



## **Experiencias Guiadas de Reconciliación: Limpiándonos**

### **.-EXPERIENCIAS GUIADAS**

#### **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.

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.

**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...**
- **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 participantes, 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.

#### EXPERIENCIAS DE RECONCILIACION CON EL PASADO

LA NOSTALGIA 11:00 a 12:00. Se realiza se anota se intercambia de a dos o tres

EL NIÑO 12:00 a 13:00

EL ENEMIGO 13:00 a 14:00

14:00 a 15:00 ALMUERZO

EL RESENTIMIENTO 15:00 a 16:00

LA MUERTE

16:00 a 17:00

PEDIDO POR LA RECONCILIACION 17: a 17:30