargo, empujo suavemente y la hoja se abre con un sonido metálico de siglos.

Un ambiente muy largo y suavemente iluminado, queda al descubierto. No alcanzo a ver el fondo. A izquierda y derecha hay cuadros que llegan hasta el suelo. Son tan grandes como personas. Cada uno representa escenas diferentes. En el primero, a mi izquierda, figura un hombre sentado tras una mesa, sobre la que hay barajas, dados y otros elementos de juego. Me quedo observando el extraño sombrero con que esta cubierta la cabeza del jugador.

Entonces, trato de acariciar la pintura en la parte del sombrero, pero no siento resistencia al tacto, sino que el brazo entra en el cuadro. Introduzco una pierna y luego todo mi cuerpo en el interior del cuadro.

El jugador levanta una mano y exclama: "Un momento, no puede pasar si no paga la entrada!"

Busco entre mis ropas, extraigo una esferita de cristal y se la doy. El jugador hace un gesto afirmativo y paso por su lado.

Estoy en un parque de diversiones. Es de noche. Veo por todas partes juegos mecánicos plenos de luz y movimiento... pero no hay nadie.

Sin embargo, descubro cerca mío a un chico de unos diez años. Esta de espaldas. Me acerco y cuando gira para mirarme, advierto que soy yo mismo cuando era niño. (\*)

Le pregunto que hace allí y me dice algo referente a una injusticia que le han hecho. Se pone a llorar y lo consuelo, prometiéndole llevarlo a los juegos. El insiste en la injusticia. Entonces, para entenderlo, comienzo a recordar cual fue la injusticia que padecí a esa edad. (\*)

Ahora recuerdo y por algún motivo, comprendo que es parecida a la que sufro en la vida actual. Me quedo pensando, pero el niño continua con su llanto. (\*)

Entonces digo: "Bueno, voy a arreglar esa injusticia que al parecer me hacen. Para eso, comencare a ser amigable con las personas que me crean esa situación". (\*)

Veo que el niño ríe. Lo acaricio y le digo que volveremos a vernos. Me saluda y se va muy contento.

Salgo del parque, pasando al lado del jugador que me mira de soslayo. En ese momento, toco su sombrero y el personaje guiña un ojo burlonamente.

Emerjo del cuadro y me encuentro en el ambiente largo, nuevamente. Entonces, caminando con paso lento, salgo por la puerta.

Afuera, los animales duermen. Paso entre ellos sin sobresalto.

El día espléndido me acoge. Regreso por el campo abierto, con la sensación de haber comprendido una situación extraña cuyas raíces se hunden en un tiempo lejano. (\*)

### 10' Cómo se trabaja con experiencias guiadas:

- **DISTENSIÓN** : En primer término, uno debe relajar su cuerpo y mente, para esto resulta muy útil el curso de distensión de Autoliberación de Luis Amman. Por otro lado, el ámbito es importante, este debe ser un lugar donde se pueda estar cómodo, se debe tener la seguridad de que no habrán interrupciones y que no haya ruidos molestos que puedan perturbar. La distensión es muy importante. En un estado de relajación profunda logramos ser más perceptivos ya que eliminamos el "ruido" provocado por nuestras tensiones habituales; de este modo las imágenes que estructuramos tendrán mayor "realidad" psicológica.
- **SEMISUEÑO**: Otro punto de importancia es el nivel de conciencia adecuado. En principio; diremos que la conciencia admite diversos niveles de trabajo y sólo para fines de estudio diremos que los niveles habituales de conciencia son tres: el sueño, el semi-sueño y la vigilia. En cada uno de estos niveles la conciencia opera de un modo particular; nuevamente, simplificando al máximo, diremos que en el sueño la conciencia configura las imágenes sobre la base de los datos de memoria y los datos aportados por los sentidos internos, siendo mínima la capacidad crítica de la conciencia y todo lo que aparece en el espacio de representación es aceptado como real; por ejemplo: si sueño que un monstruo de tres cabezas me persigue para devorarme, no reflexionaré en

la probabilidad de que exista o no tal criatura, simplemente correré; sólo cuando despierto caigo en cuenta que se trató de un sueño. En el estado de vigilia, por el contrario predominan los datos suministrados por los sentidos externos y la capacidad crítica de la conciencia es mayor; para el trabajo con experiencias guiadas nos interesa el mantener el nivel de semi-sueño activo donde la conciencia toma datos de los sentidos externos, internos y de memoria para ensoñar pero uno sabe que está ensoñando y controla y dirige las imágenes.

Las dificultades más frecuentes en la realización de experiencias guiadas están relacionadas con el mantener el nivel de conciencia de semi-sueño activo, se puede tener una “caída” de nivel hacia el sueño o dicho en buen romance: quedarse dormido o una “subida” de nivel hacia la vigilia donde en vez de configurar la imágenes sugeridas se las analiza y/o critica; también existen los llamados “rebotes”, donde sólo a intervalos se logra el nivel adecuado. Por último están las divagaciones, donde se pasa del semi-sueño activo, donde uno controla y construye las imágenes, al semi-sueño pasivo donde son las cadenas divagatorias las que nos toman y nos salimos del tema de la experiencia.

- **SI ME DISTRAIGO VOLVER AL TEMA**
- **SI NO PUEDO VER SIENTO ME DEJO LLEVAR POR LA SENSACION; ME SUELTO...**
- **LEERLA PRIMERO:** Una técnica muy útil para el trabajo con experiencias guiadas es la llamada “pre-sensibilización”, que consiste en leer el nudo dramático de la experiencia y desde la vigilia identificar las situaciones o personas que me gustaría trabajar durante la sesión. Esto acelera la configuración de imágenes y hace más eficiente el trabajo con experiencias guiadas. Algunas veces puede suceder que las imágenes que se presentan durante la experiencia guiada no corresponden con las que decidí trabajar durante la presensibilización esto también aporta información acerca de lo que uno cree que siente y lo que realmente siente.
- **INVESTIGAR:** La actitud al hacer una experiencia guiada también es relevante, se sugiere la llamada “actitud del investigador” es decir entrar a la experiencia sin mayores expectativas, en disposición de observar y experimentar.
- **ACTITUD AMABLE:** Inmediatamente después de la experiencia se toman notas en forma personal de aquellas sensaciones, recuerdos o comprensiones que se hayan dado durante la sesión; aquí es importante mantener una actitud hacia uno mismo de amabilidad lo cual implica: no juzgarse con dureza, no auto-flagelarse, no abrumarse con culpas. Si se trabaja en grupo se puede iniciar un intercambio el cual no es obligatorio para ninguno de los partícipes, cada quien expresa aquello que le resulta útil decir o considere que aporta algo para el grupo, aquí es muy importante que nadie asuma una actitud inquisidora o crítica o que intente interpretar las experiencias o imágenes ajenas. El interés

del intercambio está en oír los diferentes puntos de vista e interpretaciones que una misma experiencia produce en otros.

- **AGRADECER LOS DESCUBRIMIENTOS O AVANCES POR PEQUEÑOS QUE SEAN**

- **DIFICULTADES MAS COMUNES**

Estas dificultades suelen deberse a factores como fatiga, tensión, falta de confianza en el ámbito o inexperiencia en el manejo de imágenes, y, suelen superarse con la práctica, con el dominio de la técnica de relajación, la postura corporal adecuada y la elección del momento del día y el ámbito adecuado. Si, a pesar de todos estos cuidados, las dificultades persisten, lejos de producir frustración deben tomarse como datos importantes en el proceso de autoconocimiento, ya que valdría la pena preguntarse si estas dificultades se presentan con cualquier experiencia guiada o con alguna en particular; y, si se quiere ser más preciso se podría observar con que pasaje en especial.

**Preparación:** escribiendo en su cuaderno el o los temas y nudos de situaciones con los que trabajará en la Experiencia Guiada de "El Niño"

**Relax Físico Externo, Relax Físico Interno y Relax Mental. Experiencia Guiada**

**15'**

**Recomendación posterior:** Es importante reconocer en la vida cotidiana, situaciones en las que uno está sometido a determinadas injusticias. Habrá que preguntarse que tipo de injusticias sufre uno especialmente y más aún, si la mayoría de ellas (sobre todo las que uno siente como importantes) se refieren a la misma situación o están ligadas a cierto tipo de personas. Con estas ideas en claro, no será difícil encontrar un estrecho vínculo con las experiencias infantiles. En cuanto a la reconciliación con las personas productoras de tales "injusticias", no es tarea fácil y tal propuesta suscita fuertes reacciones. No obstante, el vencimiento de esas resistencias en la vida diaria o, por lo menos, al repetir esta experiencia guiada, puede abrir nuevas posibilidades de comportamiento y de enfoque sobre nuestro mundo de relación

**15 ' RESCATE DE EXPERIENCIAS ACIERTOS Y DIFICULTADES**

**13:45 AVISAR QUE SE TIENEN QUE INSCRIBIR AFUERA EN PASADO-Presente-FUTURO  
y Sentido de la vida**