

Grupo Afectivo Reflexivo

Definición:

Es una modalidad de terapia grupal que utiliza un cuento, historia, poesía, canción u otro estímulo auditivo o visual, como recurso metodológico a partir del cual quienes participan, centran su atención en ello, buscando la movilización de sus sentimientos y pensamientos, evocando a partir del presente, momentos de la historia personal y compartiéndola con los demás integrantes del grupo.

Objetivo:

Favorecer la movilización de sentimientos y pensamientos en su verbalización y análisis entre sus participantes, fomentando de esta manera el autoconocimiento y la responsabilización personal de lo vivido, ayudando así a resignificar la historia y a aprender de ella.

Procedimiento:

- Disposición circular del grupo, entorno y atmósfera tranquilos, sin interrupciones.
- Oración por parte de alguno de sus integrantes.
- Relajación grupal dirigida por el facilitador y utilizando un fondo musical adecuado (ver procedimiento de relajación).
- Una vez relajado el grupo, el facilitador (previa selección del tema con el equipo técnico), reproduce un cuento, historia, poesía, canción u otro estímulo auditivo o visual. Si se tratara de una imagen visual, el facilitador pide al grupo en determinado momento abrir los ojos para ver durante unos 10 segundos, en silencio, la imagen seleccionada y luego continua la relajación con ojos cerrados.
- Terminada la lectura auditiva o visual hecha durante la relajación, se invita a los participantes para compartir sentimientos y reflexiones.
- El facilitador cede la palabra a un miembro del grupo, preguntando al mismo: qué sentimientos “se movieron” durante la relajación...? quien responde expone lo sentido mientras todos escuchan con atención, en silencio y con respeto. Una vez expuesto el sentimiento y si quien expone no logra conectarlo con algún episodio de su pasado, el facilitador puede preguntar: Te evoca algún momento de tu historia?, te recuerda algo de tu vida?

- Al finalizar la exposición del residente, el facilitador puede agregar su opinión o exhortar a aprender de lo narrado por quien expuso, también puede preguntar al grupo: quien desea opinar sobre lo que nos ha dicho el compañero? Cede entonces la palabra a uno o dos integrantes del grupo para que realicen sus aportes y pasa luego a dar la oportunidad de exponer a otro participante.
- El grupo se cierra sintetizando en una frase o párrafo una enseñanza relacionada con el tema e invita a asumir la vida con “otros ojos”, “con otro corazón”, con un sentido que apunte hacia la vida y la trascendencia..

Pautas generales:

Duración aproximada: 60 minutos

Número de participantes: entre 12 y 15 personas. No deben participar residentes que no hayan superado su síndrome de abstinencia o logrado en un alto porcentaje los objetivos de la primera fase.

Al dirigir la relajación siempre se debe “entrar y salir muy despacio”.

El tema y el estímulo seleccionado debe ser breve y debe escogerse de acuerdo a las necesidades del grupo de participantes, según el momento que atraviere, tipo de problemáticas, edades, época del año, etc.

Cuando se da la palabra a un miembro del grupo, el facilitador estará atento para evitar excesivas racionalizaciones, llevando delicadamente a quien expone, a centrarse en lo que se siente, poniendo un nombre a sus emociones y favoreciendo su fluir, sin interrupciones innecesarias. No es adecuado emitir “juicios valorativos” sobre lo que expresa o siente quien expone, pues “los sentimientos no son ni buenos ni malos”.

Las intervenciones que hace el facilitador o los demás integrantes del grupo deben favorecer el encontrar un sentido, un aprendizaje o mecanismos para sobrellevar lo vivido o para “sanar” de historia del expositor.

Al finalizar la sesión quienes han sido protagonistas centrales del grupo pasan por escrito una síntesis de lo expuesto y su aprendizaje, consignando en su récord dicha información.

Es importante permitir la presencia de la mayor cantidad posible de miembros del equipo técnico en cada sesión, en lo posible los respectivos tutores o terapeutas educadores.

Procedimiento para la Relajación:

Música de fondo muy suave, sin altibajos bruscos.

Sentados, columna vertebral erecta, cabeza ligeramente inclinada, pies separados.

Respira profundo, inhalando lentamente por la nariz y exhalando por la boca..., siente que entra a tu cuerpo energía limpia y sale aire contaminado, sanando tu cuerpo y todo tu ser. Continúa haciendo este ejercicio unas diez veces mientras vas relajando cada parte de tu cuerpo, desde los pies hasta tu cabeza.

Solo escuchas mi voz y la música de fondo, permaneces despierto-a, muy consciente y si en algún momento necesitas abrir tus ojos, tienes todo el control de tus facultades psicológicas y físicas. Te sentirás muy bien. Todos los ruidos a tu alrededor forman parte de esta meditación, pero solo ingresa a ti lo que necesitas para tu crecimiento personal. Relaja y toma conciencia de tus pies¹..., afloja tus piernas..., tus muslos y caderas..., afloja tu abdomen..., tu columna vertebral..., relaja tu pecho..., descuelga tus hombros..., relaja tus brazos, antebrazos, muñecas y manos..., relaja tu mandíbula y lengua..., relaja toda tu cabeza...; estás completamente relajado-a y tranquilo-a.

Ahora visualiza, imagina o siente tu corazón como un pequeño sol que resplandece cada que tomas aire; imagina, visualiza o siente que este se conecta con tu cerebro, a través de un hilo de luz blanca, azul, verde o violeta. Ahora, proyecta desde tu corazón y desde tu cerebro un rayo de luz que te conecta directamente con el corazón y la mente de Dios en el centro del Universo. Siéntete también unido por luz con los demás soles del grupo. Juntos formamos un solo corazón, conectado con la fuente universal de Luz Divina.

....Espacio para la lectura o reproducción de canción, cuento, u otro estímulo visual o auditivo...

Nuevamente silencio y continúa durante unos minutos la relajación.

Ahora toma conciencia del aquí y el ahora, ubícate en tu espacio vital... (pausa de 30 segundos)

Imagina y nuevamente trae a ti la conciencia de tu corazón, de tu sol interior, visualizando que se llena de Luz Divina, que llega desde el cielo.

Ahora ubícate aquí y ahora, respira profundamente, mueve tus pies..., tu cabeza..., tus manos...; extiéndelas y proyecta tu corazón a través de ellas, tomando a tu compañero-a a la derecha y a la izquierda.

Ahora abre lentamente tus ojos dirigiendo tu mirada hacia el piso.

Diseñado por H.L.M. 2005

¹ Los puntos suspensivos indican una pausa de quien conduce el grupo en la relajación (2 a 5 segundos)