



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

I.-Hacia la Superación del Sufrimiento (30')

La pregunta 5'

¿a medida que la vida pasa, crece en ti la felicidad o el sufrimiento? No importa la definición de estas palabras. Responde de acuerdo a lo que sientes...

(Cada uno escribe si crece la felicidad o el sufrimiento)

(Después se pregunta cuantos creen que dijeron felicidad y cuantos sufrimiento)

Felicidad y sufrimiento. 15'

Para nosotros, es un 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. **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

Partamos poniéndonos de acuerdo sobre la palabra "sufrimiento".

¿ Qué se entiende por sufrimiento? ...Lluvia de ideas escrita

.....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 trabajo de nuestra red. 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.

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.

Ejercicios de Reflexión:

- Recordar el peor momento de mi vida..... Cómo me siento?
- Imaginar para mi futuro aquello que temo.....Qué me pasa?
- Intercambio.

- Recordar el mejor momento mi vida..... Qué siento?
- Imaginar lo mejor para mí y para mis seres queridos
- Intercambio

Comentarios: Atender a que se profundicen los distintos registros, para cada ítem no dar un tiempo menor a 1 minuto, no es necesario tomar nota.

PANCARTA; Si nosotros quisiéramos avanzar en felicidad tendríamos que

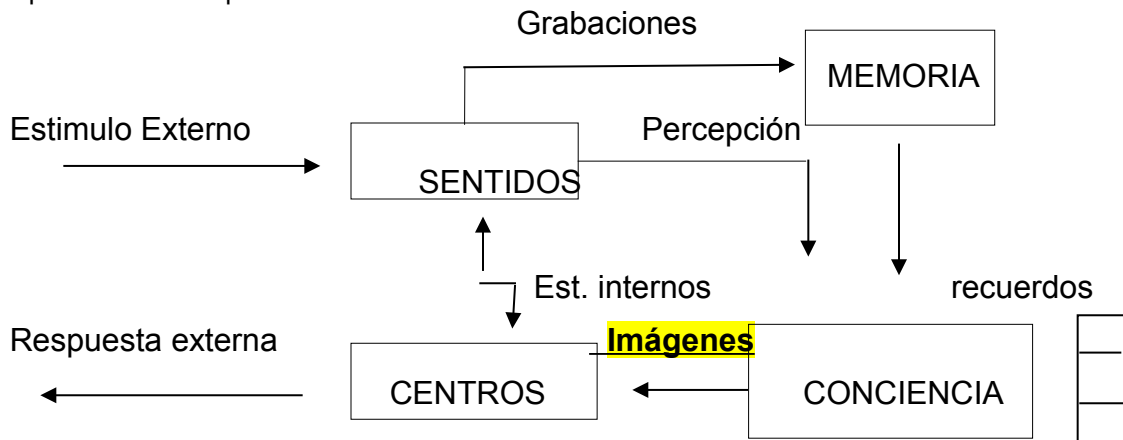
- ❑ **reconciliar el pasado,**
- ❑ **orientar el presente y**
- ❑ **abrir el futuro.**

Esto es solamente posible si aprendemos a conocer, manejar y positivizar nuestras imágenes. Pues las imágenes son las formas en que se estructura ese pasado presente y futuro.

II.- Imágenes (35')

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 (cenestesia, tensión, temperatura etc) llegan a la conciencia como percepciones, grabándose simultáneamente en la memoria. A su vez la memoria lleva estímulos a 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 dentro de la red de psicología 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.

Ejemplo:

Si imagino con fuerza que me va a ir mal qué sucede?
Si los invitan a un Seminario y se imaginan que habrá un expositor latero?

Soy invitado a una fiesta y a mi se me ocurre que ésta puede resultar aburrida, resulta evidente que mis movimientos estarán signados por el desanimo; aún más, si comienzo a imaginar a todos los invitados sentados con cara de aburridos, veo algunos bostezando, a otros mirando el reloj, algunos ya se empiezan a despedir del anfitrión con sonrisas incómodas y dando excusas. Puedo ir más lejos e imaginar que cierta persona o personas que me resultan desagradables están allí y que me veré obligado a conversar con ellos y así siguiendo; a estas alturas quizás decida no ir a la fiesta.

Podemos usar el mismo ejemplo para ejemplificar el efecto contrario:

Imagino la fiesta muy animada, personas bailando otras conversando alegremente, escucho risas y veo personas brindando, estas imágenes comienzan a entusiasmarme; puedo seguir e imaginar que él o ella está allí, aquella persona encantadora que me gustaría conocer más, aquella persona con la que me gustaría llegar a ... Si estas imágenes se configuran con fuerza es probable que a estas alturas esté revisando mi guardarropas buscando algo "adecuado" para tan importante ocasión y quizás piense que nada de lo que tengo sea suficiente, pasará varias veces por el espejo para estar seguro de que mi apariencia sea la adecuada y mirará impacientemente el reloj esperando que sea el momento de partir hacia la fiesta.

Las imágenes internas cumplen fundamentalmente con la función de movilizar el cuerpo. A mayor movilidad de imágenes mayor movilidad del cuerpo. 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 10'**: imaginar una manzana roja, ahora verde, azul, amarilla, naranja y roja. Es cuadrada, es cilíndrica, piramidal, vuelve a forma 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. (Alternativamente, se puede hacer una experiencia guiada sobre el tema).

Discusión con los participantes. 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. Por que?

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'**. Se pide recordar a una persona con la quien se tienen o se ha tenido problemas. Visualizarlo delante de uno, sentir la carga afectiva que me produce, aumentar la carga, ahora ver como esta vestido coloridamente, alegremente, ahora se ríe amablemente, ver que gracioso es, verlo simpático. 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 y que por ello trabajaremos en este tema en las reuniones semanales de trabajo personal.

III.-EXPERIENCIAS GUIADAS

ESCUCHAR EXPLICACIÓN.....CD

"Las experiencias guiadas son, básicamente, trabajos con imágenes. Nuestras experiencias guiadas tienden 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. Hay E. G. relacionadas con el pasado, el presente, el futuro y el sentido de la vida. Hay entradas, un argumento, una escena principal del conflicto y salidas."

Hemos agrupado a las experiencias guiadas en cuatro secciones: Experiencias de reconciliación con el pasado; Experiencias de ubicación en el momento actual; Experiencias de propuestas a futuro; Experiencias sobre el sentido de la vida. Desde luego que estas secciones no tienen por que seguirse en secuencia ya que el grupo tiende sugerir sobre que temas trabajar y cuales experiencias tomar en cuenta.

Como sucede con otros trabajos personales, 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 realizarse con un cassette o CD.

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."

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.

Pongamos como en el párrafo anterior un ejemplo:

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.

La importancia de este dato es de primer orden ya que en la vida de las personas y en el de las sociedades las imágenes y la imaginación desempeñan un papel muy importante ya que sólo podré hacer y construir en el mundo aquello que puedo imaginar y no podré construir, y, en algunos casos ni siquiera "ver" lo que no puedo imaginar previamente.

Las experiencias guiadas cumplen con la primera función de poner en evidencia aquellas cosas que difícilmente puedo imaginar, o que no puedo imaginar en absoluto, dato que nos sirve para

posteriormente cotejarlo con las dificultades que encuentro en la vida diaria y trabajar sobre ellas, lo cual evidentemente amplía mi grado de libertad y los horizontes y alcances de mis proyectos.

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. En el ejemplo anterior existía una tercera posibilidad y es que efectivamente logre abrazar tierna y afectuosamente a aquella persona odiada; entonces, ya no será; por lo tanto, odiada algo ha cambiado en mí, por lo menos en lo referente a esa persona.

IV. Primera Práctica 1 hora 15

Preparación: 30' Leemos colectivamente y 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

EL NIÑO

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 mí. 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 llenos 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 continúa 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 burlesco.

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. (*)

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

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 habrá 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.

Revisión conjunta de la Experiencia e Intercambio

Después, los participantes se juntan en parejas y toman turnos describiendo la situación con la que trabajarán en la Experiencia Guiada.

2da Práctica 25'

Relax Físico Externo, Relax Físico Interno y Relax Mental. Experiencia Guiada: NIÑO
Intercambio en grupos Evaluar avances
Anotar las resistencias, los impedimentos
Análisis de las dificultades en la dinámica de la imagen. Relación de las dificultades y facilidades encontradas con la vida cotidiana.

V.-TIPOS DE EXPERIENCIAS GUIADAS 10'

EXPERIENCIAS DE RECONCILIACION CON EL PASADO

EL NIÑO
EL ANIMAL
EL ENEMIGO
EL GRAN ERROR
LA NOSTALGIA
LA PAREJA IDEAL
EL RESENTIMIENTO
EL DESHOLLINADOR

EXPERIENCIAS DE UBICACION EN EL MOMENTO ACTUAL

LA PROTECTORA DE LA VIDA
EL MINERO
EL GUIA INTERNO
LA DESORIENTACION Y EL GUIA INTERNO
LA PERTURBACION Y EL GUIA INTERNO
LA INDECISIÓN Y EL GUÍA INTERNO
LOS DISFRACES (HABILITACION CON IMÁGENES)
EL TRINEO (HABILITACION CON IMÁGENES)
LAS NUBES (HABILITACION CON IMÁGENES)
EL DESCENSO (HABILITACION CON IMÁGENES)
AVANCES Y RETROCESOS

EXPERIENCIAS DE PROPUESTAS A FUTURO

LA ACCIÓN SALVADORA
LAS FALSAS ESPERANZAS
EL ASCENSO

EXPERIENCIAS SOBRE EL SENTIDO DE LA VIDA

LA REPETICION
EL VIAJE
EL FESTIVAL
LA AGONIA
LA MUERTE

VI-Experiencias Guiadas- ¿Qué ayuda psicológica nos dan? 10GUÍA

AGILIDAD	El trineo
ANSIEDAD	Ejercicio de descenso
ANESTESIA CORPORAL	La protectora de la vida
APERTURA	La acción salvadora
AUTOCOMPASIÓN	El niño
AYUDA	La acción salvadora
BLOQUEO	Deshollinador
COMUNICACIÓN	La acción salvadora
COMPULSIÓN	Ejercicio de descenso

CONDUCTA	Ejercicio de avances y retrocesos
	El trineo
CONFIANZA EN SÍ MISMO	La indecisión y el guía interno
CONTROL INTERNO	La vejación y el guía interno
CRITERIO DE REALIDAD	La protectora de la vida
	Las falsas esperanzas
CUERPO	La protectora de la vida
CULPA	El gran error
DEBILIDAD	El trineo
DESCONTROL	Avances y retrocesos
	El trineo
DESENCANTO	La pareja ideal
DESORIENTACIÓN	Avances y retrocesos
	La desorientación y el guía interno
DIFICULTADES RESPIRATORIAS	Ejercicio de descenso
DISTENSIÓN MENTAL	Las nubes
DISTENSIÓN INTERNA (PROFUNDA)	El minero
EGOISMO	La acción salvadora
ENCERRAMIENTO	La acción salvadora
	La protectora de la vida
	Ejercicio de ascenso
EXPRESIÓN CORPORAL	Las nubes
FRUSTRACIÓN	El gran error
	La nostalgia
IMÁGENES INADECUADAS	Las falsas esperanzas
IMÁGENES DESCONTROLADAS	El trineo
	Ejercicio de avances y retrocesos
IMAGEN DE SI	Ejercicio de transformismo y expansiones-Los
	Disfraces
IMPACIENCIA	El trineo
IMPULSIVIDAD	Ejercicio de avances y retrocesos
	El trineo
INJUSTICIA	El niño
INQUIETUD	Ejercicio de descenso
FUGA DE SITUACIÓN	Ejercicio de transformismos y expansiones-Los
	Disfraces
FOBIA	El temor

GUIA INTERNO

LENTITUD
NEGACIÓN
OBSESIÓN
OCULTAMIENTO

PAREJA
PROBLEMAS FÍSICOS
PROYECTOS
RACIONALIZACIÓN
RECONCILIACIÓN
RESENTIMIENTO

SENSACIONES GRATIFICANTES

SENTIDO DE LA VIDA

Cambio de dirección
Sensación del sentido
Nuevos fenómenos de percepción
Presentimiento de la trascendencia

SEXO

SOLIDARIDAD

SUSCEPTIBILIDAD

TEMOR A LAS CAIDAS

TEMOR A LA RECONSTRUCCIÓN DEL PROPIO PASADO

TENSIÓN INTERNA (PROFUNDA)

TENSIÓN MENTAL

Configuración del guía interno
La indecisión y el guía interno
La desorientación y el guía interno
La vejación y el guía interno
El trineo
Deshollinador
Ejercicio de descenso
Ejercicio de transformismos y expansiones-Los
Disfracs
La pareja ideal
Ejercicio de descenso
Las falsas esperanzas
El deshollinador
Ver RESENTIMIENTO
El enemigo
El resentimiento
El gran error
La nostalgia
Las nubes

La repetición

El viaje

El festival

La muerte

La pareja ideal

La acción salvadora

Ejercicio de transformismos y expansiones-Los

Disfraces

Ejercicio de ascenso

Ejercicio de descenso

El minero

Las nubes

GUIA DE EXPERIENCIAS

AUTOCOMPASIÓN – INJUSTICIA

FOBIA

TEMOR A LAS CAÍDAS

TEMOR A LA RECONSTRUCCIÓN DEL PROPIO PASADO

RESENTIMIENTO

RECONCILIACIÓN

FRUSTRACIÓN

El niño

El temor

Ejercicio de ascenso

Ejercicio de descenso

El enemigo

El resentimiento

El gran error

La nostalgia

Ver RESENTIMIENTO

El gran error

La nostalgia

DESENCANTO	La pareja ideal
PAREJA	La pareja ideal
SEXO	La pareja ideal
DIFICULTADES RESPIRATORIAS	Ejercicio de descenso
INQUIETUD	Ejercicio de descenso
ANSIEDAD	Ejercicio de descenso
COMPULSIÓN	Ejercicio de descenso
OBSESIÓN	Ejercicio de descenso
NEGACIÓN	Deshollinador
BLOQUEO	Deshollinador
RACIONALIZACIÓN	Deshollinador
CUERPO	La protectora de la vida
CRITERIO DE REALIDAD	La protectora de la vida
	Las falsas esperanzas
ANESTESIA CORPORAL	La protectora de la vida
DESORIENTACIÓN	Avances y retrocesos
	La desorientación y el guía interno
IMPULSIVIDAD	El trineo
	Avances y retrocesos
DESCONTROL	El trineo
	Avances y retrocesos
CONDUCTA	El trineo
	Avances y retrocesos
DEBILIDAD	El trineo
AGILIDAD	El trineo
LENTITUD	El trineo
IMPACIENCIA	El trineo
EXPRESIÓN CORPORAL	Las nubes
SENSACIONES GRATIFICANTES	Las nubes
DISTENSIÓN MENTAL	Las nubes
DISTENSIÓN INTERNA (PROFUNDA)	El minero
IMAGEN DE SI	Ejercicio de transformismos y expansiones-Los Disfraces
TIMIDEZ	Ejercicio de transformismos y expansiones-Los Disfraces
SUSCEPTIBILIDAD	Ejercicio de transformismos y expansiones-Los Disfraces
OCULTAMIENTO	Ejercicio de transformismos y expansiones-Los Disfraces
FUGA DE SITUACIÓN	Ejercicio de transformismos y expansiones-Los Disfraces
GUÍA INTERNO	Configuración del guía interno La indecisión y el guía interno La desorientación y el guía interno La vejación y el guía interno
CONTROL INTERNO	La vejación y el guía interno
CONFIANZA EN SI MISMO	La indecisión y el guía interno
APERTURA	La acción salvadora
COMUNICACIÓN	La acción salvadora
SOLIDARIDAD	La acción salvadora
AYUDA	La acción salvadora

EGOÍSMO
ENCERRAMIENTO
PROBLEMAS FÍSICOS

PROYECTOS
IMÁGENES INADECUADAS
IMÁGENES DESCONTROLADAS

SENTIDO DE LA VIDA
Cambio de dirección
Sensación del sentido
Nuevos fenómenos de percepción
Presentimiento de la trascendencia

La acción salvadora
La acción salvadora
Ejercicio de descenso
La protectora de la vida
Ejercicio de ascenso
Las falsas esperanzas
Las falsas esperanzas
El trineo
Avances y retrocesos

La repetición
El viaje
El festival
La muerte

EJERCICIO

De acuerdo a lo que conozco de mi mismo.....y a los núcleos propuestos.....elijir las experiencias guiadas mas utiles y prioritarias para trabajar

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

I Guía Interno -Práctica 30'

1. ¿Quién es tan admirado por ti, que quisieras haber sido él?
2. Preguntaré más suavemente. ¿Quién te es ejemplar, de tal manera que desees incorporar en ti algunas de sus particulares virtudes?
3. ¿Acaso alguna vez en tu pesar o confusión, has apelado al recuerdo de alguien que, existente o no, acudió como reconfortante imagen?
4. Estoy hablando de particulares modelos, a los que podemos llamar "guías" internos, que a veces coinciden con personas externas.

5. Esos modelos que quisiste seguir desde pequeño, fueron cambiando solamente en la capa más externa de tu diario sentir.
6. He visto cómo los niños juegan y hablan con sus imaginarios compañeros y sus guías. También he visto a las gentes (de distintas edades), conectar con ellos en oraciones hechas con sincera unción.
7. Cuanto más fuertemente se hicieron las llamadas, desde más lejos acudieron estos guías que trajeron la mejor señal. Por ello supe que los guías más profundos son los más poderosos. Sin embargo, solamente una gran necesidad puede despertarlos de su letargo (olvido) milenario.
8. Un modelo de ese tipo, "posee" tres importantes atributos: fuerza, sabiduría y bondad.
9. Si quieres saber más de ti mismo, observa qué características tienen aquellos hombres o mujeres que admiras. Y repara en que las cualidades que más aprecias de ellos, obran en la configuración de tus guías internos. Considera que, aunque tu referencia inicial haya desaparecido con el tiempo, en tu interior quedará una "huella" que seguirá motivándote hacia el paisaje externo.
10. Y si quieres saber cómo se interpenetran las culturas, estudia además del modo de producción de objetos, el modo de difusión de los modelos.
11. Importa pues, que dirijas tu atención a las mejores cualidades de las demás personas, porque impulsarás hacia el mundo lo que hayas terminado de configurar en ti.

EL GUIA INTERNO (Experiencia Guiada)

□ Lectura –Relax-Práctica de la Experiencia

Estoy en un paisaje luminoso en el que alguna vez sentí una gran felicidad. (*)
 Alcanzo a ver el sol que se agranda. Lo observo sin molestia. Notablemente, dos rayos se desprenden de él posándose en mi cabeza y en mi corazón.
 Comienzo a sentirme muy liviano y a experimentar que soy atraído por el astro. De ese modo, siguiendo los trazos luminosos me dirijo hacia él.
 Desde el disco enorme, que se convierte en una esfera gigantesca, recibo su calidez suave y benéfica.
 Ya en el interior del sol, aspiro y expiro amplia y profundamente. La luz que me rodea se introduce en mi cuerpo al ritmo de la respiración, dándome cada vez más energía.
 Me siento sereno y radiante. Entonces, pido con mis mejores sentimientos que se presente ante mí el guía interno y que lo haga del modo más propicio. (*)
 Él me dice que representa a mi Fuerza interna, a mi energía, y que si se como usarlo tendré dirección en la vida, tendré inspiración y tendré protección. Pero que debo hacer el esfuerzo por verlo bien o sentir su presencia con intensidad. (*)
 Pido al guía que pose sus manos en mi frente y las mantenga así unos instantes.
 Empiezo a sentir que desde el centro de mi pecho crece una esfera transparente que termina abarcándonos a ambos. (*)
 Digo al guía que haga renacer en mí un profundo amor por todo lo existente y que me acompañe en la vida dándome alegría y paz. (*)
 Pregunto por el sentido de la vida y espero su respuesta. (*)
 Pregunto que es realmente la muerte y espero su respuesta. (*)
 Pregunto por el valor de mi vida y espero su respuesta. (*)
 Pregunto, meditadamente, por una situación especial de mi vida y espero su respuesta. (*)
 Pido al guía que este siempre a mi lado en los momentos de duda y zozobra, pero que también me acompañe en la alegría..
 El guía se separa de mí y se convierte en una gran flor de pétalos abiertos que contrasta en sus colores con el fondo luminoso del disco solar. Luego, la flor va cambiando en sus formas y tonos como si fuera un armonioso calidoscopio. Entonces comprendo que atenderá a mis pedidos.
 Empiezo a alejarme del brillante sol, pleno de vida y fortaleza.
 Y por dos rayos luminosos, descendiendo al hermoso paisaje, reconociendo en mi interior una gran bondad que busca expresarse en el mundo de la gente. (*)