

Resumen · Verdad Interna y humildad

Idea central

Una facilitación cuidadosa da seguridad, delimita el tema con consentimiento y acompaña a reconocer la verdad interna sin imponer significados. La humildad también consiste en respetar los límites propios y pedir apoyo.

1. Crear seguridad antes de empezar

Explicar qué recurso se utilizará y preguntar por la experiencia previa ayuda a que la persona comprenda el método. La seguridad se construye con claridad, escucha y un ritmo respetuoso.

2. Delimitar el tema y acordar el foco

Precisar la demanda mantiene una dirección compartida. Si aparece otro foco, se devuelve en palabras sencillas y se pide permiso para cambiar el tema de trabajo.

3. Cuidar el proceso antes y después

Acompañar con cuidado no significa empujar ni sobreproteger. La docente recomienda dejar tiempo para integrar lo vivido, observar lo que aparece y aplazar decisiones importantes cuando la emoción está muy activa.

4. Indagar la verdad interna

Preguntas sobre sentimientos y significados pueden acercar a aquello que cuesta admitir. Nombrar una emoción para uno mismo no obliga a compartirla ni a juzgarse por sentirla.

5. Elegir figuras según su nivel de proyección

Una figura neutra deja más espacio a la proyección; una figura expresiva trae asociaciones propias. La clase recomienda preguntar qué evoca cada figura y mantener la elección conectada al tema acordado.

6. Centrarse y observar la configuración

Respirar y volver al presente precede a la práctica. Se observa la posición, la orientación, la distancia y la respuesta propia, sin convertir la imagen en una explicación obligatoria.

7. Nombrar lo que cuesta admitir

En la demostración aparecen sentimientos que pueden esconderse por temor al juicio o por la imagen que se espera sostener. Reconocerlos con honestidad puede aportar claridad; no autoriza a diagnosticar ni a imponer una causa.

8. Reconocer límites y pedir apoyo

La metáfora del riachuelo que pretende alimentar una fuente habla de la sobrecarga de resolver por los demás. La humildad incluye aceptar lo que no se controla, conservar el propio lugar y pedir apoyo.