

DAVID EARL PLATTS

# JUGAR A AUTODESCUBRIRSE

Método de la Fundación Findhorn para crear confianza dentro de un grupo



*Libros para Crecer Juntos*

errepar

DAVID EARL PLATTS

*Jugar  
a  
Autodescubrirse*

*Método de la Fundación Findhorn  
para crear confianza dentro de un grupo*

errepar

Dedicamos afectuosamente  
este libro a todos los facilitadores y participantes  
de las sesiones de *Descubrimiento Grupal*  
realizadas en la Fundación Findhorn.

Título original: Playful, Self-Discovery

Traducción: Leandro Wolfson

© 1996 David Earl Platts

First published by  
Findhorn Press, The Park, Findhorn,  
Forres IV36 0TZ, Scotland

Reservados todos los derechos para la lengua española  
ERREPAR S.A.

Avda. San Juan 960 - (1147) Buenos Aires - República Argentina  
Tel.: 300-5142 - 307-9394 - Fax: (541) 300-0951 - (541) 307-9541

371.3	Platts, David Earl
PLA	Jugar a autodescubrirse - 1a. ed. - Buenos Aires: Errepar, 1997. 170 p.; 22 x 15 cm. (Para Crecer Juntos)
	Traducción de: Leandro Wolfson
	ISBN 950-739-512-1
	I. Título - 1. Métodos de Autoaprendizaje

Queda hecho el depósito que marca la ley 11723

Impreso y hecho en Argentina  
Printed in Argentina

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la tapa, puede ser  
reproducida, almacenada o transmitida de manera alguna ni por ningún medio, ya sea  
eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia,  
sin permiso previo del editor.

## RECONOCIMIENTOS

El método denominado *Jugar a Autodescubrirse* (o *Descubrimiento Grupal*, como se lo llama en la Fundación Findhorn) tiene ya una historia que se remonta a más de veinte años atrás, y son muchos los que han cumplido un importante papel en su desarrollo.

Me complace expresar mi reconocimiento a mis amigos y ex colegas Joy Drake, Mary Inglis, Alexis Edwards Lauren y otros miembros del Departamento de Educación de la Fundación Findhorn, quienes fueron los primeros en insuflar vida a esta idea de utilizar ejercicios y juegos con el fin de crear mayor confianza entre los integrantes de un grupo.

Posteriormente, Stewart Brand, Andrew Fluegelman, Dale LeFevre, Terry Orlick y Shoshana Tembeck comenzaron a recopilar, crear y publicar nuevos juegos, lo cual contribuyó a este proceso en evolución de utilizar juegos con una finalidad que iba más allá de su valor meramente recreativo.

Estoy en deuda con Hilary McKay Martin por haberme solicitado, a principios de la década del ochenta, hacerme cargo de *Descubrimiento Grupal*, pues ello me llevó a generar, con vistas a la "Semana de Experiencias" y otros seminarios para visitantes, una estructura y una estrategia formalizadas, que siguen vigentes. Agradezco asimismo a todos los facilitadores posteriores que valoraron dicha estructura y estrategia y las conservaron con toda su pureza.

Deseo manifestar mi honda gratitud a mis amigas Eileen Caddy y Patricia Russell por su fuerte aliento y por el amor y el apoyo que me brindaron durante todos estos años, en particular durante los meses que me llevó completar este libro, y que fueron para mí un gran desafío.

Mis amigos Thierry y Karin Bogliolo, jefes de ediciones de Findhorn Press, apreciaron rápidamente la utilidad que podría tener esta obra y junto con Sandra Kramer, consumada diseñadora y editora, plasmaron la idea primitiva hasta dar forma a este atractivo y útil volumen.

Aprecio y agradezco a mi socia Lorna M. Richardson por sus provechosas sugerencias, su profundo y constante cariño, fuerza, coraje y comprensión demostrados a lo largo de un año, en el curso del proceso que condujo a la concreción de este libro.

Los ejercicios y juegos seleccionados para su inclusión en *Jugar a Autodescubrirse* son conocidos desde hace tiempo y fueron desarrollados dentro de la Fundación Findhorn, la comunidad internacional de la psicosisíntesis y el movimiento por la expansión de la conciencia en general. En los casos en que la fuente original estaba documentada, se la menciona. Si hemos dejado de nombrar involuntariamente a algunas personas, me agradecería que me lo informasen a fin de incluir sus nombres en próximas ediciones.

## PROLOGO

por Eileen Caddy

Confío en que los lectores de este libro disfruten de las sesiones de ejercicios y juegos en él descritas tanto como las disfruté yo a lo largo de los años.

David Earl Platts y yo hemos presentado juntos muchos seminarios, y siempre utilizamos estos juegos con nuestros grupos. Comprobamos que constituyen una forma maravillosa de unir al grupo a través del juego, la diversión y la risa, y que ayudan a muchas personas para quienes no es fácil acercarse a los demás.

He visto de qué manera una sesión de *Jugar a Autodescubrirse* cambia a la gente, abre su corazón y ayuda a unirla de un modo sorprendente. Un milagro digno de ser experimentado es observar a un grupo al comienzo de una sesión y preguntarse de qué manera estos juegos podrán estrechar los vínculos; y luego, a medida que transcurre el tiempo, apreciar el júbilo, amor y paz que cobran vida en ellos. Una y otra vez he podido atestiguar que la sesión se convierte para muchos en una experiencia profundamente conmovedora y poderosa, que a menudo es el punto culminante de su permanencia en la Fundación Findhorn.

Nunca olvidaré lo que yo misma viví en una oportunidad en que participaba de una de estas sesiones. En uno de los ejercicios, "Aprender a ver al otro", teníamos que sentarnos frente a algún compañero de grupo y mirarlo a los ojos durante varios minutos. Yo sentía timidez y embarazo, y además, la persona que me eligió para este ejercicio era la que menos me gustaba para hacerlo. Pero a medida que corrían los minutos, empecé a ver, más allá del ser físico, un alma hermosísima, y a su término ambas nos pusimos a llorar. Me dejó el imborrable recuerdo de que nunca se debe juzgar a nadie por las apariencias.

Además de conducir juntos seminarios, David y yo somos coautores de varios libros y cintas grabadas, y sé muy bien con qué grado de profesionalidad y creatividad maneja todo lo que

hace, y con qué amor. David se ocupó exclusivamente, durante muchos años, de *Descubrimiento Grupal* en la Fundación, aprendiendo mucho sobre el método y su forma de operar, y convirtiéndose en un facilitador experto.

Por todos estos motivos, recomiendo calurosamente la lectura de este libro y a David Earl Platts, quien dirige seminarios y grupos de capacitación sobre el método de *Jugar a Autodescubrirse*, así como sobre otros temas ligados al desarrollo personal.

Diviértanse y gocen de estas sesiones grupales, ya sea participando en ellas o coordinándolas. Cuando lleguen al final, no serán los mismos. Verán que son seres más abiertos, libres y felices.

## **LOS PRIMEROS TIEMPOS DEL DESCUBRIMIENTO GRUPAL**

por Mary Inglis

Al poco tiempo de que yo llegara a la Fundación Findhorn, Alexis Edwards, un integrante de la comunidad que era actor, comenzó a proponer una serie de juegos teatrales como parte del programa de estudios para los miembros correspondiente al invierno de 1973. Fueron los inicios de lo que luego dio en llamarse *Descubrimiento Grupal* porque los participantes descubrían cosas relacionadas con la interacción con los demás miembros de un grupo, conocían su propio papel en el conjunto al par que tomaban conciencia de lo que hacían los demás, y practicaban, a menudo en forma improvisada, la espontaneidad y la creatividad.

Poco después, un grupo de los que habíamos intervenido en distintos tipos de trabajo grupal y personal de desarrollo, más otros interesados, nos reunimos durante una semana con el objeto de compartir nuestros conocimientos y experiencias, y ver qué podíamos crear y elaborar juntos para que sirviera en este caso. Fue una semana rica y profunda, colmada de ejercicios de comunicación, trabajos gestálticos y de ensueño dirigido, visualizaciones, algunos trabajos físicos y emocionales, ejercicios de interacción grupal, juegos teatrales, actividades para la formación de coordinadores y algunos juegos que practicamos por mera diversión o que surgieron en forma espontánea del grupo. Luego de esa semana se formó un grupo más pequeño que empezó a proyectar sesiones de experiencias grupales para los miembros, con frecuencia destinadas a determinados departamentos de la institución, y que podían durar una tarde o toda una jornada.

Posteriormente comenzamos a utilizar esos ejercicios y juegos en nuestros programas para visitantes. En el llamado "Semana de Experiencias" teníamos, en los primeros días de la semana, una sección vivencial destinada a las visitas cuyo propósito

era que cada cual se conociera mejor a sí mismo y a los demás. Este enfoque del aprendizaje y la interacción era a la sazón bastante nuevo, no sólo en la Fundación sino en la cultura en general. A veces los rostros de los visitantes reflejaban cierta sorpresa cuando se les decía que íbamos a jugar, pero no tardaban en participar y en extraer provecho de tales actividades. Estas sesiones ayudaban a abrirse a uno mismo y a los demás en un plano más profundo de lo que permitían las charlas y debates corrientes, y habitualmente establecía fuertes lazos en el grupo, contribuyendo a generar un sistema de apoyo que perduraba no sólo durante esa semana sino mucho después.

Uno de los ejercicios que practicábamos con asiduidad exigía a cada participante elegir un objeto de la naturaleza y luego describirse a sí mismo como si fuera ese objeto. A menudo, al hacerlo surgían en las personas multitud de sentimientos y de ideas. Recuerdo a una mujer de edad avanzada que eligió una flor bella pero frágil. Al traerla consigo a la sala, los pétalos se fueron cayendo. Empezó a describirse como dicha flor: había llegado al final de su vida y comenzaban a desmoronarse las cosas que había logrado. Ahora estaba diluyéndose, y sentía que nunca había sido vista y apreciada la belleza de la flor, y que despojada de sus pétalos, no lo sería nunca más. Todo el grupo se congregó junto a ella y compartió su pesar por no haber vivido plenamente y por el hecho de que tan pocos hubiesen contemplado su belleza. Pero al abrirse a sí misma, y con el apoyo del grupo, encontró en su interior una gran fortaleza. Aunque la experiencia fue incómoda, tuvo gran importancia para ella. El grupo la había visto como era, y ella pudo celebrar lo que era y lo que había sido. Y todos vivenciaron su belleza.

En los primeros tiempos, *Descubrimiento Grupal* no era considerado un proceso muy importante por numerosos miembros de la Fundación, tal vez porque en comparación con trabajos de tipo teórico o físico, les parecía una diversión superficial; de modo que inicialmente hubo cierta resistencia a integrarlo a nuestro trabajo educativo más "formal". Dos sucesos contribuyeron a esto. Uno fue una sesión matinal de ejercicios y juegos vivenciales que ofrecimos durante la primera Conferencia de Psicología Transpersonal, realizada en Cluny Hill, con la cual la mayoría de los participantes —muchos de los cuales eran psicólogos "serios"— quedaron encantados. El otro fue que cuando la Funda-

ción lanzó su propio Colegio, realizamos toda una semana de *Descubrimiento Grupal* con los alumnos centrándonos en la formación de un espíritu de grupo, la confianza, la espontaneidad, la creatividad, la autoindagación y el autoconocimiento; esta actividad demostró ser un aporte destacado para su programa de estudios.

A la sazón, se estaban incorporando a la comunidad una serie de enfoques diferentes de crecimiento personal y transpersonal, entre ellos los de la psicósintesis, el asesoramiento para la reevaluación personal, la bioenergética y la revivenciación del nacimiento [*rebirthing*], así que empezamos a incluir diversos aspectos de estos enfoques en lo que brindábamos. Creamos muchos ejercicios nuevos y seleccionamos determinadas sesiones para seminarios destinados a temas particulares. Gran parte de los seminarios ofrecidos al público en los primeros tiempos incluían muchos elementos y debates teóricos, y nosotros fomentamos intensamente que se hicieran trabajos más vivenciales para sustentar la teoría y permitir explorarla de otra forma. Lo que fuimos ofreciendo cobró mayor entidad y *Descubrimiento Grupal* se convirtió en una herramienta para el autodescubrimiento, la interacción grupal, la exploración de las distintas partes de uno mismo, el desarrollo de la capacidad interpersonal, la profundización de la confianza mutua y la gestación de un sentido comunitario. Al aumentar el interés por este proceso, comenzamos a formar facilitadores de los juegos y ejercicios para visitantes, así como para los programas más avanzados. Así llegó a ser lo que es hoy: una parte integral de todos nuestros programas.

En esos primeros tiempos todo era muy creativo, lúdico y liviano. Era liviano, lo cual no significa que no fuera serio. Y por lo que sé, sigue siéndolo.

## INTRODUCCION

En este libro se describe un método singular para la creación de la confianza mutua tanto en grupos de reciente formación como en los ya establecidos. Desde 1974 se lo ha utilizado regularmente con gran éxito, aplicándolo a los miles de los visitantes que acuden cada año a la Fundación Findhorn para participar en su programa educativo de cursos y seminarios breves.

El método es engañosamente simple y complejo a la vez. Funciona en dos niveles principales. Primero, en el plano *individual*, ofrece sesiones de ejercicios y juegos festivos cuyo propósito es que los participantes conozcan mejor sus propias actitudes, creencias y pautas de conducta; por ejemplo, que conozcan de qué manera operan (o no operan) en su vida la confianza y la apertura.

En un clima libre de enjuiciamientos y evaluaciones, las sesiones fomentan el juego espontáneo y la consecuente posibilidad de desembarazarse de la necesidad de tratar de controlar todos los sucesos de la propia vida —que en sí misma es una formidable barrera que se opone a la confianza y la apertura—.

Muchas de las actividades exigen, para ser realizadas, actuar mucho y hablar poco o nada, salvo las consignas iniciales. En la Fundación Findhorn suele decirse que se las elige a fin de “hacer que los participantes dejen su cabeza y se metan en su cuerpo y en sus sentimientos”.

En una etapa posterior de la sesión, hay otras actividades que llevan a los participantes hacia planos más profundos de sí mismos, para que exploren su mundo interno. Todas ellas se amoldan a cada grupo y son elegidas cuidadosamente y ordenadas en una secuencia estratégica con el objeto de que el individuo deje de lado las inhibiciones que le impiden relacionarse más libre y plenamente con los demás.

Segundo, en un plano *grupal*, el método promueve un auténtico contacto humano entre los miembros. Luego de las sesiones, se empieza a funcionar *como un grupo* con sus propias características, y se pone de manifiesto una comunicación más franca, así como una mayor cooperación, aceptación y confianza mutuas, y toma de conciencia.

En lugar de constituir una colección fragmentada de individuos aislados, el grupo cobra cohesión y descubre, paradójicamente, la unidad que existe en medio de su propia diversidad. Aumenta la buena voluntad y se activa la dinámica grupal. Como consecuencia, empieza a emerger una conciencia grupal y el grupo mejora su eficacia en lo que hace, cualquiera sea su finalidad o sus responsabilidades.

Estas transformaciones se dan muy pronto si el grupo ha sido convenientemente preparado y está abierto y bien dispuesto para la experiencia.

Debe destacarse que, si se pretende que los efectos de *Jugar a Autodescubrirse* sean duraderos, tiene que integrarse a un proceso global y a una estrategia general de creación y mantenimiento de la confianza mutua en los grupos.

Una palabra de advertencia: *Jugar a Autodescubrirse* no es una panacea ni una varita mágica capaz de resolver las dificultades que tiene un grupo en materia de comunicación, espíritu colectivo, relaciones personales, etc. Lo que sí puede hacer es abrir una puerta hacia la resolución de tales problemas en aquellos grupos que están en condiciones de trabajar sobre sí mismos en una atmósfera de buena voluntad y valores comunes.

Este libro es el fruto de mi experiencia personal como miembro permanente del Departamento de Educación de la Fundación Findhorn, a cargo durante muchos años del programa *Descubrimiento Grupal*, de la formación, orientación y supervisión de nuevos facilitadores y de la redacción de un manual detallado de capacitación, sobre el cual se ha basado.

En la primera parte se ofrecen pautas pormenorizadas bajo los títulos: "Preparación del grupo", "Planificación de la sesión" y "Presentación de la sesión". En la segunda se brindan instrucciones muy minuciosas y completas sobre 67 ejercicios y juegos que pueden emplearse en la sesión de *Jugar a Autodescubrirse* o en la "sesión preparatoria" que la antecede.

Serán bien recibidas todas las opiniones sobre este libro y las experiencias que tengan los lectores con las sesiones que en él se describen. La correspondencia debe dirigirse a Findhorn Press, The Park, Findhorn, Forres IV36 0TZ, Escocia.

David Earl Platts  
Londres, 19 de febrero de 1996

**PAUTAS**

## PAUTAS

### *Objetivo*

La expresión *Jugar a Autodescubrirse* designa una amplia serie de juegos, ejercicios de psicósíntesis, ensueños dirigidos y otras actividades creativas conexas, utilizadas en forma sistemática a fin de lograr mayor unidad en un grupo. Para los grupos nuevos que se crean en la Fundación Findhorn (donde a este proceso se lo conoce como *Descubrimiento Grupal*), suele destinársele el tercer día de un curso continuo de siete días de duración.

*Jugar a Autodescubrirse* es asimismo eficaz en el caso de grupos ya establecidos desde hace un tiempo que continúan su actividad y admiten nuevos miembros, como lo son los grupos deportivos, de empresarios, de aficionados a algún *hobby*, religiosos, de estudio o de trabajo, con algún interés común especial, etc.

Los únicos requisitos indispensables para obtener buenos resultados con *Jugar a Autodescubrirse* es que todos los participantes se sientan bien dispuestos entre sí y para con el grupo, y que compartan alguna intención o finalidad positiva común para el grupo.

Conviene hacer una advertencia acerca de las actitudes. Si hay en un grupo personas que ofrezcan franca resistencia, rebeldes o disociadoras (quizá porque concurrieron a la sesión contra su voluntad o porque esconden algún motivo de resentimiento o enojo), su negatividad puede afectar gravemente el resultado. Para extraer máximos beneficios de una sesión, todos los que participan deben tener una actitud positiva hacia ella.

Pese a su apariencia ligera, *Jugar a Autodescubrirse* es una cuestión seria. No se trata meramente de que la gente se conozca o de ayudarla a pasar un momento divertido. Es cierto que la mayoría lo pasa bien en la sesión, pero aconsejamos al futuro facilitador de sesiones que distinga los medios de los fines.

Los objetivos fundamentales de *Jugar a Autodescubrirse* son crear en el grupo apertura y confianza mutua, ayudarlo a que se constituya como tal y ofrecer a los participantes una experiencia consciente de su identidad grupal. Esto se logra procurando quebrar las barreras que se oponen a una comunicación franca y sincera, de modo tal de que cada cual pueda aceptar al otro como un ser humano amante y cariñoso; en síntesis, se trata de que se generen lo que suele llamarse “vínculos de corazón” entre las personas.

Para que se produzca este cambio decisivo, es esencial que el facilitador de *Jugar a Autodescubrirse* se empeñe en crear para todos los participantes una atmósfera totalmente abierta, segura y confiable, libre de enjuiciamientos y evaluaciones, y lo haga ofreciéndose como un buen ejemplo o modelo. Su labor consiste simplemente en estimular a que cada uno se abra a los demás en forma segura, cariñosa y cordial.

### *Facilitar no es manipular*

Al leer y aplicar las pautas proporcionadas en este libro, debe ponerse cuidado en distinguir que estas sugerencias procuran ayudar a *facilitar* la coordinación de un grupo, y no a *manipularlo*, como a veces suponen los facilitadores noveles.

En verdad, la facilitación y la manipulación de un grupo son dos procesos por entero distintos.

En el sentido negativo de la palabra, la manipulación...

- 1) *hace* que algo suceda aplicando cierta fuerza, poder, dominio o control;
- 2) busca un resultado determinado y obra con resolución para obtenerlo;
- 3) se centra primordialmente en los medios necesarios para alcanzar el resultado deseado;
- 4) considera a las personas como objetos que deben aprovecharse o controlarse, o en los que debe influirse.

Dentro del contexto de este libro, la facilitación...

- 1) *ayuda, apoya y permite* que algo suceda;

- 2) acepta cualquier resultado, considerándolo válido, útil y meritorio;
- 3) se centra primordialmente en las personas y sus necesidades;
- 4) respeta a todas las personas y las acepta como son.

Si el lector está iniciándose en su futuro rol de facilitador de *Jugar a Autodescubrirse*, debe tener claramente en cuenta estas diferencias mientras lee las siguientes pautas y al preparar y presentar sesiones grupales.

## PREPARACION DEL GRUPO

Como ya señalamos, para obtener resultados provechosos de *Jugar a Autodescubrirse* todos los participantes tienen que alentar básicamente una buena disposición mutua y tener una finalidad positiva común para el grupo.

Suele requerirse una etapa preparatoria (sobre todo en los grupos recién formados) a fin de crear suficiente seguridad y confianza como para estimular esa buena disposición y esa finalidad común. Lo esencial es que los participantes pasen juntos un tiempo suficiente como para sentirse cómodos unos con otros antes de introducir el proceso de *Jugar a Autodescubrirse*. En el caso de muchos grupos, esta preparación lleva apenas unas horas.

Normalmente es más sencilla con los grupos de reciente formación, ya que son menos las circunstancias a las que hay que atender, mientras que en los grupos establecidos o en actividad, hay elementos de la dinámica interpersonal, como conflictos, temores, prejuicios, heridas, celos, quejas, resentimientos, etc., a los que debe prestárseles atención *antes* de poder construir una auténtica confianza mutua. De otro modo, en la sesión ciertos participantes sólo repetirán los movimientos pero serán saboteadores silenciosos, o incluso francamente disociadores, demorando así la evolución del grupo. La forma de enfrentar y resolver los difíciles problemas propios de la dinámica grupal y de la interrelación de modo que todos queden satisfechos es un tema que merecería un libro aparte. Baste decir que el facilitador de *Jugar a Autodescubrirse* tiene que conocer lo más posible a un grupo establecido antes de planear cualquier sesión, e incluso antes de aceptar presentarla.

Quien esto escribe ha comprobado que el esquema de cuatro horas de duración, destinado a grupos recién formados, que se exhibe en las páginas siguientes, suele ser suficiente para una preparación adecuada previa a *Jugar a Autodescubrirse*, siempre y cuando todos los integrantes actúen en forma abierta y recep-

tiva. La "sesión preparatoria" puede programarse para la tarde anterior al día en que se presentará la sesión de *Jugar a Autodescubrirse* por la mañana, o bien programarse para la mañana del mismo día en que se presentará la sesión por la tarde.

La fijación precisa de la hora en el esquema permite que el facilitador verifique cómo va avanzando la sesión y haga sobre la marcha los ajustes que sean necesarios.

## SESION PREPARATORIA

### Hora de iniciación Actividad

9.00	BIENVENIDA Y PANORAMA GENERAL (15 minutos) Esta introducción a lo que se hará durante la jornada contribuye a que los participantes se amolden al grupo y empiecen a sentirse cómodos con el facilitador. Puede incluir un resumen general de todo lo que se hará y a qué hora, así como ciertos detalles administrativos y logísticos. Se invitará a los participantes a que tomen contacto con sus sentimientos y su experiencia grupal.
9.15	PARA ROMPER EL HIELO (15 minutos) Los participantes comienzan a relajarse al empezar a saber quiénes son los demás, presentándose brevemente ante todos. Ver las instrucciones de "Rompehielos", pág. 144.
9.30	EJERCICIO DEL ALIADO (15 minutos) Este ejercicio permite que cada cual cuente con un "aliado", vale decir, alguien con quien establecer contacto y sentirse cómodo. También puede usárselo como preámbulo a las "Presentaciones personales" que siguen. Ver las instrucciones de "Ejercicio del aliado", pág. 94.
9.45	PRESENTACIONES PERSONALES (2 horas) Cada participante tiene cinco minutos para presentarse ante todo el grupo. Se los insta a ser francos y atreverse a mostrar lo

11.00	INTERVALO DE DESCANSO (30 minutos) Este prolongado intervalo da tiempo suficiente como para que los participantes continúen entablando contacto entre sí.
11.30	REANUDACION DE LAS PRESENTACIONES PERSONALES
12.15	ACUERDOS GRUPALES (15 minutos) Se invita a los participantes a que aclaren cómo les gustaría que funcionase el grupo y lleguen a algún acuerdo al respecto; de este modo aumenta la seguridad y confianza que siente cada uno. Ver las instrucciones de "Acuerdos grupales", pág. 59.
12.30	EXPECTATIVAS (15 minutos) Los participantes procuran discriminar y comenzar a manifestar los temores y expectativas que tienen con respecto al grupo, a fin de relajarse más y estar plenamente presentes. Ver las instrucciones de "Expectativas", pág. 106.
12.45	INTRODUCCION A LA SESION DE JUGAR A AUTODESCUBRIRSE (15 minutos) El facilitador brinda a los presentes información sobre la sesión próxima y responde a sus preguntas. Ver las instrucciones de "Presentación de las consignas", pág. 40, a fin de determinar qué temas conviene tratar en este momento y cuáles conviene repetir (o tratar por primera vez) al comienzo de la sesión propiamente dicha. Conviene incluir una recomendación como la siguiente: "Dado que en algún momento van a tener que correr y bailar, o tal

vez sentarse o acostarse sobre el piso, vengan vestidos con ropa cómoda. Lo mejor sería que lo hicieran con vaqueros, camisas o blusas bien sueltas y zapatillas”.

Según la índole y propósitos del grupo, tal vez el facilitador podría presentar la sesión de *Jugar a Autodescubrirse* dentro del marco de la “Creación de un equipo”, el “Manejo del estrés”, la “Dinámica de grupos”, la “Conciencia grupal” o cualquier otro tópico en el cual esté interesada la organización o entidad, además de fomentar la apertura y la confianza mutua.

13.00

FINALIZACION.

## PLANIFICACION DE LA SESION

### *Trabajar junto con un cofacilitador o solo/a*

Una vez que alguien toma la decisión de facilitar una sesión de *Jugar a Autodescubrirse*, deberá resolver si lo hace solo o acompañado por otra persona. Durante muchos años, en la Fundación Findhorn fueron dos las personas que compartían por igual esta responsabilidad, práctica preferible por las obvias ventajas que brinda al facilitador y al grupo:

- Un cofacilitador permite que el grupo tenga un segundo coordinador con el cual relacionarse, y a menudo algunos individuos se vinculan más fácilmente con uno de los cofacilitadores que con el otro.
- La presencia del cofacilitador es útil a la hora de mostrar con ejemplos cómo son los ejercicios y juegos.
- El cofacilitador ayuda a tener listos los equipos necesarios, a tener preparadas las grabaciones musicales que se utilizarán, a distribuir los materiales, etc.
- En los juegos en que se requiere que los participantes trabajen de a dos o de a tres, una persona adicional puede ser indispensable para formar los subgrupos; y es preferible que uno de los facilitadores quede enteramente libre para conducir el juego y mantener la conciencia del grupo en su conjunto.
- El cofacilitador puede encargarse de aquellas situaciones, poco probables pero que pueden suceder, en que una persona se siente mal o tiene algún accidente durante la sesión.
- Mientras uno de los facilitadores dirige un juego, el otro queda libre para observar con más detenimiento a los participantes (por ejemplo, para advertir cuáles de ellos tienen dificultades en mantener los ojos cerrados en los juegos de confianza mutua, cuáles parecen necesitar asumir el control del juego, quiénes recurren al humor o a otros mecanismos de defensa para poner distancia con sus compañeros o con la experiencia en

su conjunto, etc.). Una vez que se ha reparado en algo, el facilitador puede hacerle algún comentario a los miembros del grupo en cuestión, de modo de brindarles apoyo o estímulo, ya sea durante el intervalo de descanso o luego de terminada la sesión.

A pesar de todas estas ventajas, no es del todo imposible que alguien conduzca la sesión solo. El autor lo ha hecho durante años simplemente por necesidad, pero lo cierto es que ser el único facilitador exige prestar más atención que la habitual a una cuidadosa planificación y presentación.

## El grupo

El tamaño más adecuado de los grupos que practicarán *Jugar a Autodescubrirse* es de 12 a 24 integrantes. Si bien grupos de menos de 12 participantes pueden también sacar provecho de la experiencia, ésta tendrá que modificarse pues ciertos ejercicios y juegos están programados para alrededor de doce participantes como mínimo (v.gr.: “A sentarse en la falda” o “Pase de personas”). Análogamente, en grupos de más de 24 miembros será preciso introducir modificaciones en determinados juegos. Como es obvio, cuanto más grande es el grupo, mayor es la necesidad de prestar estrecha atención a lo que acontece y la dificultad para lograr que el grupo continúe obrando como un todo cohesivo. Así pues, la sesión que describimos en este libro está recomendada para grupos de no más de treinta miembros.

Antes de comenzar a planificar la sesión, verifique los siguientes factores, ya que pueden influir en los ejercicios y juegos escogidos, así como en el enfoque general con que se aborda al grupo.

- Tamaño del grupo.
- Gama de edades de los participantes.
- Personas que pueden tener dificultades con la lengua que habla la mayoría.
- Personas que tienen alguna discapacidad —por ejemplo, problemas de visión o de audición, o que usan bastones, silla de ruedas, etc.—.

## Uso del tiempo

El esquema corriente de *Jugar a Autodescubrirse* abarca una sesión de cuatro horas. (Los participantes en los cursos de la Fundación Findhorn que se hospedan en ella durante una semana o más reciben un alto grado de apoyo y refuerzo en ese período, por lo cual normalmente sus sesiones de *Jugar a Autodescubrirse* son de tres horas.) Una vez que un facilitador haya experimentado este formato básico y se sienta cómodo con él, puede modificarlo a gusto conduciendo sesiones de duración variada. Por ejemplo, el autor ha presentado sesiones de *Jugar a Autodescubrirse*, cursos generales y otros destinados específicamente a la formación de facilitadores en esquemas de seis horas diarias durante un período de uno a siete días.

No obstante, para alcanzar resultados eficaces, se aconseja conducir sesiones de *cuatro horas como mínimo*. El proceso de *Jugar a Autodescubrirse* lleva tiempo si se pretende trabajar con cada uno de los asistentes y con el grupo en su conjunto, y en consecuencia no debe apresurárselo o sintetizarlo con algún atajo.

## Características del lugar en que se llevará a cabo la sesión

El tamaño y el clima general de la sala en que se realizará la sesión son factores decisivos para su éxito. Para 12 a 24 participantes, elijase una habitación de forma cuadrada, de 10 x 10 metros como mínimo, sin muebles (o bien, si los tiene, debe sacárselos y dejarla totalmente vacía), y sin columnas o pilares en el medio del cuarto que limiten la visión y el movimiento.

Es preciso que la sala esté bien iluminada y ventilada, y que cuente con calefacción o refrigeración de modo de brindar una temperatura confortable y uniforme si hace frío o demasiado calor. El piso puede o no estar alfombrado, pero es menester que se encuentre bien limpio, ya que los participantes se sentarán o acostarán sobre él. En lo posible, deberá elegirse un lugar neutral, nuevo para todos los participantes (que no sea el lugar de trabajo de ninguno de ellos, ni ningún otro sitio donde pudieran sentirse “como en su casa”), a fin de que la experiencia sea realmente novedosa.

*Siempre* debe realizarse la sesión en interiores, no importa lo tentador que resulte el clima o el encuadre del trabajo, ya que al

aire libre suele haber problemas de audición (el tránsito, los aviones que pasan, las cortadoras de césped u otros ruidos ambientales impiden escuchar bien), o bien ciertas personas tienen dificultades para caminar, correr o bailar sobre el pasto, o las distraen o molestan los animales domésticos que haya en la casa, los insectos, etc. En general, si la sesión se realiza al aire libre, en lugar de concentrarse, la atención del grupo se dispersa.

### *Formato de la sesión*

En el caso típico, la sesión de *Jugar a Autodescubrirse* se divide en dos partes, habitualmente separadas por un intervalo de descanso. La primera parte se centra fundamentalmente en la actividad física, mediante la realización de varios juegos breves, no verbales, de acción. Ejercicios o juegos como “Mancha del abrazo”, “Persona con persona”, “Nudo grupal” y “Masaje de hombros” exigen que las personas tomen contacto físico entre sí, preámbulo indispensable que allana el camino para la parte más introspectiva y delicada de la sesión, posterior al intervalo.

La segunda parte está dedicada a una menor cantidad de juegos más tranquilos que contribuyen a que los participantes experimenten sus propios sentimientos, exploren y expresen con confianza aspectos de su vida interior ante los demás integrantes del grupo, con lo cual se estimula asimismo su proximidad emocional e intelectual. Al crear rápidamente una atmósfera de seguridad, intimidad y confianza *en todos los planos*, la actividad desarrollada en *Jugar a Autodescubrirse* contribuye a que un “conjunto de individuos” comiencen a fundirse y a conformar un grupo cohesivo en pocas horas.

### *Planificación propiamente dicha*

El facilitador, ya sea a solas o con su cofacilitador, debe planificar los siguientes puntos:

- 1) El ritmo e intensidad con que se desarrollará la sesión; si el grupo se conoce desde hace tiempo y sus miembros ya se sienten cómodos entre sí, podrá aumentarse la intensidad.
- 2) Si se propondrá al grupo un tema como eje, como la comunicación, la salud, las relaciones personales, la síntesis, la confianza mutua, etc.

- 3) Un esquema previo de los ejercicios y juegos, así como el tiempo que se le destinará a cada uno y su secuencia.

Si bien los grupos varían ampliamente en cuanto a su tamaño, composición y finalidad, a lo largo de los años fue surgiendo una estrategia y estructura generales para planificar *cualquier* sesión de *Jugar a Autodescubrirse*, la sintetizamos en la siguiente secuencia de juegos, que explicaremos paso a paso. (Para una lista completa de los ejercicios y juegos, divididas por categorías generales de juegos, ver el cuadro de págs. 158 a 160.)

- *Juegos de apertura*: Tienden a unir al grupo como tal al comienzo de la sesión (“Danza de bienvenida”, “Cadena de nombres”, “Mantra de nombres”, “Lanzamiento de la almohada”).

- *Juegos de nombres*: Ayudan a que cada participante pueda aprender los nombres de los demás, comience a tomar contacto con ellos y se relaje (“Rompehielos”, “Cadena de nombres”, “Mantra de nombres”, “Apodos”, “Lanzamiento de la almohada”).

- *Juegos de acción*: Estimulan una actividad vigorosa y ayudan a soltarse, prepararse para la experiencia con una suerte de precalentamiento, y a descargar tensiones físicas y verbalmente (“Todo el mundo es mancha”, “Mancha congelada”, “Cabeza, hombros, rodillas, tobillos”, “Mancha del abrazo”, “Oraciones para completar”).

- *Juegos disparatados*: Promueven un mayor aflojamiento físico y el abandono de la reserva personal (“Oruga”, “Pasaje en ronda”, “Vacas y patos”, “Elefantes que se rascan”, “Creación de energía”, “Todo el mundo es mancha”, “Hadas y dragones”, “Mancha congelada”, “Cabeza, hombros, rodillas, tobillos”, “Mancha del abrazo”, “Silencioso”, “Rutina matinal”, “Persona con persona”, “Pruí”, “Oraciones para completar”).

- *Juegos creativos*: Alientan la expresión individual de la imaginación y la creatividad (“Elección de un líder”, “Creación de energía”, “Evocación de la apertura”, “Cuento grupal”, “Imagen en espejo”, “Rutina matinal”, “Estatuas en movimiento”, “Tarjetas postales”).

- *Juegos de confianza mutua*: Permiten a los participantes observar cómo opera la confianza mutua en su vida y empezar a abrirse a los demás. Todos los juegos que se llevan a cabo con los ojos cerrados pertenecen a esta categoría, y es necesario rea-

lizarlos tanto en el grupo completo como en subgrupos más pequeños o en parejas. ("Escultor ciego", "Cámara con patas", "Auto-auto", "Lavadero de autos", "Vacas y patos", "La cuna", "Masaje ahuecado", "Caminata de elefante", "Comunicación mano con mano", "Resorte humano", "Silencioso", "A sentarse en la falda", "Pase de personas", "Planetas", "Pruí", "Caminata de sensualidad", "Masaje de hombros", "Ponerse de pie", "Caída confiada", "Caminata confiada").

● *Juegos de contacto directo*: Son una continuación de la tarea iniciada con los juegos de confianza mutua, que instan al contacto físico en formas que no impliquen peligro alguno ("Escultor ciego", "Auto-auto", "Lavadero de autos", "Oruga", "La cuna", "Masaje ahuecado", "Elefantes que se rascan", "Nudo grupal", "Espiral grupal", "A sentarse en la falda", "Pase de personas", "Persona con persona", "Masaje de hombros", "Caída confiada", "Despliegue").

● *Intervalo de descanso*: Está destinado a asentar e integrar lo experimentado en la primera parte de la sesión y a estimular que cada cual pueda establecer un mayor contacto auténtico con los demás. Por lo tanto, en lo posible es conveniente que, a fin de que se produzca este importante asentamiento e integración, todo el grupo permanezca reunido en el mismo sitio.

● *Juegos de indagación y/o revelación personal*: Procuran que los participantes lleguen a conocerse mejor a sí mismos y a los demás, y puedan hablar francamente sobre lo que aprendieron ("Identificación con animales", "Cámara con patas", "Elección de un líder", "Crear nuestra propia realidad", "Evocación de la apertura", "Contacto visual", "Hadas y dragones", "Fuente de amor", "Asociación libre", "Aprender a ver al otro", "Apodos", "Tarjetas postales", "Caminata de sensualidad", "Lo que amo de mí mismo", "¿Cuál es tu próximo paso?").

● *Juegos de compenetración y afecto*: Su objetivo es que los participantes sintonicen mejor entre sí y con el grupo, y puedan dar y recibir cuidados y afecto. En su forma más simple, la compenetración consiste en establecer una conexión franca y auténtica con uno mismo, con otra persona o con el grupo, dejando luego que a través de esta conexión fluya una mejor comunicación verbal o no verbal ("Caminata de elefante", "Fuente de amor", "Nudo grupal", "Cuento grupal", "Comunicación mano con mano", "Resorte humano", "Te bendigo, confío en ti, te apo-

yo", "Imagino", "Aprender a ver al otro", "Danza de meditación", "Imagen en espejo", "Estatuas en movimiento", "Planetas", "Lluvia", "Ponerse de pie", "Despliegue").

● *Comentarios sobre la experiencia personal*: Apuntan a elaborar, asentar e integrar la experiencia realizada en toda la sesión.

● *Juegos de cierre*: Ponen término a la sesión haciendo que la atención de los participantes se dirija al grupo como tal y a la relación que cada uno mantiene con éste ("Espiral grupal", "Te bendigo, confío en ti, te apoyo", "Danza de meditación", "Planetas"). Las Rondas de Valoración 1, 2 y 3 sólo se aplican en grupos que ya llevan un tiempo de formación.)

Naturalmente, hay muchos juegos que cumplen con diversos propósitos y cometidos, por lo cual la cantidad de juegos de cada categoría y los que se elegirán concretamente para un grupo determinado dependerán de la intuición del facilitador y de su grado de compenetración con el grupo.

Según la experiencia del autor, en cualquier grupo en condiciones de aprovechar el proceso de *Jugar a Autodescubrirse* puede desarrollarse la confianza mutua, la apertura y la cohesión grupal incluyendo por lo menos un juego de cada una de las categorías mencionadas, en la secuencia que hemos expuesto. El facilitador deberá obrar con flexibilidad y creatividad tanto al seleccionar los juegos como al aplicarlos a cada grupo concreto, atendiendo asimismo a su particular modalidad de trabajo. Tendrá que sintonizarse con el grupo y dar plena expresión a su propia originalidad.

Respecto de la elección de los juegos, conviene hacer esta advertencia: el facilitador resolverá cuáles son los juegos que le gusta llevar a la práctica y cuáles no, y si tiene reservas sobre algún juego (por ejemplo, si le parece demasiado largo, aburrido, inconducente o inoportuno) deberá dejarlo de lado, aunque puede serle útil indagar más tarde el motivo de su resistencia personal. Debe tener la seguridad de que *todos* los ejercicios y juegos propuestos en esta obra han demostrado su eficacia cuando se los emplea en el momento oportuno y con el grupo adecuado.

## Cómo practicar los juegos de nombres

Siempre es conveniente realizar algún juego de nombres. Incluso en un grupo pequeño que ya funcionaba como tal antes de esta experiencia, tal vez no todos conozcan los nombres de todos. Si por ventura los conocen, el juego irá muy rápido y no se perderá nada. Por otra parte, el facilitador necesita conocer asimismo los nombres de todos para aplicarlos tanto en la sesión como más adelante. En lo posible, es bueno que cuente con una lista escrita de los nombres a fin de familiarizarse con los que puedan ser poco corrientes y los pueda usar correctamente y sin dificultades durante la sesión.

## La confianza mutua se establece con cada persona

Deben incluirse varios juegos que exijan trabajar en parejas, ya que ello permite establecer contactos bipersonales. Importa recordar que cuanto mayor sea el número de individuos con que se relacione una persona *de a uno por vez* durante la sesión, más probable será que se muestre franca y confiada con todos cuando pasen a formar parte del grupo total.

## Los comentarios sobre las experiencias personales

En la planificación previa debe destinarse un tiempo a recibir comentarios personales de los participantes, tanto después de cada ejercicio o juego como en un lapso especial dedicado a tal efecto, cerca del final de la sesión. Esto reviste particular importancia en la segunda parte, en la que las reacciones íntimas de los participantes ante los ejercicios más profundos tal vez no sean tan obvias para todos. (Ver en el capítulo siguiente la sección titulada "Procesamiento de los juegos".)

## Adaptación de los juegos

El facilitador tendrá que adaptar los juegos a cada grupo que le toque coordinar si quiere que la sesión sea más eficaz para todos y la experiencia resulte más profunda y significativa. Con tal objeto, es conveniente que:

- Utilice la jerga a la que está habituado el grupo (por ejemplo, si está constituido por médicos, enfermeras, asistentes sociales, maestros, o tienen algún otro interés común). Tendrá que encontrar la manera de incluir naturalmente en la introducción de cada juego palabras y frases típicas apropiadas.

- Elija juegos que le permitan abordar esos intereses grupales. Por ejemplo, con un grupo de profesionales ligados a la salud, en el ejercicio de "Oraciones para completar" puede proponer: "Creo que la mayoría de los médicos son...", "La parte mía que más necesito curar es...", "A veces me enfermo porque necesito..." o "Mi forma favorita de enfermarme consiste en...".

- Se ocupe directamente de las cuestiones o problemas que interesan al grupo. Por ejemplo, con un grupo interesado en el "manejo del estrés", el juego de la "Asociación libre" podría instrumentarse con los siguientes comienzos de oraciones: "Jugar es...", "Divertirse quiere decir...", "La forma en que más me gusta relajarme es...", o "Lo que me impide jugar más en mi vida es...". De este modo se plantan semillas que rendirán fruto más tarde.

## Empleo de esquemas previos

Trácese un esquema previo de la secuencia y tiempo que se dedicará a los juegos que se haya elegido presentar. (Ver los "Formatos de sesión recomendados", pág. 50.) En él, una columna puede destinarse a estimar el tiempo requerido, lo cual permitirá verificar cómo se va avanzando en el transcurso de la sesión. Si se sabe de antemano que la sesión está insumiendo mucho más tiempo que el planeado, se podrá omitir uno o más juegos sobre la marcha y así concluir la sesión de una manera más significativa o eficaz.

## Ensayo preliminar para adquirir mayor confianza y claridad

Ensáyese previamente lo que se prevé decir y cómo decirlo. Conviene leer *en voz alta* las consignas que se va a dar para cada juego, viendo de qué manera abreviarlas. ¡El tiempo destinado a las consignas nunca tiene que superar el que lleve hacer el ejercicio o juego!

Por otro lado, si luego de haber expuesto una consigna, los participantes atentos formulan siempre preguntas, es probable que la consigna haya sido poco clara o incompleta. Los facilitadores noveles suelen suponer que cuando llegue el momento los ayudará la inspiración y lograrán salir adelante con ayuda de Dios. La regla es, sin embargo, que la eficacia de lo que se logra es directamente proporcional a la eficacia con que se lo haya preparado.

### *Nuevos juegos agregados al repertorio*

Una vez que el facilitador haya practicado los juegos presentados en este libro y ganado confianza con respecto a ellos, puede buscar otros que aumenten su repertorio. Debe elegir en tal caso juegos que aporten una *dimensión adicional*. Es bueno cerciorarse de que sirven ya sea para poner a prueba la confianza mutua de las personas, para darles la oportunidad de tomar contacto físico con las demás de un modo no amenazante, para permitirles conocer sus propios sentimientos, para abrir su corazón, para poner de relieve la importancia de ciertos valores y principios, o de que se adecuen a alguna de las otras categorías de juegos expuestas. Cualquier juego que se invente deberá tender a alcanzar el propósito fundamental de *Jugar a Autodescubrirse*, que es edificar la confianza mutua y la apertura de un grupo para que se consolide como tal.

### *Reunión de materiales y equipos*

Hágase la lista mental de los materiales y equipos que se necesitarán en la sesión (grabador, cintas o casetes, almohadones, pelotas, pañuelos para cubrirse los ojos, postales, etc.) y reúnanse los en un mismo sitio. Es bueno contar con cajas de pañuelos o servilletas de papel y ponerlas a disposición de los participantes, ya que ciertos ejercicios provocarán lágrimas de tristeza o de alegría. En el caso de los juegos que exijan sentarse o acostarse en el suelo (como "Despliegue"), puede proporcionársele a cada pareja o subgrupo una manta que les permitirá definir un espacio propio dentro del cual permanecer, apartados de los demás, al mismo tiempo que les brinda una superficie cálida y suave, por más que el piso esté alfombrado.

### *Control final previo a la sesión*

El facilitador deberá llegar al lugar en que se realizará la sesión entre 10 y 15 minutos antes de que ésta se inicie y controlar de que todo (incluyéndose a sí mismo) está preparado; entre otros, verificará los siguientes puntos:

- Cerciorarse de que la habitación está limpia, a una temperatura adecuada y bien ventilada, y que se han sacado las sillas u otros elementos del mobiliario que había en ella.
- Controlar que el sistema de sonido funciona como corresponde.
- Preparar todas las cintas o casetes que se prevé usar.
- Si lo desea, puede realizar una breve visualización creativa de la sala para la actividad que ha de desarrollarse, imaginándola limpia y pura, cálida y cordial, receptiva y lista para el grupo.
- Cuando comienzan a llegar los participantes, póngase alguna música animada.
- Cuando los participantes vuelven a la sala después del intervalo de descanso, póngase una música más suave, de modo de ayudarlos a adaptarse a la atmósfera más tranquila que prevalecerá en la segunda parte de la sesión.

## PRESENTACION DE LA SESION

Todos los juegos que se emplean en *Jugar a Autodescubrirse* deben considerarse divididos en tres partes:

- Presentación de las consignas.
- Desarrollo del juego.
- Procesamiento del juego.

Estas tres partes son como las tres patas de una banqueta: todas ellas son necesarias para que la banqueta/juego cumpla con su función. Los facilitadores noveles se ven tentados de vez en cuando a omitir la tercera parte por motivos de tiempo. Esto pone de manifiesto algún error en su planificación o en la presentación de las consignas, que resta eficacia a la actividad. En todo juego deberá ahorrarse tiempo en grado suficiente como para cumplir con las tres partes.

## PRESENTACION DE LAS CONSIGNAS

El facilitador se presentará ante los asistentes tratando de mostrarse animado y sonriente, como dando un ejemplo del entusiasmo y de las expectativas que suscita la diversión que habrá de seguir. En su propio lenguaje y estilo, conviene que incluya los siguientes puntos:

- “Hoy tendrán la posibilidad de relajarse, divertirse juntos, conocerse cada cual a sí mismo y a los demás un poco mejor, y quizás comenzar a relacionarse de otro modo.”
- “Los juegos que haremos nos permitirán constituirnos como un grupo, así que hoy se producirá la fusión de muchos individuos singulares en una totalidad más amplia, del mismo modo en que en una orquesta los instrumentos individuales se combinan sin perder por ello su identidad.”
- “Traten de mantenerse atentos a los demás integrantes del grupo, para que entre todos podamos crear una atmósfera de

apertura, seguridad y apoyo mutuos. Tenemos que vigilarnos unos a otros a fin de que no haya accidentes y de que todo el mundo se sienta incluido y pase un buen momento.”

- “Los juegos tienen como principal propósito divertirse, pero muchos de ellos los ayudarán a descubrir cosas nuevas de sí mismos, y puede experimentárselos en varios niveles. Cada cual es dueño de elegir el nivel en que desea vivenciarlos; los juegos serán tan profundos y desafiantes o tan superficiales e intrascendentes como ustedes lo quieran. Para muchas personas, este proceso se asemeja a pelar las capas sucesivas de una cebolla. Cuando ya están listas para pelar una de las capas de su conciencia, se encuentran con que debajo de ella hay otra nueva que pelar.”

- “No existe una forma correcta y otra incorrecta de realizar cualquiera de estos juegos, así que despreocúpense y no se inquieten por averiguar si los están practicando bien o mal. Además, en ellos no habrá ganadores ni perdedores; por lo tanto, hoy nadie tendrá que esforzarse por ser el mejor (o por tratar de evitar ser el peor). La única tarea consiste en dejar jugar al niño que llevamos dentro, de manera que actúen con espontaneidad.”

- “Algunos juegos no son verbales, o sea, se les pedirá que en su transcurso no hablen, por lo general con el fin de que concentren su atención en sus propias acciones y reacciones en vez de distraerse o distraer a los demás. Más tarde ya tendrán tiempo de comentar la experiencia que han tenido con los juegos.”

- “Es posible que algunos de ustedes ya estén familiarizados con ciertos ejercicios y juegos. En tal caso, procuren advertir si la experiencia de hoy es distinta de la que tuvieron en la última ocasión en que los jugaron con un grupo diferente o en un medio diferente.”

- “No tengan ningún reparo en expresar cualquier cosa que sientan, como nerviosismo, cohibición u otros sentimientos, o en reír o llorar. Con frecuencia, en un grupo esas reacciones parecen magnificarse a raíz de que se las comparte con los demás. Luego, en el intervalo de descanso o algún otro momento del día, tendrán tiempo de hablar ya sea ante el grupo o en forma personal, acerca de lo que hayan experimentado.”

Todas las consignas deben enunciarse en forma simple y clara, en voz alta, lentamente. (Ver los ejemplos dados en el capítulo de "Ejercicios y juegos" que comienza en la pág. 53.)

En lo posible, hay que explicar la *finalidad* de cada juego al mismo tiempo que tiene lugar el proceso, con el objeto de incrementar el aprendizaje y las posibilidades vivenciales de cada participante y del grupo en su conjunto. En cada caso, se decidirá si esa explicación puede tener mejores efectos antes o después de realizado el juego.

Cuando se trabaje con un cofacilitador, es esencial que la misma persona que inicie el ejercicio o juego lo finalice para evitar cualquier confusión, en lugar de que lo termine quien haya de iniciar el próximo ejercicio o juego.

Se debe estar atento ante la reacción inmediata del grupo frente a lo que uno explica, y en caso de necesidad repetir clara y simplemente las instrucciones (con diferentes palabras) hasta comprobar que los participantes las han comprendido o están dispuestos a probar el ejercicio o juego de todos modos, aunque no las hayan entendido del todo.

La forma mejor y más fácil de introducir un ejercicio o juego es hacer una *demonstración simultánea* mientras se enuncia la consigna, preferiblemente junto con un cofacilitador. Esto es particularmente importante en los ejercicios que se efectúan con ojos cerrados (sobre todo si aún no se ha creado en el grupo un alto grado de confianza), ya que para el grupo será más tranquilizador si se le explica con claridad y se le muestra lo que va a suceder *antes* de que deba practicarlo.

Cuando se acompañe los ejercicios y juegos con música, no hay que ponerla a un volumen demasiado alto, ya que entorpecerá la labor del facilitador si no deja oír su voz, o si atrae demasiado la atención o por algún otro motivo arruina el clima que se intenta crear. Salvo que se la emplee para un baile, debe permanecer en un segundo plano como elemento de apoyo.

Luego de dar la consigna del juego y antes de empezar a jugarlo, inquierase si los participantes tienen alguna pregunta que hacer. Evítese formular la pregunta así: "¿Todos comprenden lo que he dicho?", pues puede haber personas poco inclinadas a admitir que no han comprendido, pero que formularán sus preguntas si se les invita a ello de algún otro modo. Lo mejor es inquirir: "¿Hay alguna pregunta?".

## DESARROLLO DEL JUEGO

El facilitador debe desarrollar un sentido de la sincronización que le permita saber hasta cuándo debe prolongarse cada juego. Es mucho mejor que los concurrentes deseen jugar un juego durante más tiempo, y no que se aburran con uno que se ha prolongado en exceso. El facilitador tendrá que practicar hasta notar cuándo se produce el apogeo del entusiasmo provocado por un juego, y saber pasar al próximo antes de que dicho entusiasmo desaparezca notablemente.

La mayor parte del tiempo, la atención del facilitador estará centrada en el grupo, observando a los participantes y su manera de intervenir en cada ejercicio o juego. Sin embargo, para que la sesión transcurra con un *fluir* apropiado, no es difícil por lo general encontrar un momento libre a fin de verificar cuál será el próximo juego de la serie y los materiales que se precisarán, preparar las cintas grabadas que se prevé usar y controlar el esquema a fin de asegurarse si se está siguiendo el plan según el tiempo estimado.

El facilitador debe crear un ambiente seguro y una atmósfera cálida convirtiéndose en la encarnación misma de la alegría expectante. Con su ejemplo, alentará a los asistentes a "sacar fuera el niño jugueteón que llevan dentro". Debe exhibir un buen sentido del humor y hacer que los participantes vean la chispa que brilla en sus ojos. Con su propio júbilo y entusiasmo, logrará que todo ocurra en forma natural. Por esto mismo, no se debe aceptar coordinar una sesión de *Jugar a Autodescubrirse* si uno no tiene verdaderas ganas de hacerlo.

Así como el entusiasmo es contagioso, lo mismo ocurre con el aburrimiento. Si tras varias sesiones el facilitador comprueba que ciertos ejercicios y juegos lo aburren, bien puede suceder que se esté centrando en los *juegos* mismos en vez de centrarse en las *personas* a cuyo servicio supuestamente está. Si se focaliza en las personas, se revitalizará su atención y se incrementará su presencia, con lo cual aumentará su eficacia. Siempre se debe tener presente el propósito principal de la sesión: lo que se está coordinando es un *proceso grupal* tendiente a unir a la gente. Los ejercicios y juegos sólo son el vehículo que llevará al grupo hasta donde debe ir.

Con una actitud liviana y animada, y con el avance dinámico de la acción, puede profundizarse la experiencia para todos sin necesidad de que se vuelva excesivamente intensa.

## PROCESAMIENTO DEL JUEGO

A veces el procesamiento o integración se producen de manera espontánea *durante* el propio juego (por ejemplo, en “Nudo grupal”), pero por lo común es preciso dar para ello cierto tiempo posterior al juego, en particular *después de todos los juegos no verbales* (por ejemplo, “Escultor ciego”, “Caminata de elefante”, “Despliegue”).

Si el objetivo *expreso* de *Jugar a Autodescubrirse* es ayudar a las personas a franquearse y a hablar más libremente una con otra, no debe subvertirse este proceso tan importante por urgencias de tiempo o apresurándose a continuar con el próximo juego fijado en el esquema sin dar un lapso suficiente para la comunicación, el procesamiento y la integración.

Como regla, es preferible omitir uno o más juegos si es preciso por falta de tiempo, y no acortarlos todos y seguir implacablemente con el plan original, sin atender a la calidad de la experiencia que se brinda a los asistentes.

Por lo tanto, el facilitador debe sintonizarse con el grupo y dejar que el debate posterior a cada juego llegue a su punto culminante antes de ponerle un suave fin. Lo corriente es que cada participante tenga la plena sensación de que un juego ha llegado a su fin si se pretende que esté bien atento y focalizado en el próximo.

Dos palabras de advertencia acerca de la charla o debate. Primero, hay que tratar de encontrar para cada juego una modalidad distinta, para que los participantes no encuentren que la charla es monótona, mecánica y forzada. Segundo, hay que estar bien atento a todas las conversaciones que se generan después de cada juego y pasar al siguiente antes de que degenere en una cháchara irrelevante.

### *Después de un intervalo*

La segunda parte de la sesión, que es más calma que la anterior, debe iniciarse en un tono más tranquilo. Por ejemplo, se les

puede pedir a los asistentes que formen una ronda, se tomen de las manos, cierren los ojos y escuchen, mientras se les dice: “Ahora dejemos atrás el intervalo y centremos nuestra atención otra vez en este grupo. Volvamos a estar plenamente presentes en esta sala, en este grupo, en este momento. En la segunda parte, más serena, que ahora iniciaremos, practicaremos ejercicios y juegos que nos llevarán a ahondar un poco más en nosotros mismos, así que brindémonos la oportunidad de aprender algo sobre nosotros y sobre los demás”.

### *Comentarios personales*

Hacia el final de *Jugar a Autodescubrirse*, habrá que reservar *siempre* un lapso determinado para comentarios que permitirán asentar la experiencia que tuvo cada uno y darle una sensación de completamiento. Estimúleselos a relatar cuál fue su experiencia durante la sesión (por ejemplo, qué ejercicios y juegos les provocaron mayores efectos, y en qué sentido), ya que averiguar cómo les fue a los demás en este proceso ayuda a todos.

- Hacer que el grupo se siente en círculo a fin de focalizar la atención y brindar un marco seguro y relajado, tendiente a generar una mayor apertura y confianza.
- Dado que gran parte del *Jugar a Autodescubrirse* apunta a los *sentimientos* más que a los *pensamientos*, la gente suele necesitar tiempo para “engranar” y organizar sus ideas antes de poder describir lo que les pasó. En las pausas que pueden producirse entre el comentario de cada persona, el facilitador deberá relajarse y no interrumpir el comentario prematuramente.
- Si bien no es forzoso que todos hablen, a quienes deseen hacerlo, siquiera brevemente, se les debe dar tiempo para ello.
- Hay que estar atento para evitar que los asistentes pasen de lo que sienten a lo que piensan. A lo largo de todo el período de comentarios, hay que centrarse en lo que las personas *sienten*, eludiendo los análisis y racionalizaciones que desplazan el foco del corazón a la cabeza. Permanentemente se debe instar a las personas a que recobren sus sentimientos.
- Más allá de decir “Gracias por compartir esto con nosotros”, no es necesario que el facilitador reaccione de ninguna otra manera, o que se sienta obligado a defender, justificar o ex-

plicar cualquier cosa que haya sucedido durante la sesión. Si alguien enuncia una crítica, simplemente se la acogerá como expresión de lo que esa persona experimentó. Posiblemente la crítica sea válida para quien la formule, pero puede o no ser útil para el facilitador. De cualquier manera, al no reaccionar, éste brinda un marco seguro a los demás para que se expresen sin retaceos.

- En caso de que algún integrante se muestre particularmente crítico, suele ser provechoso preguntarles a los demás: “¿Qué opina el resto? ¿Qué sienten respecto a este punto?” Permaneciendo fuera de la discusión, se alienta a los participantes a debatir la cuestión entre sí y resolver o aceptar sus discrepancias, evitando polarizar el debate. En tales situaciones siempre es útil una “prueba de realidad” que permita comparar la propia percepción de una determinada experiencia o suceso con la que tienen los demás involucrados.

- Si el período de comentarios se planea de modo que tenga lugar antes del final, y le sigue por lo menos un juego más, se ayudará a los participantes a que terminen la sesión más cerca de sus sentimientos.

- En esencia, la labor del facilitador durante el período de los comentarios consiste meramente en dar a los participantes la oportunidad de unir los cabos sueltos de su experiencia conjunta, comparar lo experimentado por unos y otros y terminar la sesión en un tono positivo y cariñoso.

Luego, a fin de ayudarlos a que prosigan unidos a sus sentimientos al término de la sesión, a veces puede concluirse diciendo: “Antes de dejar el salón, den un abrazo a tres personas aquí presentes, por lo menos”. Esto contribuye a que dichos sentimientos se asienten, los participantes puedan expresar alguna otra cosa que continúe vigente en ellos y completen su experiencia de la sesión.

### *Participantes discapacitados*

Los discapacitados que formen parte de un grupo no deben ser excluidos de ningún juego ni permitirse que se autoexcluyan, ya sea no asistiendo a la sesión o, en caso de hacerlo, quedándose a un lado, como observadores pasivos, en algunos juegos (o todos). A veces, ciertas personas de edad, aunque sin dis-

capacidad ninguna, desean sentarse un rato para descansar y observar, sobre todo después de los primeros juegos activos. Aunque no hay que obligar a nadie a participar, para alcanzar el objetivo grupal de la sesión es esencial que *todos* se sientan conectados con el grupo a lo largo de la sesión.

Así pues, para el facilitador el desafío consiste en encontrar formas creativas de incluirlos a *todos* en la *totalidad* de los ejercicios y juegos. Por ejemplo, si el juego lleva a formar una ronda y hay un participante en silla de ruedas, se lo puede situar en el *centro* de la ronda y no al costado de ésta. ¡Se lo verá rebotar de alegría cuando todos los demás bailen o jueguen a su alrededor!

En cierta oportunidad, mientras se practicaba el ejercicio de “Despliegue”, a una participante que no podía acercarse al piso y estaba ya lista para abandonar el grupo y sentarse fuera, se la invitó a que permaneciera de pie y se inclinase desde la cintura con los brazos extendidos y las manos en dirección al piso. Su compañera comenzó entonces a “desplegarla” hasta llevarla a la posición erecta con los brazos abiertos. Esta variante fue eficaz en su caso y permitió que siguiera participando plenamente del juego y del grupo.

A lo largo de los años, el autor ha visto a mucha gente en silla de ruedas compartir con el grupo el juego de “la mancha” y otros juegos de acción, y aun “bailar” moviendo sus sillas rítmicamente al compás de la música. Baste decir que la persona discapacitada encontrará su propia forma de adaptarse si se la alienta a ello. Por eso, si se la hace sentir parte del grupo, en vez de apartarla a causa de su discapacidad, se la está ayudando.

### *Repetición de sesiones*

Mientras formaba parte del personal permanente de la Fundación Findhorn, el autor se encontró a menudo con invitados llegados desde lugares muy distantes, como Australia, con el fin de tomar cuatro, cinco o seis cursos seguidos, de una semana de duración cada uno. En cada curso, el individuo participaba en la sesión prevista de *Jugar a Autodescubrirse*.

Al inquirírseles se comprobaba que cada una de estas sesiones había tenido para ellos características diferentes (distintos ejercicios y juegos, distintos participantes, distintos facilitadores, cada cual con su propio estilo; incluso decían que *ellos mismos*

habían cambiado de una semana a la otra). El resultado era que la mayoría pensaba que cada sesión le había proporcionado una nueva y más profunda experiencia, y que todas éstas los habían beneficiado.

Consecuentemente, suele ser posible, y aun conveniente, proponer al mismo grupo una segunda sesión de *Jugar a Autodescubrirse*. En caso de que se resuelve realizarla, el facilitador puede recurrir a juegos diferentes o bien modificar su manejo de los mismos juegos. Por ejemplo, en caso de utilizar por segunda vez el juego de “Completamiento de oraciones”, puede emplear diferentes comienzos de oraciones y también cambiar la música. No debe vacilar en incluir uno o más juegos ya practicados antes. El autor incluye siempre, en todas las sesiones que coordina, los juegos “Mancha del abrazo”, “Cadena de nombres” y “Despliegue”, simplemente porque la experiencia le ha enseñado que muchos adultos tienen juegos predilectos que quieren repetir una y otra vez —del mismo modo que los niños, que no se cansan nunca de escuchar sus cuentos de hadas favoritos.

### *Tres tareas fundamentales*

Cuando coordina una sesión de *Jugar a Autodescubrirse*, el facilitador debe recordar que tiene tres tareas fundamentales:

1) Ser auténtico. El hecho de que el facilitador se manifieste tal como es transmite seguridad para que los demás participantes puedan manifestarse también como son, y les da implícitamente permiso para hacerlo. Recuérdese que la sesión no es algo que el facilitador *les hace* a los participantes, ni siquiera algo que hace *para* ellos, sino algo que hace *con* ellos. Empero, formar parte del grupo no significa que se haya de renunciar a ser el eje conductor ni a asumir la responsabilidad definitiva por lo que pase en la sesión.

2) Enunciar las consignas de cada juego en forma simple, clara y directa.

3) Conducir el decurso de la sesión de manera intuitiva, espontánea y creativa, permaneciendo abierto a la posibilidad de introducir cambios y de establecer en todo momento “conexiones de corazón”.

Quizás aprender todos estos principios y técnicas pueda parecer una labor formidable. No obstante, como para aprender

cualquier otra habilidad, para aprender a coordinar con eficacia una sesión de *Jugar a Autodescubrirse* lo único que se necesita es la disciplina, paciencia y persistencia indispensables para adquirir idoneidad en una cosa por vez.

como corresponde y se permanece compenetrado con el grupo en todo momento, la sesión fluirá con perfecta naturalidad.\*

## FORMATOS DE SESION RECOMENDADOS

Los formatos básicos de *Jugar a Autodescubrirse* que se exponen a continuación han sido utilizados en el departamento educativo y el programa para visitantes de la Fundación Findhorn durante muchos años.

Ambos constituyen sesiones corrientes de cuatro horas. La fijación de los horarios permite al facilitador controlar su ritmo de progreso durante la sesión para hacer los ajustes que sean imprescindibles. La duración estimada de cada actividad (que se da entre paréntesis) no es sino una cifra promedio, que puede variar mucho según el tamaño del grupo y su grado de atención y de conciencia.

Se aconseja seguir lo más estrictamente posible el formato de la Primera Sesión con tres grupos diferentes a fin de ganar experiencia en cuanto a la forma de transcurrir la sesión antes de tratar de adaptarlo al propio estilo personal de coordinación.

El esquema de la Primera Sesión se ofrece como guía para facilitadores noveles. No se recomienda utilizarlo con cualquier grupo y en cualquier circunstancia, como si fuese una fórmula rígida. No obstante, según la experiencia del autor, dicho formato, tal como aquí se lo expone, resulta eficaz con muchos grupos abiertos a este tipo de actividades y dispuestos a realizarlas.

Después de coordinar la Primera Sesión unas cuantas veces, cada facilitador podrá descubrir por sí mismo cuáles juegos se amoldan mejor a otros y en qué secuencia presentarlos para guiar con más eficacia al grupo hacia el objetivo fundamental de *Jugar a Autodescubrirse*: lograr que el grupo se una.

Al empezar a experimentar con nuevas fórmulas, es bueno equilibrar los juegos livianos con los intensos, los activos con los tranquilos, los verbales con los no verbales, y los que son más bien intelectuales con aquellos en los que intervienen la música y el movimiento.

La secuencia debe permitir pasar suavemente de un tipo de juego a otro sin "desengranarse". Si se siguen estas instrucciones

## PRIMERA SESION

Este formato fue desarrollado por el autor a comienzos de la década del ochenta para utilizarlo en la "Semana de Experiencias", un curso de siete días de duración para personas alojadas en la Fundación Findhorn. Con algunas variantes, continúa sirviendo allí como introducción básica a *Jugar a Autodescubrirse*.

Hora de iniciación	Juego	Duración
14.00	Introducción	(5)
14.05	Danza de bienvenida	(10)
14.15	Cadena de nombres	(10)
14.25	Mancha del abrazo	(10)
14.35	Persona con persona	(10)
14.45	Vacas y patos	(10)
14.55	Nudo grupal	(15)
15.10	Masaje de hombros	(5)
15.15	Estatuas en movimiento	(15)
15.30	Auto-auto	(10)
15.40	A sentarse en la falda	(5)
15.45	Espiral grupal	(5)
15.50	Intervalo de descanso	(20)
16.10	Imagen en espejo	(20)
16.30	Comunicación mano con mano	(20)
16.50	Despliegue (en pareja)	(20)
17.10	Comentarios sobre la experiencia personal	(15)
17.25	Planetas	(20)
17.45	Danza de meditación	(10)
17.55	Final y abrazos	(5)

\* Para mayor información sobre el proceso de compenetración con el grupo, remitimos al lector a las secciones "Solución de problemas internos", "Ejercicio de Armonización" y "Necesidad de discernimiento", en *Aprender a Amar*, de Eileen Caddy y David E. Platts, págs. 90 a 92.

## SEGUNDA SESION

Una vez que los grupos han experimentado el júbilo de *Jugar a Autodescubrirse*, suelen solicitar que se repita la sesión. La Segunda Sesión es utilizada en ocasiones por el autor como punto de partida al preparar a un grupo que ya ha participado en una Primera Sesión básica.

<b>Hora de iniciación</b>	<b>Juego</b>	<b>Duración</b>
14.00	Introducción	(5)
14.05	Cadena de nombres	(10)
14.15	Mancha del abrazo	(10)
14.25	Oraciones para completar	(10)
14.35	Silencioso	(15)
14.50	Creación de energía	(15)
15.05	Resorte humano	(5)
15.10	Elefantes que se rascan	(5)
15.15	Caminata de elefante	(15)
15.30	Escultor ciego	(15)
15.45	Lavadero de autos	(20)
16.05	Intervalo de descanso	(20)
16.25	Asociación libre	(15)
16.40	Apodos	(10)
16.50	Aprender a ver al otro	(10)
17.00	Despliegue (en grupos)	(30)
17.30	Comentarios sobre la experiencia personal	(15)
17.45	Te bendigo, confío en ti, te apoyo	(10)
17.55	Final y abrazos	(5)

# EJERCICIOS Y JUEGOS

## EJERCICIOS Y JUEGOS

Los ejercicios y juegos que siguen pueden incluirse ya sea en una sesión de *Jugar a Autodescubrirse*, o también en la "sesión preparatoria" que la precede. En el subtítulo de cada ejercicio se indica la categoría específica a la que corresponde. (Ver el *Cuadro 1. Aplicaciones básicas de los ejercicios y juegos*, págs. 158 a 160, donde se encontrará una síntesis de sus aplicaciones.)

Como ya hemos dicho es recomendable seguir en la forma más estrecha posible el formato de la Primera Sesión (pág. 51) con tres grupos diferentes, a fin de ganar experiencia en la forma en que se desenvuelven las sesiones, antes de adaptar el formato a la modalidad personal.

Se notará que no todos estos ejercicios y juegos son igualmente adecuados para cualquier grupo y en cualquier circunstancia, de modo que al comenzar a escoger las actividades que se han de proponer, conviene compenetrarse de las particulares necesidades del grupo. No es menos importante compenetrarse de la *secuencia* más adecuada para lograr una máxima eficacia. Recuérdese que, sea cual fuere el grupo, la confianza se va creando paso a paso.

Para las personas novatas en conducción de grupos o que aún no se sienten del todo seguras en esta tarea, se ofrecen consignas que pueden reproducirse textualmente y que las ayudarán a empezar. A la larga, con la práctica, cada facilitador hallará la forma de crear consignas propias, adaptándolas a su propio estilo y al grupo, de manera de sentirse cómodo y natural con lo que deba decir.

Las consignas o instrucciones que aparecen en letra común pueden repetirse directamente ante el grupo. En unos pocos casos, también se emplea la letra común cuando todas las instrucciones de un ejercicio o juego están dirigidas únicamente al facilitador. Las instrucciones en letra itálica y entre paréntesis están destinadas sólo al facilitador y no debe repetírselas ante el grupo.

Recomendamos, finalmente, aprovechar todas y cada una de las oportunidades que se presenten en la sesión de *Jugar a*

*Autodescubrirse* para relacionar los ejercicios y juegos con los temas de la apertura personal, la confianza mutua y la conciencia grupal. De este modo se ayudará a que los participantes sitúen la sesión dentro de un contexto más amplio y con un nivel de conciencia más profundo.

Y por sobre todo, ¡diviértanse con los juegos!

## **A SENTARSE EN LA FALDA**

### **(Juego de contacto directo y confianza mutua)**

Formen una ronda en la que las personas que tienen a sus costados sean de su mismo tamaño.

En grupo podemos hacer muchas cosas que no podemos hacer individualmente y este juego, llamado "A sentarse en la falda", es una de ellas. Prueba hasta qué punto confiamos en el otro. Giren todos el cuerpo hacia la derecha (*en sentido contrario a las agujas del reloj*).

Acérquense más al centro de la ronda y párense de modo que puedan tomar de la cintura a la persona que tienen en frente. Dentro de un momento, todos nos vamos a sentar sobre las rodillas de la persona que está atrás nuestro, manteniendo al mismo tiempo las rodillas juntas.

Deben guiar a la persona que tienen enfrente para que se siente cómodamente sobre las rodillas de cada uno de ustedes, sin preocuparse por lo que le pase a la persona que tienen atrás cuando ustedes se sienten sobre ella. Concéntrense en la persona que tienen enfrente y confíen en que la persona que tienen atrás los guiará bien.

Primero vamos a hacer una prueba. A la cuenta de tres, nos agachamos, tocamos colas con rodillas y nos volvemos a poner de pie para asegurarnos de que todos estamos lo suficientemente cerca. Uno, dos, tres.

*(Agacharse y tocar colas con rodillas, luego volver a pararse y hacer las modificaciones necesarias. Muchas veces los participantes no formaron una ronda perfecta o no están lo suficientemente cerca del otro, con los dedos del pie pegados a los talones de la persona que tienen en frente.)*

A la cuenta de tres nos vamos a sentar y quedar sentados. ¿Alguna pregunta? Listos. Uno, dos, tres.

*(Una vez sentados, soltarse despacio y extender primero una mano y luego la otra.)*

¡Caminemos juntos! A la cuenta de tres, todos levanten el pie derecho y muévanlo hacia adelante. Uno, dos, tres. Ahora, el izquierdo. Uno, dos, tres. (*Repetir.*) Por último, a la cuenta de tres, nos pondremos todos de pie. Uno, dos, tres.

Se dice que este juego se llamaba originalmente "La ronda de la emperatriz Eugenia", puesto que así explicaba la emperatriz Eugenia cómo hacían sus soldados para mantenerse secos mientras descansaban en un campo mojado esperando la visita real.

## ACUERDOS GRUPALES

### (Juego preparatorio)

Un grupo funciona con mayor facilidad y eficacia cuando sus integrantes están de acuerdo con las condiciones que rigen su funcionamiento. El contenido específico de los puntos de acuerdo no es tan importante como el hecho de que *todos* los integrantes del grupo (y no sólo una mayoría) los acepten y apoyen.

Cuando se forma un nuevo grupo, conviene tomarse unos minutos para analizar los factores que los integrantes del grupo valoran y pueden apoyar. También es importante dedicar un tiempo a tratar las diferencias de opinión hasta que, con suerte, se llegue a un consenso grupal (y no sólo de la mayoría).

El respeto por las diferencias individuales y la necesidad de que todos se sientan incluidos en el grupo contribuyen a crear situaciones fructíferas en las que todos dan y reciben, y entonces el objetivo del grupo se puede lograr con más facilidad. Los acuerdos grupales son un paso importante para generar confianza mutua en un grupo y es necesario poner en práctica este tipo de ejercicios antes de presentar la sesión de *Jugar a Autodescubrirse*.

Los acuerdos típicos de la Fundación Findhorn suelen ser los siguientes.

1. Todos acordamos comenzar y terminar todas las sesiones a la hora convenida (independientemente de que no hayan llegado todos o de que no puedan asistir a la sesión completa) y solicitar el consentimiento de todos para extender una sesión después de hora.
2. Todos acordamos no entrar a la sala con comida o bebida.
3. Todos acordamos prestar total atención al grupo mirando a los ojos al que esté hablando.
4. Todos acordamos dar permiso a todos los integrantes del grupo para expresar sus pensamientos, emociones y sentimientos con libertad y claridad.

5. Todos acordamos asumir la responsabilidad de nuestra propia experiencia hablando en primera persona (por ejemplo diciendo "Yo", no "uno", "ustedes", "todos", etc.)

6. Todos acordamos tratarnos con respeto.

7. Todos acordamos hacer y recibir comentarios claros, abiertos y sinceros hablando de frente y no a espaldas de los demás.

8. Todos acordamos mantener en secreto las revelaciones personales.

9. Todos acordamos apoyar activamente al grupo (y no esperar que los demás hagan todo por nosotros), sabiendo que el grupo nos devolverá todo el tiempo y esfuerzo que le dediquemos.

## **APODOS**

### **(Juego de nombres y de indagación)**

*(La eficacia de este juego puede variar según el país, puesto que la utilización de apodos es más común en algunas nacionalidades que en otras. También tenga en cuenta que este ejercicio simple puede desencadenar asociaciones y recuerdos emocionales en los participantes.)*

Hagan una ronda para jugar a un juego que se llama "Apodos".

Durante nuestra vida la mayoría hemos recibido distintos apodos de nuestra familia, amigos, compañeros de escuela, compañeros de trabajo, amantes y otras personas. Algunos nombres pueden ser divertidos y descriptivos, otros cariñosos y muy íntimos, y hay otros que tal vez no sean nada lindos.

En ronda, cada persona se tomará un instante simplemente para decir al grupo los distintos apodos que recibió durante su vida. No es necesario dar explicaciones ni detalles. No hay ningún problema en que experimenten y expresen sentimientos relacionados con los nombres que recuerdan o con las personas que los utilizaban. Al final de la lista digan cómo quieren que los llame el grupo.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

*(Otra variante que se puede introducir para intensificar el juego es hacer que cada vez que un participante nombre un apodo, el grupo se lo repita.)*

## APRENDER A VER AL OTRO\*

### (Juego de indagación y compenetración)

Elijan un compañero, alguien a quien no conozcan o no conozcan bien. Siéntense enfrentados en silencio, tomados de la mano. Es un ejercicio no verbal, así que permanezcan callados hasta el final. Más tarde tendrán tiempo para comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.

Muchas veces no nos tomamos el tiempo o no nos preocupamos por percibir verdaderamente a los demás, por verlos como realmente son y por establecer una conexión auténtica con ellos. Este ejercicio, llamado "Aprender a ver al otro", les brinda la oportunidad de entrar en contacto con otro ser humano.

Respiren hondo varias veces, exhalando la tensión y concentrándose en sí mismos... Mírense a los ojos... Si sienten incomodidad o deseos de reír o de apartar la mirada, adviertan su incomodidad y sean pacientes y benignos con ustedes mismos y, cuando puedan, vuelvan a fijar la vista en los ojos de su compañero...

Tomen conciencia de que tal vez nunca vuelvan a ver a esta persona... Ahora se les da la oportunidad de percibir lo irreplicable de este ser humano en particular...

Al mirar a este ser a los ojos, permítanse tomar conciencia de los poderes que encierra esa mirada... ábranse para percatarse de los dones, fortalezas y potencialidades de ese ser... Detrás de esos ojos existen infinitas reservas de ingenuidad y resistencia, de ingenio y sabiduría... Allí hay dones que esa persona no conoce... Piensen lo que esos poderes no explotados pueden hacer para sanar nuestro planeta y contribuir al gozo de nuestra vida en común...

Mientras tanto, permitan que se haga consciente su deseo de que esta persona se libere de sus temores... Permítanse experi-

mentar cuánto desean que este ser esté libre de odio... Libre de pena... Libre de las causas de sufrimiento... Sepan que lo que ahora está experimentando es la inmensa bondad... Sirve para construir un mundo...

Ahora mientras lo miran a los ojos, permítanse tomar conciencia del dolor que encierra esa mirada... Hay penas acumuladas en ese viaje de vida... Hay dolores y pérdidas, heridas y desilusiones que están más allá de lo visible, como en todas las vidas humanas... ábranse a ellos... No pueden quitar el dolor, no pueden "arreglarlo", pero *sí pueden* perderle el miedo... Sepan que lo que están experimentando ahora es la gran compasión... Sirve para sanar nuestro mundo...

Al mirarlo a los ojos, permítanse tomar conciencia del amor que se alberga allí como derecho divino... ábranse a la vasta reserva de amor incondicional del que todos disponemos para entregarlo en forma libre, plena y sin temores...

Al mirarlo a los ojos, ábranse al pensamiento de lo bueno que sería hacer causa común... Piensen lo dispuestos que podrían estar a trabajar juntos, a asumir los riesgos de un emprendimiento conjunto... Imagínense el placer que les provocaría, el entusiasmo y la risa que compartirían al emprender un proyecto común, actuando con valentía y con confianza mutua... Al abrirse a esta posibilidad, sepan que se abren a la gran riqueza: el placer que surge de los poderes de cada uno, la alegría que brota de la alegría de cada uno...

Por último, permitan que su conciencia se hunda en lo profundo de su interior, muy profundo, por debajo del nivel de lo que se puede expresar con palabras... ábranse a la profunda red de relaciones que sustenta y entreteje todo lo que se experimenta, todo lo que se sabe... Es la red de vida en la que se formó su ser y que los sostiene... Fuera de esa vasta red, no pueden caer... Puesto que esa red es lo que son... Sientan la seguridad de saberlo... Sientan la inmensa paz... Descansen en ella... Desde la inmensidad de esa paz, pueden emprender cualquier cosa... Pueden confiar... Pueden actuar... Pueden amar...

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora tómense unos minutos para estar con el otro, y, si desean, para comentar la experiencia que tuvieron con este ejercicio.

\* Adaptado de Joanna Rogers Macy, *Despair and Personal Power In the Nuclear Age*.

## ASOCIACION LIBRE (Juego de indagación)

*(Elegir los temas que se utilizarán en este ejercicio según el grupo, su finalidad y necesidades. Seleccionar uno o más temas sobre los que deberán indagar los participantes, como el Compromiso, la Salud, la Vida, el Amor, el Dinero, el Juego, el Poder, la Responsabilidad, el Sexo, la Confianza mutua, el Trabajo, entre otros. Este también es un juego de confianza mutua en la medida en que los participantes estén dispuestos a hablar espontáneamente sin censurar lo que les venga en mente.)*

Elijan un compañero y decidan quién es "A" y quién es "B". Siéntense relajados uno frente al otro y tómense de las manos.

Este juego los ayuda a ponerse en contacto con lo que sienten acerca de ciertos temas. Primero empieza "A", que, *con los ojos abiertos*, debe completar una oración en forma espontánea todas las veces que pueda durante un tiempo determinado. No hay que dar explicaciones, detalles ni dialogar con el compañero. Hay que limitarse a decir la oración una y otra vez, siempre con un final distinto. Por ejemplo "(El amor) es... maravilloso. (El amor) es... precioso. (El amor) es... necesario en todo el mundo".

"B" sólo tiene que prestar atención al compañero, mirarlo a los ojos y comportarse como un buen oyente.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

¡Basta! Paren todos. Ahora los "A" repitan el mismo procedimiento utilizando la oración "(El sexo) es..."

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego repetir la secuencia completa con los roles invertidos y terminar con la siguiente consigna.)*

¡Basta! Paren todos. Ahora tómense unos minutos para comentar lo que aprendieron sobre ustedes mismos y su compañe-

ro. ¿Hubo algún tema que les resultó más fácil o más difícil? De ser así, ¿indica algo acerca de cómo se manejan en su vida con ese tema? ¿Qué patrones advirtieron en la manera de jugar del compañero?

## AUTO-AUTO

### (Juego de confianza mutua y de contacto directo)

*(Sugerencia: utilizar este juego con grupos que asistan por primera vez a la sesión de Jugar a Autodescubrirse. En grupos que ya hayan hecho este juego, usar "Caminata de elefante", pág. 74.)*

Elijan un compañero, decidan quién es "A" y quién es "B" y quédense juntos de pie. Este juego se llama "Auto-Auto" y los ayuda a experimentar lo que sienten con respecto a la confianza mutua. Es un ejercicio no verbal, por lo tanto permanezcan callados hasta el final. Más tarde tendrán tiempo para comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.

Primero "A" hace de auto. Levanta las manos a la altura del pecho con las palmas hacia afuera para simular los paragolpes. Si durante el juego se siente más osado, puede dejar caer los brazos a los costados. "B" primero hace de conductor. Se para detrás de "A" y apoya las manos en los hombros del compañero.

"A" cierra los ojos y "B" *con los ojos abiertos* lo guía por la sala, maniobrando con las manos y haciéndolo girar para evitar chocar con otros autos. "A" tiene que tratar de no abrir los ojos. Si lo hace, no debe juzgarse, sino que debe ser consciente de que lo ha tenido que hacer.

Los "A" tienen que prestar atención a sus sentimientos durante el juego. ¿Cuánta confianza tienen en el otro? ¿Dudan o enseguida entregan el control a otra persona? Los "B" presten atención a cómo se sienten cuando se confía en que ellos serán totalmente responsables y prudentes, sabiendo que la seguridad de otra persona está en sus manos. Después de unos minutos diré "basta" e invertirán los roles. ¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Después de 2-3 minutos, continuar con la siguiente consigna.)*

¡Basta! Paren todos. Sin hablar, los "B" cierren los ojos y levanten las manos a la altura del pecho. Los "A", con los ojos abiertos, comiencen a guiar a su compañero por la sala con total seguridad y confianza.

*(Después de 2-3 minutos, continuar con la siguiente consigna.)*

¡Basta! Paren todos. Ahora tómense unos minutos para comentar la experiencia que tuvieron en los dos roles: el de auto y el de conductor.

## CABEZA, HOMBROS, RODILLAS, TOBILLOS

(Juego disparatado y de acción)

(Al ritmo de "Arroz con leche".)\*

Primero canten esta canción a su ritmo normal, utilizando ambas manos para tocar o señalar las partes del cuerpo que nombran.

Cabeza, hombros, rodillas, tobillos,  
Rodillas, tobillos, cabeza, hombros,  
Rodillas, tobillos, orejas, nariz,  
Cabeza, hombros, boca, oreja, nariz.

(Sin parar, repetir la canción tres o cuatro veces, cada vez más rápido.)

Ahora vuelvan a cantarla a un ritmo normal, incluyendo los gestos. La próxima vez que la canten, omitan la palabra "cabeza", pero tóquense la cabeza con ambas manos como siempre y luego sigan cantando el resto de la canción. La vez siguiente, omitan las palabras "cabeza" y "hombros", pero tóquense esas partes como siempre y luego sigan cantando el resto de la canción. Y así sucesivamente hasta cantar toda la canción sin palabras, usando sólo palmaditas y gestos.

(Una vez en Alemania, el autor presentó esta canción en un grupo y uno de los participantes dijo: "Estoy sorprendida. Soy maestra jardinera y siempre usé esta canción con niños. ¡No sabía que se podía usar con adultos!" El autor le respondió irrevocablemente: "Yo también estoy sorprendido. Soy líder de grupos adultos y siempre utilicé esta canción con adultos. ¡No sabía que se podía usar con niños!")

\* N. del T.: El autor sugiere realizar este ejercicio al ritmo de *There is a Tavern in The Town*. Esta canción es perfectamente reemplazable por *Arroz con leche*, cuya melodía todos conocen.

## CADENA DE NOMBRES (Juego de nombres y apertura)

(Este es el modo más rápido y eficaz que ha descubierto el autor para que un grupo aprenda los nombres de todos, gracias a que los nombres se repiten y a que las personas se sienten muy motivadas a prestar atención a cada nombre porque saben que tienen que repetirlo. En los grupos de hasta 12 participantes el juego se puede hacer de pie, pero en grupos más grandes tal vez sea mejor que se sienten. Cuanto más grande es el grupo, más esencial es poner en práctica un juego de este tipo. El autor lo ha utilizado con éxito en reuniones de 40 participantes.)

Hagan una ronda.

El primer paso para formar un grupo seguro y amistoso es que los integrantes se conozcan. Una de las formas de comenzar el proceso es aprender los nombres.

Este juego se llama "Cadena de nombres", y comenzaré por decir: "¡Hola! Me llamo (David)". Luego la persona que está a mi derecha dirá: "¡Hola! Me llamo (Eileen)", y éste es mi amigo (David)". Luego la persona que está a su derecha dirá: "¡Hola! Me llamo (Pedro)", y éstos son mis amigos, (Eileen y David)", y así sucesivamente hasta dar toda la vuelta y llegar a la persona que está a mi izquierda, que repetirá los nombres de todos.

Siempre repitan los nombres en el mismo orden, comenzando con el último que se agregó y nombrando al final a la persona que inició el juego. ¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)

(Por una cuestión de principios, la persona que empieza, por lo general el facilitador, debe finalizar el juego recitando todos los nombres. Muchas veces eso es lo que esperan los participantes, ¡así que esté preparado!)

(Otra posibilidad es hacer una segunda vuelta en la que cada uno agregue cualidades para describirse a sí mismo —por ejemplo: "Hola, soy David, amante de la diversión"—, que luego todos deben repetir.)

## CAIDA CONFIADA

**(Juego de confianza mutua y contacto directo)**

Divídanse en grupos de 8-10 personas y formen una ronda estrecha parándose uno junto al otro.

Una persona se debe parar relajada en el medio de la ronda, con los brazos cruzados sobre el pecho, las manos sobre los hombros y los ojos cerrados. Debe ladearse o dejarse caer sobre los demás y permitirles que la bamboleen suavemente por la ronda durante unos instantes, primero en una dirección y luego en otra. Túrnense hasta que todos hayan hecho el ejercicio.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar con sus compañeros de ronda o con todo el grupo la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

*(Otra posibilidad es hacer que los participantes bendigan a la persona que están bamboleando murmurando continuamente una serie de cualidades como la Belleza, la Claridad, el Coraje, la Libertad, la Inspiración, la Alegría, el Amor, la Paz, la Fortaleza, la Comprensión, etc.)*

## CAMARA CON PATAS

**(Juego de indagación y confianza mutua)**

Elijan un compañero, decidan quién es "A" y quién es "B" y quédense juntos de pie. Este ejercicio los ayuda a experimentar lo que se siente al ver desde la perspectiva de otra persona. Es un ejercicio no verbal, por lo tanto permanezcan callados hasta el final. Más tarde tendrán tiempo para comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.

"A" debe cerrar los ojos y dejar que "B" lo conduzca por la sala en busca de imágenes interesantes para fotografiar. "B" pasa a ser el visor de la cámara de "A", y lo dirige hacia una escena, persona, objeto interesante o algo que quiera que "A" experimente. Tal vez tenga que colocar el cuerpo y la cabeza de "A" en una determinada posición para lograr el ángulo y la distancia necesarios a fin de obtener la composición fotográfica deseada.

"B" debe formar un rectángulo con las manos frente a los ojos de "A" (simulando el visor de la cámara), y cuando esté listo le dará una señal para que abra los ojos (el obturador de la cámara) hasta que "B" le indique que los vuelva a cerrar. El tiempo que el compañero mantenga los ojos abiertos puede variar, y lo pueden trasladar por la sala con mayor rapidez o lentitud según las fotos que quieran sacar. Después de unos minutos diré "basta" e invertirán los roles. ¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Hacer una pausa de 5-10 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

¡Basta! Paren todos. Ahora inviertan los roles. "B" cierra los ojos y "A" saca las fotos.

*(Hacer una pausa de 5-10 minutos; luego finalizar invitando a los participantes a comentar la experiencia con el compañero o con el grupo.)*

*(Si lo permiten el tiempo y el diagrama de planta, los participantes pueden abandonar la sala y explorar otras partes del edificio, siempre y cuando no haya que utilizar escaleras, por razo*

*nes de seguridad. Otra posibilidad, si lo permiten las condiciones climáticas y ambientales, es dejar que los participantes salgan y se internen en el paisaje de los alrededores. Con cualquiera de estas variaciones, dele a cada persona entre 10 y 20 minutos. A "B" hay que indicarle que controle el tiempo y que invierta los roles cuando haya pasado la mitad del tiempo. Después de la segunda vuelta, todos vuelven a la sala para procesar y concluir el ejercicio.)*

## **CAMINATA CONFIADA**

### **(Juego de confianza)**

Formen una ronda grande como la sala.

La persona que está primero debe cerrar los ojos y, sin titubear, atravesar la ronda caminando confiadamente. Cuando llegue al otro lado de la ronda, la persona que esté más cerca la detendrá, la hará girar y le dará un empujoncito para encaminarla en la nueva dirección.

Entonces deberá partir con paso decidido hacia el nuevo rumbo, sin abrir los ojos, y cruzará la ronda varias veces en todas direcciones. Después de unos minutos, pasará otra persona hasta que todos hayan tenido la oportunidad de hacer una "Caminata confiada", que es el nombre de este ejercicio.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## CAMINATA DE ELEFANTE

### (Juego de confianza mutua y de compenetración)

Elijan un compañero, decidan quién es "A", quién es "B" y quédense juntos de pie. Es un ejercicio no verbal, por lo tanto permanezcan callados hasta el final. Más tarde tendrán tiempo para comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.

Este juego, llamado "Caminata de elefante", les muestra cómo se sienten al confiar en los demás entregándoles el control. "A" hace primero de elefante. Para ello, extiende hacia adelante la mano que mejor domina, paralelamente al piso, como si fuera la trompa del elefante. "B" hace de entrenador y pone la mano opuesta directamente debajo de la mano de "A", de modo que, por ejemplo, la palma de la mano derecha de "A" quede apoyada suavemente sobre el dorso de la mano izquierda de "B". "A" cierra los ojos. "B" los mantiene abiertos y, parado junto a "A", lo conduce con suavidad por la sala, caminando hacia adelante, en círculos, hacia atrás, etc.

Momentos después, cuando los dos se sientan más cómodos, comiencen a dejar que las manos se separen deslizándose lentamente hasta que sólo queden en contacto un dedo de cada mano y se comuniquen por una sutil compenetración. Estén atentos a sus sentimientos para aprender qué se siente al dar y recibir confianza. Después de dos o tres minutos, les diré "basta" e invertirán los roles.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Hacer una pausa de 2-3 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

¡Basta! Paren todos. Ahora los "B" extiendan la mano que mejor dominan y cierren los ojos. Los "A" coloquen la mano opuesta debajo de la mano de "B" y, con los ojos abiertos, conduzcan suavemente a su compañero por la sala con total seguridad y confianza.

*(Hacer una pausa de 2-3 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

¡Basta! Paren todos.

Ahora tómense unos minutos para comentar entre sí la experiencia que tuvieron en el rol de elefante y de entrenador.

## CAMINATA DE SENSUALIDAD

### (Juego de indagación y confianza mutua)

Elijan un compañero y decidan quién es "A" y quién es "B".

El objetivo de este ejercicio, llamado "Caminata de sensualidad", es permitirles experimentar sus otros sentidos, sin la ayuda de la visión. Es un ejercicio no verbal, por lo tanto permanezcan callados hasta el final. Más tarde tendrán tiempo para comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.

Los "A" cierran los ojos. Los "B" mantengan los ojos abiertos y tomen al compañero de la mano para que perciba con la mayor cantidad de sentidos posibles distintos objetos de la sala. Los "B" deben detener a los "A" de tanto en tanto cerca de un objeto, quizás un accesorio de pared, un mueble, plantas, incluso otra persona, y dejar que su compañero lo toque, lo escuche, lo huelga o lo pruebe. Después de unos minutos, diré "basta" e invertirán los roles.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Hacer una pausa de 3-5 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

¡Basta! Paren todos. Ahora los "B", sin hablar, cierran los ojos y los "A" comienzan a guiar a los "B" por la sala hacia diferentes objetos para que los perciban con los sentidos.

*(Hacer una pausa de 3-5 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

¡Basta! Paren todos. Ahora tómense unos minutos para comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio cuando hicieron de guía y cuando percibieron los objetos.

*(Si lo permiten el tiempo y el diagrama de planta, los participantes pueden abandonar la sala y explorar otras partes del edificio, siempre y cuando no haya que utilizar escaleras, por razones de seguridad. Otra posibilidad, si lo permiten las condiciones climáticas y ambientales, es dejar que los participantes salgan y se internen en el paisaje de los alrededores. En cualquiera de estas alternativas, a "B" hay que decirle que controle el tiempo y*

*que invierta los roles cuando haya pasado la mitad del tiempo. En estos casos, darle a cada persona entre 10 y 20 minutos y, como el ejercicio es más largo, si es posible darle a cada pareja una venda para los ojos. Después de la segunda vuelta, todos deben volver a la sala para procesar y concluir el ejercicio.)*

## COMUNICACION MANO CON MANO

### (Juego de confianza mutua y compenetración)

Párense en ronda. Para este juego, quítense los anillos, relojes, pulseras y todos los accesorios que tengan en las manos. Este juego se llama "Comunicación mano con mano" y para jugarlo se necesitan dos grupos exactamente iguales en tamaño, por lo tanto numérense en ronda diciendo alternativamente uno, dos, uno, dos.

Los unos formen una ronda que mire hacia afuera. Los dos formen una ronda alrededor de los unos, mirando hacia adentro de modo de quedar enfrentados con los unos.

El objetivo de este juego es descubrir hasta dónde pueden comunicarse con un compañero *en forma no verbal*, utilizando sólo el sentido del tacto y la intuición. Es un ejercicio no verbal, por lo tanto permanezcan callados hasta el final. Más tarde tendrán tiempo para comentar la experiencia que tuvieron. También es un juego de confianza mutua, puesto que se juega con los ojos cerrados. Si los abren antes de que termine el juego, arruinarán su experiencia. Les explicaré lo que tienen que hacer a continuación una vez que comiencen. ¿Alguna pregunta?

Los integrantes de cada ronda tómense de las manos con sus compañeros. Cierren los ojos. Mientras yo cuento *cada* ronda dé seis pasos a la derecha. Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis. Suéltense. Mantengan los ojos cerrados mientras acomodo a algunos participantes de la ronda externa para que queden enfrentados con sus compañeros.

Ahora extiendan las manos y entren en contacto *sólo con las manos de su compañero*. Concéntrense sólo en las manos de su compañero durante todo el ejercicio. Recuerden, permanezcan en silencio, sin hablar. No se rían ni hagan ningún sonido para no darle ninguna pista de quiénes son a su compañero... Primero exploren las manos en sí mismas... ¿Qué tamaño tienen?... ¿Son ásperas o suaves?... ¿Tibias o frías?... ¿Cómo son los dedos y las uñas?

Con los ojos cerrados, dejen que su intuición les hable sobre su compañero... ¿es varón o mujer?... ¿Qué edad tiene?... ¿Cuáles son algunas de sus cualidades básicas?... ¿Qué más intuye sobre su compañero?...

Con los ojos cerrados, descubran todo lo que pueden transmitirle a su compañero sólo con las manos. Por ejemplo, usen las manos para saludarlo, para darle la bienvenida en silencio a través del tacto...

Ahora expresen una actitud juguetona... Ahora expresen tristeza... Ahora transmitanle impaciencia... Ahora expresen curiosidad... Ahora ira... Ahora transmitanle soledad...

Los que están en la ronda externa, recuerden un tiempo cuando sintieron mucho afecto por alguien y cómo sentían ese amor... Ahora transmitan ese amor a su compañero sólo con las manos, sin agregarle condiciones. Los que están en la ronda interna, ábranse a recibir ese amor incondicional, ese amor que no pide nada a cambio, sin restricciones ni expectativas, amor que se les transmite simplemente porque son quienes son... Abran el corazón y *siéntanlo*...

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Se les da amor para que lo compartan con los demás. Por lo tanto, los de la ronda interna, tomen el amor que han estado recibiendo y dejen que brote hacia su compañero sin condiciones. Los de la ronda externa, bajen sus barreras protectoras, abran el corazón y dejen que entre ese amor incondicional...

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Pronto llegará el momento de dejar al compañero, pero antes de hacerlo, sin abrir los ojos, transmitanle al compañero una cualidad personal como regalo de despedida, algo para que los recuerden...

Ha llegado el momento de despedirse en silencio del compañero, sólo manos con manos... Ahora suéltense las manos... Cuando estén listos, abran los ojos y tómense unos minutos para comentar la experiencia con el compañero.

*(Este ejercicio puede volver a repetirse enseguida cambiando de compañero. Otra posibilidad para terminarlo es que los participantes de ambas rondas se vuelvan a tomar de las manos antes de abrir los ojos y den tres pasos a la derecha. Luego pedirles que abran los ojos y busquen a su compañero original.)*

## **CONTACTO VISUAL**

### **(Juego de indagación)**

Este juego se llama "Contacto visual". Es un ejercicio no verbal, así que permanezcan callados hasta el final. Más tarde tendrán tiempo para comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.

Primero caminen lentamente por la sala con los ojos abiertos, pero sin hacer contacto visual con nadie más, y estén atentos a lo que sienten.

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora, mientras caminan por la sala, comiencen a hacer breves contactos visuales con los demás y perciban las diferencias entre lo que sienten ahora y lo que sintieron antes.

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora, mientras caminan por la sala, mantengan un contacto visual más prolongado con los demás y comiencen a comunicarse entre ustedes en silencio. Perciban las diferencias con la experiencia anterior.

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego finalizar invitando a los participantes a contar su experiencia con el ejercicio.)*

*(Otra posibilidad es formar grupos de 8-10 personas. Cada grupo se sienta en ronda. Se pide a los participantes que hagan contacto y se comuniquen sólo con la vista con todas las personas que deseen —de a una por vez— durante 8-10 minutos.)*

## **CREACION DE ENERGIA**

### **(Juego disparatado y creativo)**

*(En grupos de más de 10-12 participantes, este juego se puede hacer sentado.)*

Párense en ronda para jugar a "Creación de energía", una oportunidad para expresar su originalidad y creatividad. Es un ejercicio no verbal, por lo tanto permanezcan callados hasta el final. Más tarde tendrán tiempo para comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.

La primera persona tiene que crear en silencio y con mímica —sólo haciendo gestos con las manos y el cuerpo— un objeto imaginario (por ejemplo puede fabricar un barrilete y luego remontarlo, armar una máquina de escribir y luego tipear o preparar una comida y comérsela) y luego pasárselo a la siguiente persona, que le cambia la forma y lo convierte en un objeto totalmente nuevo, y se lo pasa al siguiente participante. Tómense no más de un minuto para crear el objeto.

*¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!*

*(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## CREAR NUESTRA PROPIA REALIDAD

### (Juego de indagación)

Elijan un compañero y siéntense enfrentados a suficiente distancia, de modo de no tocarse. Mírense a los ojos en forma directa y relajada, pero sin clavarse la vista. Este es un ejercicio no verbal de psicósis, por lo tanto permanezcan callados hasta el final. Más tarde tendrán tiempo para comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.

Todos tenemos creencias, que si bien para nosotros son ciertas, tal vez no lo son para los demás. Según Ken Keyes (h.), "Las personas afectuosas viven en un mundo de afecto. Las hostiles viven en un mundo hostil. Todas las personas que conocemos son nuestro espejo". ¿Cómo es posible, si todos vivimos en el mismo mundo?

Porque nuestras creencias son como anteojos oscuros con distintos matices, a través de los cuales miramos el mundo; y el mundo, como espejo, nos devuelve la imagen de la creencia que le presentamos. La clase de mundo que creamos para nosotros y experimentamos depende de los anteojos que usemos, es decir, depende de nuestras creencias, aunque queramos convencernos de lo contrario. Rue Wallace Hass lo resume con claridad y precisión: "Lo que vemos es lo que somos". ¿Qué ven? ¿Quiénes son? Todo depende de los anteojos que usen. Todo depende de sus creencias.

Esta teoría explica cómo terminamos por "Crear nuestra propia realidad", y este ejercicio lo demuestra. Para aprovechar al máximo el ejercicio, deben estar dispuestos a creer algo sobre su compañero, pero deben creerlo sincera y totalmente durante dos minutos. No se trata de *simular* que lo creen ni de actuar como si lo creyeran, sino de creérselo *realmente*. ¿Están dispuestos a hacerlo? Es un ejercicio de conciencia, así que durante los dos minutos que mantengan un contacto visual con su compañero creyendo lo que se les indicó en la consigna, permanezcan

conscientes de las reacciones que les produce esa creencia. ¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

Aquí va la primera creencia... "Le gusto"... "Le gusto"... ¿Qué sucede en su interior al oír esta creencia acerca de su compañero?... ¿Cuál es su respuesta física?... ¿Qué sensaciones experimentan?... ¿Cómo responden emocionalmente?... ¿Qué sentimientos afloran?... ¿Cómo responden intelectualmente?... ¿Qué pensamientos o ideas surgen?... ¿Les resulta fácil creerlo o se apartan de algún modo de esa creencia?... Sean cuales fueren sus reacciones, no se juzguen... Pero permanezcan conscientes de sus reacciones internas a esta creencia sobre su compañero... "Le gusto"...

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora pueden sacarse esos anteojos... Aquí va una segunda creencia, otro par de anteojos... Mantengan el contacto visual con su compañero... "Esta persona podría causarme un problema; esta persona podría lastimarme de algún modo"... "Esta persona podría causarme un problema; esta persona podría lastimarme de algún modo"...

¿Qué sucede en su interior al oír esta creencia acerca de su compañero?... ¿Cuál es su respuesta física?... ¿Cómo responden emocionalmente?... ¿Cómo responden intelectualmente?... ¿Les resulta fácil creerlo o se apartan de algún modo de esa creencia?... Sean cuales fueren sus reacciones, no se juzguen... Pero permanezcan conscientes de sus reacciones internas a esta creencia sobre su compañero... "Esta persona podría causarme un problema; esta persona podría lastimarme de algún modo"...

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora pueden sacarse esos anteojos... Si están dispuestos, aquí va una tercera creencia, un tercer par de anteojos... Mantengan el contacto visual con su compañero... "Esta persona tiene algo maravilloso que enseñarme"... "Esta persona tiene algo maravilloso que enseñarme"...

¿Qué sucede en su interior al oír esta creencia acerca de su compañero?... ¿Cuál es su respuesta física?... ¿Qué sensaciones experimentan?... ¿Qué sentimientos afloran?... ¿Qué pensamientos o ideas surgen?... ¿Les resulta fácil creerlo o se apartan de algún modo de esa creencia?... Sean cuales fueren sus reacciones,

no se juzguen... Pero permanezcan conscientes de sus reacciones internas a esta creencia sobre su compañero... "Esta persona tiene algo maravilloso que enseñarme"...

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora pueden sacarse esos anteojos... Si están dispuestos, hay una última creencia que adoptar sobre su compañero, un último par de anteojos... Mantengan el contacto visual... "Esta persona es un ser divino, un alma... Infinita... Eterna... Que da e inspira amor... Perfecta tal como es"... "Esta persona es un ser divino, un alma... Infinita... Eterna... Que da e inspira amor... Perfecta tal como es".

¿Qué sucede en su interior al oír esta creencia acerca de su compañero?... ¿Cuál es su respuesta física?... ¿Qué sensaciones experimentan?... ¿Qué sentimientos?... ¿Qué pensamientos o ideas?... ¿Les resulta fácil creerlo o se apartan de algún modo de esa creencia?... Sean cuales fueren sus reacciones, no se juzguen... Pero permanezcan conscientes de sus reacciones internas a esta creencia sobre su compañero... "Esta persona es un ser divino, un alma... Infinita... Eterna... Que da e inspira amor... Perfecta tal como es".

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora pueden sacarse esos anteojos... Tómense unos minutos para hablar con su compañero sobre las distintas reacciones que tuvieron frente a cada una de las cuatro creencias. Las repito: "Le gusto. Esta persona podría causarme un problema; esta persona podría lastimarme de algún modo. Esta persona tiene algo maravilloso que enseñarme. Esta persona es un ser divino, un alma. Infinita. Eterna. Que da e inspira amor. Perfecta tal como es".

*(Después reunir a todo el grupo e invitar a los participantes a hacer comentarios sobre la experiencia personal con el ejercicio. Luego plantear lo siguiente.)*

Dado que todos han tenido diferentes reacciones frente a cada creencia, y que siempre han tenido el mismo compañero, la realidad que crearon cada vez era una función de su creencia y la reacción interna ante la misma en todos los niveles. Así, proyectaron todas sus reacciones internas en la pantalla neutra de su compañero. ¿Cuántas veces nos proyectamos en los demás en

nuestro mundo cotidiano? ¿Acaso alguna vez no tenemos puestos los anteojos de nuestra creencia? ¿Cuántas veces vemos realmente a las personas como son?

## ¿CUAL ES TU PROXIMO PASO?

### (Juego de indagación)

*(Todos necesitan lápiz y papel para realizar este ejercicio, que se presta fácilmente a establecer una relación con el tema o propósito del grupo. Por ejemplo, adaptarlo al grupo preguntando: "Para incorporar más juego a tu vida, ¿cuál es tu próximo paso?", "Para fortalecerte, ¿cuál es tu próximo paso?" o "Para sanarte, ¿cuál es tu próximo paso?" Además puede utilizarse este ejercicio con preguntas totalmente diferentes como "¿quién eres?" o "¿qué regalo puedes hacer?")*

Elijan un compañero y decidan quién es "A" y quién es "B" y siéntense enfrentados en silencio. Tomen lápiz y papel.

Primero "A" será el escriba, por lo tanto debe tomar el papel de "B", a quien luego se lo devolverá. "B" cerrará los ojos, respirará profundamente varias veces, luego pasará a un estado mental apacible, se liberará de todos los pensamientos y sentimientos, y permitirá que su profundo sentido de sí mismo tome el control. No traten de forzar nada. No traten de pensar en nada. Simplemente dejen que lo que se les ocurra surja espontáneamente, sin preocuparse por ello o juzgarlo.

Cuando "B" esté relajado, "A" tiene que hacerle la pregunta llamándolo por su nombre: "(Nombre), ¿cuál es tu próximo paso?" "B" debe decir lo que se le ocurra en voz alta, ya sea una palabra, una frase corta o una simple oración. El ejercicio no tiene como objetivo generar ninguna explicación, descripción o diálogo extensos.

"A" escribirá la respuesta, después de lo cual volverá a preguntarle: "(Nombre), ¿cuál es tu próximo paso?" Entonces "B" dejará que se le ocurra otra respuesta, la dirá en voz alta y "A" la escribirá, y así sucesivamente hasta que se termine el tiempo. Si "B" se queda varado y no se le ocurren más respuestas, "A" debe seguir repitiendo la pregunta, luego de unos segundos, hasta obtener una respuesta.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya! Los "B" pónganse cómodos, cierren los ojos y respiren profundamente varias veces. Ahora los "A" comiencen a preguntar a su compañero: "(Nombre), ¿cuál es tu próximo paso?"

*(Hacer una pausa de 5-10 minutos para permitir que surjan las respuestas, cuanto más larga sea la pausa mejor, ya que las respuestas más profundas y llenas de sentido surgen en períodos de tiempo más extensos. Luego continuar con la siguiente consigna.)*

Terminen la respuesta que están dando ahora y luego paren. Los "A" firmen con su nombre y la fecha la lista de respuestas de "B" para indicar que han registrado las respuestas de su compañero con precisión cuando las oyeron. Ahora los "B" pueden abrir los ojos. Los "A" léanle al compañero las respuestas que dio. Los "B" ábranse por completo para reabsorber esas respuestas que surgieron de su interior.

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora los "A" devuélvanle el papel al compañero. *Sin hablar*, inviertan los roles. "B" toma el papel de "A". "A" cierra los ojos y respira profundamente varias veces. "B" comienza a preguntarle a su compañero: "(Nombre), ¿cuál es tu próximo paso?"

*(Hacer una pausa de 5-10 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Terminen la respuesta que están dando ahora y luego paren. Los "A" firmen con su nombre y la fecha la lista de respuestas de "B". Ahora los "B" pueden abrir los ojos. Los "A" léanle al compañero las respuestas que dio. Los "B" ábranse por completo para reabsorber esas respuestas que surgieron de su interior.

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora hagan una ronda. Lean su lista de posibles próximos pasos y marquen los que estén dispuestos a comprometerse a dar dentro de los próximos siete días.

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora cada persona puede decirle al grupo en *una* oración, *un* paso que se compromete sinceramente a dar dentro de los próximos siete días.

*(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## CUENTO GRUPAL

### (Juego creativo y de compenetración)

*(Elegir un título o tema para un cuento, por ejemplo, "El juego es salud" o "El amor vence", o relacionar el juego directamente con los participantes sugiriendo que presenten una historia del grupo en forma de cuento de hadas, ciencia ficción, telenovela u otro género literario.)*

Siéntense en ronda en silencio.

El objetivo de este ejercicio es que se compenetren entre todos para crear un cuento grupal.

Una persona comienza diciendo dos o tres oraciones y si quiere puede dejar una oración por la mitad.

La siguiente persona de la ronda sigue con dos, tres o más oraciones, y así sucesivamente cada persona va agregando algo a la historia hasta que llega a su fin.

*(Según el tamaño del grupo, se harán una, dos o más vueltas hasta que la historia concluya.)*

*(Para finalizar, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

*(Otro desafío es crear un poema grupal en el que cada participante contribuya con un verso.)*

## DANZA DE BIENVENIDA

### (Juego de apertura)

*(Música sugerida: "Kos Greeting Dance" (Ena Mythos) del casete Spirit of Dance: The Next Steps, en venta en Findhorn Press.)*

Párense formando una ronda.

Esta es una danza de bienvenida de la isla griega de Kos. Se dice que las esposas de los pescadores utilizaban esta danza para dar la bienvenida a sus esposos cuando volvían tras largos períodos de ausencia en el mar.

Den un paso hacia adentro de la ronda con el pie izquierdo. Luego pongan el pie derecho junto al izquierdo y den dos saltitos o hagan inclinaciones doblando levemente las rodillas. Luego den un paso atrás con el pie derecho. Hagan lo mismo con el izquierdo. Vuelvan a dar dos saltitos. Por último, den un paso a la derecha (*en sentido contrario a las agujas del reloj*) con el pie derecho. Junten el pie izquierdo con el derecho. Vuelvan a dar dos saltitos. Luego repitan esta secuencia durante el resto de la danza.

Una de las interpretaciones de esta danza es: "Al dar un paso adelante nos saludamos; al dar un paso atrás, nos damos espacio mutuamente; al dar un paso al costado, avanzamos todos juntos".

Durante esta danza nos tomamos de las manos; por lo tanto, crucen las manos sobre el pecho (con el brazo derecho *sobre* el izquierdo) y con la mano derecha tomen la mano izquierda de la persona que tienen a la izquierda, mientras toman con la mano izquierda la mano derecha de la persona que tienen a la derecha. No traben los codos, ya que si lo hacen, adoptarán una postura rígida. Mantengan la zona del corazón abierta y el cuerpo flojo.

Como ésta es una danza de bienvenida, mantengan un contacto visual con cada una de las personas de la ronda durante la danza. Den la bienvenida a todos con los ojos.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

## DANZA DE MEDITACION

(Juego de compenetración y de cierre)

(Música sugerida: "Pachelbel's Canon", en venta en el Phoenix Shop, Fundación Findhorn. Esta danza sirve para cerrar en forma relajada la sesión de Jugar a Autodescubrirse manteniendo el grupo unido.)

Párense en ronda.

Esta danza simple es una "Danza de meditación".

Giren hacia la derecha (en el sentido contrario a las agujas del reloj). Pongan la mano derecha sobre el hombro izquierdo de la persona que tienen adelante. Den tres pasos adelante comenzando con el pie derecho. Luego, sin levantar el pie del piso, retrocedan meciéndose sobre el talón izquierdo. Den tres pasos más hacia adelante comenzando con el pie derecho y retrocedan meciéndose sobre el izquierdo. Continúen con esta secuencia hasta el final de la danza. Dejen que la música los guíe.

Se dice que esta danza es de los Caballeros del Temple y que el peso de la mano sobre el hombro simboliza el peso de la cruz que llevaba Jesucristo. Otra explicación es que los tres pasos hacia adelante simbolizan la expansión, y el paso atrás, la consolidación. Existe otra interpretación más según la cual esta danza simboliza las cuatro estaciones, y el paso atrás es el invierno.

Si quieren pueden cerrar los ojos, pero manténganse conscientes de *todo el grupo* para ayudar a concluir todas las actividades, revelaciones, sentimientos y pensamientos grupales que han compartido durante la sesión de *Jugar a Autodescubrirse* de hoy.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

(Cuando la danza haya terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con este ejercicio.)

## DESPLIEGUE (EN PAREJA)

(Juego de contacto directo y compenetración)

(Música sugerida: "Cavatina", de John Williams. Si el piso no está alfombrado, entregar una manta a cada pareja. Hacer la demostración del ejercicio con la velocidad y sensibilidad que se pretende de los participantes. No apresurarse, porque si no ellos harán lo mismo.)

Elijan un compañero con el que todavía no hayan trabajado hoy. Decidan quién es "A" y quién es "B". Busquen un lugar en la sala.

Los "A" deben acurrucarse en el piso con los ojos cerrados, en la posición más limitada y replegada que puedan imaginar, de modo de sentirse aislados, separados y apartados del resto del mundo. Dejen que afloren sentimientos, recuerdos, imágenes o pensamientos.

El objetivo de este juego no verbal llamado "Despliegue" es que "B" se compenetre con "A" *en completo silencio* y, con mucho cariño, lo ayude a desplegarse y a abrirse a una nueva vida de seguridad, aceptación y amor incondicional. "B" debe acercarse lentamente a "A" y, compenetrándose con él o ella, pedirle en silencio permiso para entrar en contacto. Con mucha suavidad, lentitud y cuidado, "B" comenzará a desplegar a "A" transmitiéndole la mayor seguridad posible hasta colocarlo en la posición más abierta y libre que puedan imaginarse.

Mientras lo hace, transmitirá a su compañero amor incondicional, imaginándose que lo irradia como un faro. "A" debe visualizarse lleno de esa luz, que lo purifica y lo sana mientras "B" lo despliega.

Si los "B" finalizan antes de que termine la música, simplemente quédense con las manos apoyadas en el compañero para transmitirle tranquilidad, o si desean pueden acariciarlo, siempre irradiando amor. Cuando termine la música, ayuden suavemente al compañero a ponerse de pie e inviertan los roles sin hablar. Más tarde tendrán tiempo para comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio. ¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Si se utiliza otra música, darle a cada pareja 3-5 minutos. Cuando todos hayan terminado, darle tiempo a los participantes para comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio, o simplemente para compartir el silencio.)*

## **DESPLIEGUE (EN GRUPOS)**

### **(Juego de compenetración y contacto directo)**

*(Música sugerida: "Heart Chakra", de Joel Andrews. Rever "Despliegue" (en pareja) en la página 91. En lugar de trabajar de a dos, deben formarse grupos de tres a seis personas, según el tiempo disponible y la profundidad de la experiencia que quiera dársele al grupo. Darle de 5 a 20 minutos a cada participante. Después de hacer la demostración de la primera parte del proceso habitual de "Despliegue", continuar con la siguiente consigna.)*

Una vez que la persona esté desplegada, cada miembro del grupo debe compenetrarse con ella para descubrir qué puede hacer para ayudarla a sentirse nutrida. Tal vez la respuesta sea un masaje en la cabeza o caricias en el cuerpo. Quizás necesite masajes en los pies, o que se apoyen en su pecho, o que le acaricien el cabello o simplemente que la tomen de la mano irradiando amor, pensamientos y sentimientos sanadores. Compenétrese con la persona para descubrir lo que apreciaría esa persona, y no simplemente lo que ustedes quieren hacer. Manténganse todo el tiempo en contacto físico con ella.

Cuando se termine el tiempo, ayúdenla suavemente a ponerse de pie. *Sin hablar*, la siguiente persona se acostará en el piso y el proceso seguirá hasta que le haya tocado el turno a todos. Este ejercicio no verbal los ayuda a compenetrarse con los demás en completo silencio. Más tarde tendrán tiempo para comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.

*¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!*

*(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio o simplemente a que compartan el silencio.)*

## EJERCICIO DEL ALIADO

### (Juego preparatorio)

Programe un "Ejercicio del Aliado" para lo antes posible (dentro de la primera hora) cuando un grupo nuevo se encuentre por primera vez. El objetivo es dividir al grupo en parejas para hacer un juego, de modo que cada persona tenga un aliado, alguien con quien tener un contacto amistoso desde el principio, para que todos se sientan más cómodos, protegidos y presentes.

Normalmente, la sesión de *Jugar a Autodescubrirse* se realiza sólo después de que un grupo ha pasado junto un tiempo, durante el cual se realizó algún tipo de "Ejercicio del aliado". De no ser así, incluya uno de estos juegos, ya sea como "Sesión preparatoria" (Véase "Preparación del grupo", pág. 24) o, si es necesario, como parte de la sesión de *Jugar a Autodescubrirse*, antes del juego de apertura.

En el "Ejercicio del aliado", se suele dar a los participantes una tarea. Por lo general se les pide que se presenten (lo cual además los prepara para el posterior ejercicio de "Presentaciones personales") brindando la siguiente información:

1. Su nombre y el lugar donde viven.
2. Uno o dos datos interesantes sobre ellos mismos: algo sobre su trabajo, su pasatiempo, su familia, etc.
3. La razón por la que se acercaron al grupo y lo que les gustaría obtener del mismo, es decir, sus necesidades y expectativas.
4. Lo que están dispuestos a dar al grupo, como cualidades, habilidades, tiempo y otras cosas.
5. Los temores, dudas o preocupaciones con respecto al grupo.
6. Lo que necesitan del grupo para sentirse cómodos en él: claridad, confidencialidad, sinceridad, respeto, etc.

En grupos más avanzados se utiliza una variante menos estructurada pero más arriesgada, que consiste en que las parejas

comiencen una serie de oraciones con las palabras "Yo soy...", y las completen espontáneamente con descripciones de sí mismos.

El "Ejercicio del aliado" puede adoptar muchas formas diferentes, según lo que el facilitador grupal crea que se necesita en las etapas iniciales del grupo. Encontrará otro ejemplo de este ejercicio en "Imagino", pág. 115.

## **ELECCION DE UN LIDER**

### **(Juego creativo y de indagación)**

Divídanse en grupos de 6-8 personas y siéntense en ronda por grupo.

Su tarea es elegir un líder que se haga responsable del grupo. Primero reflexionen internamente acerca de las cualidades que valoran y que buscan en la persona elegida para liderar el grupo.

*(Hacer una pausa de 1 minuto y luego continuar con la siguiente consigna.)*

Miren al grupo e indaguen los rostros de las personas que ven, tratando de detectar las cualidades que buscan en un líder.

*(Hacer una pausa de 1 minuto y luego continuar con la siguiente consigna.)*

Este es un ejercicio no verbal, por lo tanto permanezcan callados hasta el final. Más tarde tendrán tiempo para comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio. Entonces, sin hablar ni escribir, comiencen el proceso de elección del líder. Pueden utilizar gestos faciales o corporales, pero no palabras ni sonidos. Deben encontrar a alguien que esté dispuesto a funcionar como líder y la decisión del grupo debe ser unánime. Tienen hasta 10 minutos, así que tómense el tiempo y elijan la persona más adecuada para liderar su grupo. Cuando hayan elegido a alguien que acepte ser el líder, quédense callados y esperen que se les dé la siguiente consigna cuando todos los grupos hayan terminado. ¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Hacer una pausa de 8-10 minutos o el tiempo necesario para que todos los grupos elijan un líder y luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora dediquen unos minutos a relatar cómo el grupo eligió su líder. Analicen sobre todo la manera en que se lo eligió. ¿Cuál fue la secuencia de hechos que llevó a la elección final? ¿Quién asumió el rol más activo? Quizás el *verdadero* líder no sea el

que el grupo eligió como tal. ¡El que en realidad lideró el grupo fue aquel que más influyó en el proceso de elección!

*(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## **ELEFANTES QUE SE RASCAN**

### **(Juego disparatado y de contacto directo)**

*(Este juego sirve para levantar el nivel de energía del grupo. Hacer que sea una experiencia suave, sensual y no atlética y violenta.)*

Elijan un compañero y párense espalda contra espalda para jugar a "Elefantes que se rascan". Es un ejercicio no verbal, así que permanezcan callados hasta el final. Más tarde tendrán tiempo para comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.

Por su tamaño, los elefantes tienen sólo dos maneras de rascarse: refregándose contra un árbol o apoyándose contra otro elefante para rascarse mutuamente, un claro ejemplo de simbiosis en la naturaleza.

Ahora su tarea es transformarse en elefantes que se rascan refregándose contra otro elefante. Con las espaldas juntas, los brazos y manos a los costados del cuerpo durante todo el ejercicio, comiencen a apoyarse el uno contra el otro, moviéndose lentamente hacia arriba y hacia abajo, rascándose o masajéandose suavemente entre sí con el cuerpo.

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Comiencen a moverse en torno a su compañero de modo de rascarse o masajearse suavemente con todo el cuerpo. Se encontrarán alternativamente de costado, pecho con espalda o espalda con espalda. Cierren los ojos, si lo desean, relájense y disfruten el puro placer de la experiencia.

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora busquen otra pareja de elefantes y comiencen a rascarse suavemente entre los cuatro, con los brazos siempre al costado del cuerpo.

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora busquen otro grupo de cuatro elefantes y rásquense suavemente entre los ocho.

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Saben que los elefantes viven juntos en familias o manadas, así que ahora para terminar, júntense todos y rásquense suavemente.

## ESCULTOR CIEGO

### (Juego de confianza mutua y de contacto directo)

Busquen dos compañeros y decidan quién es “A”, “B” y “C”. El juego del “Escultor ciego” pone a prueba la compenetración, la confianza mutua y la memoria espacial. Es un ejercicio no verbal, por lo tanto permanezcan callados hasta el final. Más tarde tendrán tiempo para comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.

Se ha encomendado a un escultor ciego la réplica de una estatua famosa. “A” es el primer escultor; “B” es el primer modelo y “C” es la primera arcilla. El escultor y la arcilla deben mantener los ojos cerrados durante todo el juego. “B”, el modelo, debe colocarse en alguna posición clásica para representar la estatua original. “C”, la arcilla, debe ponerse a disposición del escultor, que la utilizará para hacer una réplica de la pose.

Como el escultor es ciego, “A” debe acercarse primero a la estatua y utilizar las manos para darse una idea de la pose. Luego debe dirigirse hacia donde está la arcilla y ponerla en la misma pose. Tómense no más de dos o tres minutos de trabajo continuo para realizar la estatua. Al terminar, el escultor dice: “Listo”, y “B” y “C” abren los ojos y valoran lo bien que el escultor ha logrado copiar la estatua original.

Una vez concluida la primera estatua, cambien de roles: “B” pasará a ser el escultor, “C” el modelo y “A” la arcilla. Luego cambien una vez más, de modo que todos asuman los tres roles. Cuando un grupo ya haya realizado las tres estatuas, debe quedarse callado y divertirse viendo cómo los demás grupos terminan las suyas. ¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Cuando todos hayan terminado, continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora cada grupo debe tomarse unos minutos para comentar la experiencia que tuvieron sus integrantes en cada uno de los tres roles: escultor, estatua y arcilla. ¿Cuál fue el más fácil? ¿Cuál el más difícil?

## ESPIRAL GRUPAL

### (Juego de cierre y contacto directo)

Formen una ronda y tómense de las manos.

*(El facilitador coloca a la persona de su derecha en el centro de la ronda, le suelta las manos sólo a esa persona y le dice que se quede quieta y que no se mueva para nada. El resto del grupo sigue tomado de las manos y el facilitador comienza a caminar en círculo en sentido contrario a las agujas del reloj mientras los participantes comienzan lentamente a rodear a la persona que está en el centro. No correr ni saltar, porque, de lo contrario, la ronda se va a cerrar mucho. Cuando todos estén enroscados, continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora cierren los ojos por un breve instante. Comiencen a sentir a este grupo como grupo. Experimentenlo como un Ser con vida propia que respira. Siéntanse parte de él. Mézclense con él. Relájense dentro de él. Durante un instante más prolongado, sientan el espíritu y el amor del grupo y estén abiertos a dar y recibir ese amor, ¡ya que lo que han formado en realidad es un abrazo grupal!

*(Hacer una pausa de 1 minuto; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora la persona que está en el centro debe agacharse y gastear por debajo de los demás para salir y, sin soltarse las manos, todos deben seguirla hasta volver a formar una ronda grande.

*(Una vez que se haya vuelto a formar la ronda grande, hacer el siguiente comentario.)*

¡Esta “Espiral grupal” demuestra que ustedes mismos pueden sacarse de cualquier embrollo en el que se metan!

*(Cuando hayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## ESTATUAS EN MOVIMIENTO (Juego creativo y de compenetración)

*(En la tapa del libro encontrará la representación de este juego según un artista.)*

Divídanse en grupos de 6-8 personas.

Una persona del primer grupo se para, se sienta o se acuesta en el piso y adopta la posición de la parte de una máquina en funcionamiento (por ejemplo, un péndulo, un volante o un pistón), balanceando, meciendo o golpeando rítmicamente una o más partes del cuerpo y haciendo un sonido apropiado para acompañar la acción.

Después de un largo lapso para que todos puedan apreciar lo que la persona está haciendo y compenetrarse con ello, una segunda persona se une a la primera y agrega una nueva acción complementaria u opuesta, también acompañada de sonido.

Luego, después de un rato, se une una tercera persona y así sucesivamente se va sumando *lentamente una persona por vez* hasta que todos los integrantes del grupo se encuentren participando en una acción general integrada.

Los otros grupos entonces caminan en torno a la creación, la admiran de todos lados y finalmente aplauden su originalidad y creatividad.

A continuación, una persona del siguiente grupo comienza una nueva estatua y el proceso vuelve a empezar hasta que ambos grupos hayan formado "Estatuas en movimiento" —así se llama este juego— conectadas y coordinadas.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## EVOCACION DE LA APERTURA\* (Juego creativo y de indagación)

Busquen un lugar en la sala y siéntense o recuéstense tranquilos. Respiren profundamente y relájense.

Este ejercicio de psicósíntesis ofrece un método para evocar o manifestar una cualidad deseada en su vida, que hoy será la de la Apertura. Si por razones físicas no pueden participar plenamente en el ejercicio, límitense a sugerir lo máximo que puedan con el cuerpo. O, si es absolutamente necesario, cierren los ojos y visualicen o imaginen lo que está sucediendo.

Primero, para hacer un contraste, dejen que su cuerpo exprese o represente la cualidad de "encierro", lo opuesto de apertura... Adopten una postura muy incómoda, con todo el cuerpo contraído, cubriéndose o enterrando la cabeza en el cuerpo como si se ocultaran, con los brazos y piernas retorcidos, protegiendo el cuerpo... Exagérenlo lo máximo posible para poder percibir la sensación en el cuerpo...

Ahora cierren los ojos... Sientan la verdadera tensión física y el estrés que le están imponiendo al cuerpo y mantengan esta posición cerrada durante otro instante... Adviertan todo el esfuerzo y la energía que requiere... Perciban lo que se siente desde el punto de vista emocional al estar tan cerrado...

*(Hacer una pausa de 1 minuto; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora relájense... Sientan la diferencia... Sientan el contraste... Sientan el alivio...

Abran los ojos y permitan que su cuerpo exprese o represente la cualidad de *apertura*, lo opuesto de lo que han estado haciendo... Gracias al arte y ciencia del Lenguaje Corporal saben que no hay que cruzar los brazos ni las piernas, sino dejarlos to-

\* Tomado de *Aprender a Amar*, de Eileen Caddy y David E. Platts.

talmente libres, naturales, relajados... Adopten la característica física que les parezca más adecuada para representar la apertura...

Prueben distintas posturas corporales, posiciones, movimientos y gestos... Exageren todo lo que hagan... Háganlo todo real, vivo y divertido. Por ejemplo, tal vez quieran expresar apertura con el rostro, con una sonrisa y cualquier otro gesto facial que les resulte significativo... Permítanse ser todo lo espontáneo, intuitivo y creativo que pueden ser.

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Con los ojos cerrados, sientan el relajamiento (la ausencia de tensión) en el cuerpo... Sientan la libertad... Adviertan cuánto menos esfuerzo y energía se necesitan para estar abierto... Perciban lo que se siente emocionalmente... Luego comiencen a mover todo el cuerpo en forma rítmica y libre... Hasta que por fin se encuentren bailando abiertamente...

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Una vez que estén convencidos de que sus cuerpos están expresando apertura con comodidad, vuelvan la atención a sus pensamientos... Sin dejar de moverse, comiencen a pensar en la apertura, y todo lo que significa para ustedes... Reflexionen sobre las ventajas y beneficios... Analicen su valor y utilidad... Valórenla y elógiénla... Adviertan lo positiva que es su actitud frente a la apertura... Deséenla... Anhélenla... Siéntanse receptivos con respecto a ella... Decidan acogerla en su vida cada vez más...

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Luego comiencen a evocar la apertura en una forma más directa mientras siguen moviéndose abiertamente por la sala... Afírmenla en voz alta.. Repitan una y otra vez: "Siempre me siento cómodo y protegido al estar completamente abierto"... Sientan la verdad de lo que dicen... Sientan la protección... Sientan la comodidad... Sientan la apertura... Acepten que es así... Comuniquen su apertura a todos los demás mientras siguen moviéndose por la sala...

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora imaginen situaciones o circunstancias que normalmente los llevarían a autoprotgerse mediante el repliegue, el

distanciamiento o el encierro... Por ejemplo, imaginen que se enfrentan a una persona difícil... Un problema difícil... Otros momentos de ansiedad, inseguridad... Luego *véanse, siéntanse y percíbanse* totalmente abiertos y protegidos... Experimenten su mayor apertura... Reconózcanla... Acéptenla... Valórenla...

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Por último, comprométanse a mantenerse tan abiertos como ahora el resto del día, no importa lo que suceda... Sean un modelo de apertura para los demás... Sean un ejemplo viviente de la apertura... Irrádienla a todo el que encuentren...

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora elijan un compañero y dediquen unos minutos a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.

## EXPECTATIVAS (Juego preparatorio)

*(Para este ejercicio, todos necesitan lápiz y papel.)*

Tanto los participantes de grupos nuevos como los de los grupos ya constituidos suelen tener expectativas muy razonables con respecto a lo que podrían dar al grupo y recibir de él durante el tiempo que estén juntos. También suelen tener esperanzas idealizadas al fantasear acerca de lo mejor que podría suceder, y temores, que resultan de imaginar lo peor. Es útil hacer explícitas todas estas expectativas.

Una de las formas de poner en claro las *esperanzas* es completar esta oración con todas las posibilidades que desee: "Estaré muy desilusionado si al concluir este grupo (o al final del día, la semana, el mes, el año, etc.)..."

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Para descubrir todos los *temores* que tienen con respecto al grupo, completen esta oración con todas las posibilidades que deseen: "Me sentiré muy aliviado si al concluir este grupo (o al final del día, la semana, el mes, el año, etc.)..."

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora cada persona debe leer sus esperanzas en voz alta para todo el grupo.

*(Cuando todos hayan terminado, comentar lo siguiente.)*

El hecho de tener expectativas positivas (esperanzas) o negativas (temores) limita seriamente nuestro potencial, tanto para obtener lo que deseamos del grupo, como para evitar aquello que no deseamos. Paradójicamente, deben liberarse de todas las expectativas de modo de estar abiertos para recibir lo que quieren. De lo contrario, si se aferran a sus expectativas, no estarán libres para aceptar los verdaderos regalos que les deparará el hecho de estar en el grupo, sean cuales fueren.

*(Invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con este ejercicio.)*

## FUENTE DE AMOR (Juego de indagación y compenetración)

Busquen un lugar en la sala y siéntense relajados... Cierren los ojos, respiren profundamente un par de veces, y quédense quietos... Relajen el cuerpo y despréndanse por un momento de todos los pensamientos, sentimientos o preocupaciones que tengan... Exhalen tensión... Inhalen paz...

Ahora con la imaginación, dejen que se les represente la imagen o sensación de una fuente en el centro de la sala... Adviertan que no es una fuente de agua... sino de amor... Comiencen a sentir la alegría y la pureza de esta fuente... los poderes curativos y nutritivos... la animación y las buenas ondas... Perciban los sonidos que hace...

Ahora vean cómo los chorros de esta fuente de amor brotan desde el centro hacia todas las personas de la sala y las bañan con la maravilla y el nutrimento del amor... Sientan que los refresca y los hace renacer... Dejen que este amor puro invada su ser hasta fundirse con él... Sientan paz y alegría... Siéntanse resplandecientes de amor, de la esencia divina que se alberga en su interior y en toda la gente de todo el mundo...

Ahora vean cómo este amor se irradia desde el corazón y fluye hacia toda la comunidad, dando ánimo y aliento a todos los que toca, uniéndolos, trayendo profunda paz y alegría... Veán cómo fluye hacia el campo en todas direcciones, tocando y llenando a todas las personas de todas partes, hasta cubrir el planeta entero... Veán la Tierra radiante de amor...

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Cada uno a su tiempo, abran los ojos y, cuando lo hagan, traigan consigo el amor que están sintiendo ahora... Sáquenlo... Externalícenlo... Sigán experimentándolo con plenitud... Acéptenlo como una expresión de lo que son en lo más profundo de su ser, y de lo que son todos los demás... Miren a su alrededor y

hagan contacto visual con las demás personas de la sala... Ahora comiencen a caminar por la sala, y *sólo con los ojos* expresen amor a las personas con las que se encuentran y reciban amor de ellas...

Ahora elijan un compañero y tómense unos minutos para comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.

## HADAS Y DRAGONES\*

### (Juego disparatado y de indagación)

*(Este juego de psicosis demuestra que podemos utilizar nuestra voluntad para elegir nuestra conducta en lugar de ser víctimas de ella. Sirve para elevar los niveles de energía del grupo. También se puede utilizar en la preparación de una sesión terapéutica en la que existe la probabilidad o la intención de que los participantes hagan catarsis.)*

Pónganse todos de pie y divídanse en dos grupos iguales.

La primera mitad del grupo son hadas, la esencia de la bondad, el amor y la alegría. Se muestran regocijantes, bailan por la sala repartiendo su magia de buenas ondas a todo el que encuentran, haciendo los sonidos correspondientes, tal vez cantando alegremente. Exagérenlo lo máximo que puedan.

Saben que "el amor vence", así que en realidad no importa si se encuentran con alguien que no comparte su estado de ánimo. Su tarea es simplemente expresar amor puro e incondicional y transmitirlo al mundo sin importarles la respuesta que reciban. Pueden expresar amor por todos los que encuentren de la manera que deseen, *pero sin recurrir a ningún tipo de contacto físico.*

La segunda mitad del grupo son dragones muy hostiles, la esencia de la ira y el poder. Son muy agresivos; defienden su territorio de todos los intrusos, sobre todo de las hadas. La tarea de los dragones es intimidar a todo el que encuentran con ruidos fuertes y furiosos, y demostraciones de poder. Exagérenlo lo máximo posible.

Saben que "la fuerza todo lo puede", por lo tanto impresionen a todos con su imponente fuerza física y su actitud dominante. ¡No olviden lanzar llamaradas de fuego y bocanadas de humo por la nariz y la boca! Muéstrense lo más fuertes y aterradores que puedan. Expresen su inmensa ira y poder como quieren, *pero sin recurrir a ningún tipo de contacto físico.*

\* Adaptado de un ejercicio original creado por Judith Firman.

Después de unos minutos diré “basta”, así que presten atención a mi voz.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Hacer una pausa de 2-3 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

¡Basta! Paren todos. Ahora inviertan los roles: los que eran hadas serán dragones y viceversa. Dentro de unos minutos volveré a decir “basta”, así que estén atentos a mi voz. Listos... ¡ya!

*(Hacer una pausa de 2-3 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

¡Basta! Paren todos. En la última parte de este juego, empiecen siendo un hada o un dragón y continúen todo el tiempo que quieran. Luego elijan intencionalmente pasar al otro rol y representenlo durante el tiempo que quieran. Cuando deseen vuelvan a elegir el primer rol. Sigán alternando entre los dos roles todas las veces que quieran haciendo elecciones intencionales.

*(Hacer una pausa de 2-3 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

¡Basta! Paren todos.

*(Invitar a los participantes a contar su experiencia; luego comentar lo siguiente.)*

Una de las finalidades de este juego es demostrar que pueden elegir deliberadamente cómo y cuándo expresar emociones como el amor y la ira. Esto significa que tienen el poder y la responsabilidad de decidir cómo y cuándo expresar sus sentimientos.

## IDENTIFICACION CON ANIMALES

### (Juego de indagación)

Elijan un compañero y decidan quién es “A” y quién es “B”. Busquen un lugar en la sala y siéntense enfrentados. Cierren los ojos y mantengan una respiración profunda.

*(Hacer una pausa de 1 minuto; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora dejen que surja desde la imaginación el nombre de un animal con el que se identifiquen mucho por alguna razón. Puede ser un animal salvaje, doméstico o fantástico, quizás uno preferido o muy especial. Cuando tengan el nombre, abran los ojos.

*(Hacer una pausa de 1 minuto; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora los “A” tómense tres minutos para describir su animal a los “B” *sin nombrarlo*, hablando en primera persona, como si se estuvieran describiendo a sí mismos. Por ejemplo, si se trata de un perro, podrían decir: “Soy confiable y fiel. Por lo general soy manso, pero cuando invaden mi espacio puedo llegar a ser muy feroz. Tengo alternativamente períodos de gran vitalidad y otros en los que necesito descansar por completo”.

La tarea de “B” consiste en saber escuchar prestando toda su atención, mirando a su compañero a los ojos y brindándole apoyo. *Escuchen atentamente todo lo que les dice su compañero.*

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Hacer una pausa de 3-5 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Inviertan los roles. Los “B” le describen a su compañero el animal que eligieron formulando oraciones en primera persona. Los “A” *escuchan atentamente.*

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Hacer una pausa de 3-5 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora busquen otra pareja para formar un grupo de cuatro personas.

Según un principio psicológico, tendemos a crear nuestra propia realidad con procesos conocidos como identificación, proyección y transferencia, viendo en el ambiente exterior aspectos que en realidad llevamos adentro nuestro. En otras palabras, todo lo que  *vemos* es una función de lo que  *somos* , por lo menos en ese momento. Por lo tanto, todas las cualidades y condiciones que acaban de ver y describir en el animal son, en realidad, aspectos de ustedes mismos.

A continuación, presenten a su  *compañero*  al resto del grupo,  *describiéndolo en términos humanos*  durante un minuto, en base a la descripción que acaban de escuchar. Siguiendo con el ejemplo anterior: "David es confiable y fiel. Por lo general es manso, pero cuando invaden su espacio puede llegar a ser muy feroz. Tiene alternativamente períodos de gran vitalidad y otros en los que necesita descansar por completo".

*(Tras una pausa de 4-5 minutos, continuar con la siguiente consigna.)*

Hagan una ronda. En una sola oración, presenten a su  *compañero*  a todo el grupo, diciendo su nombre, dos o tres características y dándole un regalo imaginario, que puede ser algo relacionado con la descripción que hizo.

*(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

*(Existe una variante de este juego llamada "Identificación con objetos". Colocar sobre una bandeja varios objetos de uso común, como libros, botones, calendarios, velas, relojes, cristales, agendas, llaves, fósforos, lápices, bandas de goma, reglas, alfileres de gancho, tijeras, bandas elásticas, etc. —el doble de objetos en relación con la cantidad de participantes— y dejar que los participantes elijan uno y realicen el ejercicio utilizando el objeto en lugar del animal.)*

*(Otra posibilidad es que los participantes salgan de la sala durante un intervalo de descanso o el recreo para la comida y busquen en la naturaleza un objeto que les llame la atención y con el que se identifiquen: una flor, una pluma, una boja, una piedra, una ramita, etc. Encontrará un ejemplo de esta variante en "Los primeros tiempos del Descubrimiento Grupal", págs. 11 a 13.)*

## IMAGEN EN ESPEJO

### (Juego creativo y de compenetración)

*(Música sugerida: "La flauta mágica", de Jan Prinz, en venta en Findborn Press.)*

Elijan un  *compañero*  que no conozcan bien. Decidan quién es "A" y quién es "B" y párense enfrentados. Este juego, llamado "Imagen en espejo", es un ejercicio no verbal, por lo tanto permanezcan callados hasta el final. Más tarde tendrán tiempo para comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.

Cuando comience la música, "A" debe comenzar a mover lentamente las manos y brazos haciendo gestos suaves, luego debe mover el torso, la cabeza, las piernas y el resto del cuerpo de la forma que quiera. "B" tiene que reflejar  *simultáneamente*  las acciones de "A", copiando cada movimiento en el mismo instante.

Comiencen despacio hasta que hayan establecido un buen contacto mutuo. El objetivo no es tratar de engañar a la persona que hace de espejo, sino crear un flujo creativo entre ambos. El contacto visual ayuda, pero expandan su conciencia para incorporar todo el cuerpo del  *compañero* . ¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Hacer una pausa de 2-3 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Inviertan los roles. "B" toma la iniciativa y "A" hace de espejo.

*(Hacer una pausa de 2-3 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora ninguno de los dos tiene la iniciativa todo el tiempo. Dejen que ésta provenga de la compenetración entre ambos y que se transmita alternativamente del uno al otro.

*(Hacer una pausa de 2-3 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Formen grupos de cuatro donde los movimientos se relacionen en armonía. Fúndanse gradualmente con otros grupos hasta que todo el grupo haya formado una ronda y entonces sigan moviéndose juntos en armonía.

*(Hacer una pausa de 2-3 minutos; luego finalizar invitando a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## **IMAGINO**

### **(Juego preparatorio y de compenetración)**

*(Este ejercicio demuestra hasta qué punto las personas pueden compenetrarse e intuir información objetiva sobre los demás. Se debe poner en práctica el primer día de encuentro de un nuevo grupo, antes de que las personas entren en contacto. Si resulta apropiado para el grupo, puede utilizarse como un "Ejercicio del Aliado".)*

Elijan un compañero, alguien que no conozcan. Decidan quién es "A" y quién es "B". Siéntense en silencio uno frente al otro y mírense a los ojos durante todo el ejercicio, que se llama "Imagino".

Los "A" tómense un momento para relajarse, despejarse y poner la mente en blanco. Luego, sin dejar de mirar al compañero a los ojos, comiencen a hacer una serie de enunciaciones breves sobre "B", empezando con la palabra "imagino". Dejen que surjan ideas e imágenes específicas para describir a su compañero. No *piensen*, sino *imaginen*. Y como sólo están imaginando, no importa si están o no en lo cierto. Recuerden: no se trata de adivinar. Se trata simplemente de imaginar cómo es su compañero.

Por ejemplo, podrían decir: "Imagino que nunca te casaste. Imagino que te gusta estar en contacto con la naturaleza, especialmente en la costa. Imagino que prefieres leer libros que no son de ficción. Imagino que te levantas temprano y te acuestas temprano. Imagino que aprecias los animales, sobre todo los perros. Imagino que te gusta la cocina italiana y así sucesivamente".

Los "B" deben escuchar con atención sin decir nada. Su tarea es mostrarse cálidos, amistosos y brindar apoyo, pero sin reaccionar ante las cosas que diga el compañero. Traten de no darle pistas sobre la exactitud de sus enunciaciones. Manténganse neutrales hasta que haya pasado el turno de los dos.

Después de unos minutos, diré “basta” y entonces invertirán los roles. Cuando los dos hayan terminado, tendrán tiempo para comentar su experiencia.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Hacer una pausa de 3-5 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

¡Basta! Paren todos. Ahora inviertan los roles. Los “B” imaginen cómo es “A” y los “A” escuchen con atención. Recuerden: no se preocupen por acertar. Su tarea es simplemente dejar que fluya la imaginación. Listos... ¡ya!

*(Hacer una pausa de 3-5 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

¡Basta! Paren todos. Ahora tómense unos minutos para comentar con el compañero la experiencia que tuvieron con el ejercicio.

*(Hacer una pausa de 6-8 minutos; luego invitar a los participantes a comentar su experiencia en el grupo. Finalizar el ejercicio haciendo la siguiente observación.)*

Este ejercicio demuestra que todos somos un “libro abierto” que los otros (aun los relativos extraños) pueden leer con facilidad y precisión. ¡Indica que podríamos vivir perfectamente nuestra vida con toda la apertura y sinceridad posibles, puesto que de todas maneras las personas que quieren tomarse el trabajo de conocernos pueden llegar a saber un montón de cosas sobre nosotros!

## LA CUNA

### (Juego de confianza mutua y contacto directo)

*(Es bueno utilizar este juego cuando uno o más integrantes del grupo sienten que les falta apoyo del resto. Formar grupos de por lo menos ocho participantes para brindar apoyo y seguridad a la persona en cuestión. Asegurarse de que uno de los participantes sostenga el cuello y la cabeza de la persona, y que por lo menos tres participantes fuertes sostengan el pecho, el vientre y la cadera a cada lado.)*

Divídanse en grupos de 8-10 personas.

Todos deben turnarse. Una persona por vez se acuesta estirada en el piso con los ojos cerrados, los brazos cruzados sobre el pecho y las manos sobre los hombros. Los otros participantes se arrodillan a cada lado de la persona y extienden las manos y los brazos por debajo de ella, mientras otra persona le sostiene la cabeza y el cuello. Irradiando amor, se ponen de pie lentamente y levantan suavemente a la persona, meciéndola hacia atrás y hacia adelante hasta levantarla a la altura de la cintura. Si lo desean, pueden tararear suavemente una canción de cuna.

Después de acunarla durante algún tiempo, la bajan despacio del mismo modo y la depositan suavemente en el piso.

Este juego, que se llama “La cuna”, es un juego de confianza mutua en el que pueden relajarse y abrirse al amor y el apoyo del grupo.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## LANZAMIENTO DE LA ALMOHADA

### (Juego de nombres y apertura)

*(Para este juego se necesita una almohada pequeña o un almohadón.)*

Hagan una ronda para jugar a un juego que se llama "Lanzamiento de la almohada".

Para ayudarlos a aprender los nombres de los participantes, comenzaré por decirles mi nombre y luego elegiré a la persona que me sucederá lanzándole una almohada. Esa persona le dirá su nombre al grupo, luego elegirá a otra persona y le lanzará la almohada.

*(Una vez que todos los participantes le hayan dicho su nombre al grupo una o dos veces, continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora para repasar los nombres, anunciaré el nombre de una persona y le arrojaré la almohada a esa persona, que a su vez anunciará el nombre de otra y le arrojará la almohada, hasta que hayamos vuelto a oír los nombres de todos.

*(Finalizar el juego después de que se haya nombrado a todos los participantes una o dos veces.)*

*(Cuando termine el juego, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## LAVADERO DE AUTOS

### (Juego de confianza mutua y de contacto directo)

*(Es más cómodo hacer este juego en un piso alfombrado. Si el piso de la sala es de madera, mosaico o material, entregue almohadones a los participantes. Si hay más de 24, divida el grupo en dos mitades y haga dos lavaderos de autos. Otra posibilidad es que todos los participantes estén parados.)*

*(Para el facilitador, puede llegar a ser fascinante y revelador observar cómo las personas, utilizando la metáfora del auto, tienden inconscientemente a describir sus propias necesidades al describir sus autos, y si se toman todo el tiempo del mundo o apenas 10 segundos para pasar por el lavadero de autos, donde son el objeto de atención del grupo.)*

Párense uno pegado al otro, hombro contra hombro, formando dos filas enfrentadas. Las filas deben estar separadas por un brazo de distancia. Ahora pónganse en posición de banco con las rodillas y manos en el piso o siéntense. Han formado un "Lavadero de autos" humano, que es el nombre de este juego. La persona que está en la punta se coloca entre las filas y, frente al grupo, anuncia qué tipo de auto es, en qué condiciones se encuentra y el tratamiento que necesita. Por ejemplo: "Soy un Corvette blanco cero kilómetro, elegante, y sólo necesito un lustrado suave" o "Soy un VW viejo y oxidado al que han descuidado por completo durante muchísimos años, y necesito una buena limpieza interna y externa".

Luego, la persona asume el rol de auto y pasa gateando lentamente entre las filas. Los demás hacen de lavadero automático y la limpian, la friegan, le dan palmaditas y la lustran, con suavidad o enérgicamente, según las necesidades que haya planteado esa persona, demostrándole cariño y afecto. Una vez que pasó por el lavadero de autos, la persona se coloca en la otra punta de una de las filas y pasa el siguiente participante. ¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

(A medida que avance el juego y la fila se amontone en una punta, quizás cada tanto haya que pedirle al grupo que se ponga de pie y se mueva hacia la otra punta de la sala.)

(Cuando todos hayan pasado por el lavadero, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)

## LO QUE AMO DE MI MISMO\*

### (Juego de indagación)

Formen grupos de tres, preferiblemente con personas que no conozcan bien. Decidan quién es "A", "B" y "C", y siéntense enfrentados en silencio.

A la mayoría nos condicionan desde niños a no hablar de nosotros mismos y de nuestro sentido de autovaloración. Los padres, maestros y otras personas consideran que ésa sería una actitud descortés, orgullosa, pedante y hasta arrogante. Pero la autoestima sincera y la autovaloración genuina son muy diferentes de la fanfarronería y la jactancia. El precepto "Conócete a ti mismo" significa sin duda que debemos reconocer y aceptar nuestras fortalezas y debilidades, nuestras cualidades "positivas" y "negativas", nuestro activo y nuestro pasivo, y poder hablar de ellas con simpleza, claridad y objetividad.

Este ejercicio ayuda a contrarrestar ese condicionamiento de la niñez y a afirmar el amor que debemos tenernos a nosotros mismos si queremos ser capaces de amar a los demás.

Durante los próximos instantes, "A" le dirá a "B" y a "C" lo que ama de *sí mismo*. No debe ser una lista de cosas que *ama de la vida*, como el chocolate, los perros, las rosas, Mozart y el color azul, sino una larga lista de lo que ama de *sí mismo*.

"B" y "C", *sin dar ningún tipo de respuesta*, le prestarán toda su atención y le darán todo su apoyo, siempre manteniendo un contacto visual con "A" y, si desean, tomados de la mano, para brindarse entre los tres contacto, seguridad y confianza mutua. Después de unos minutos, diré "basta" y, sin conversar, primero "B" y después "C" tomarán el lugar de "A". El objetivo de este juego es ponerse en contacto con sus propios hábitos, habilidades, cualidades, valores, sentimientos, ideas y otros así llamados

\* Tomado de *Aprender a Amar*, de Eileen Caddy y David Earl Platts.

“puntos buenos” y comunicarlos libremente a los demás. ¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar, ya sea con sus compañeros o con todo el grupo, la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## LLUVIA

### (Juego de compenetración)

*(Este juego sirve para apaciguar a los grupos excesivamente activos o llenos de energía.)*

Siéntense en ronda en silencio.

Este juego se llama “Lluvia” por los sonidos que se crean al jugarlo. Es un juego no verbal, por lo tanto permanezcan callados.

Al girar lentamente en el centro de la ronda, haré un gesto. Cuando haga contacto visual con alguna persona, ésta deberá comenzar a repetir ese gesto y seguirá haciéndolo hasta la próxima vez que haga contacto visual con ella y cambie el gesto.

*(En la primera vuelta, golpear lentamente un dedo índice contra el otro. En la siguiente, golpear dos dedos de una mano contra dos dedos de la otra; luego golpear tres dedos de una mano contra tres de la otra; luego golpear cuatro dedos de una mano contra cuatro de la otra; luego chasquear los dedos, luego aplaudir. En cada vuelta aumentar el ritmo y el volumen del sonido, para simular el sonido de una lluvia cada vez más fuerte.)*

*(Luego invertir la secuencia hasta que en la vuelta final se callen todos los participantes. ¡Paró de llover!)*

*(Para finalizar, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## MANCHA CONGELADA

(Juego disparatado y de acción)

*(En grupos grandes, después de 2-3 minutos se puede introducir una segunda persona que funcione simultáneamente como "mancha", si no el juego puede continuar indefinidamente.)*

Este juego le permite experimentar el valor de la cooperación y el apoyo mutuo.

Una persona es "mancha" y tiene que perseguir a los demás, tratando de tocarlos. Si la "mancha" los alcanza, deben detenerse y congelarse en el lugar. Pero cualquiera que no esté congelado puede descongelar a las personas tocadas pasando agachado por entre las piernas de esa persona *(o alternativamente, estrechándole la mano)*.

El juego sigue hasta que todos los participantes excepto uno estén congelados.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## MANCHA DEL ABRAZO

(Juego disparatado y de acción)

*(Para este juego se necesita un almohadón o almohada pequeños.)*

Este juego ligero y activo ayuda a mostrar su interdependencia para con los demás. Es una mancha en la que la persona que es "mancha" tiene que tratar de tocar a alguien más, que luego pasa a ser mancha. La "mancha" lleva el almohadón o la almohada debajo del brazo para que todos sepan que es "mancha".

En los juegos de mancha a veces existe un lugar seguro donde la "mancha" no puede tocarlos. Como este juego se llama "Mancha del abrazo", el lugar seguro se encuentra abrazando a otro.

Todos los abrazos tienen que ser dados como corresponde: frente a frente y panza con panza, con los brazos alrededor del cuerpo del compañero.

Pueden abrazar a alguien durante cinco segundos, luego deben soltarlo y buscar a otra persona para abrazarla. La "mancha" no puede quedarse los cinco segundos esperando para tocar a alguien, sino que debe moverse continuamente. La "mancha" sólo puede tocar con la mano. No usen el almohadón para tocar a los demás, ya que pueden romperle los anteojos a alguien. Limítense a mantener el almohadón debajo del brazo como indicación de que son "mancha".

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio. Luego, hacer el siguiente comentario.)*

¿Cómo jugaron el juego? ¿Eran conscientes de que podían elegir entre *huir* de la mancha o *correr a los brazos* de alguien y así salvar a otra persona además de salvarse a ustedes mismos de que los alcance la mancha?

*(Una variante que se puede introducir en grupos más grandes es agregar un segundo almohadón después de 2-3 minutos para que otra persona pase simultáneamente a ser "mancha". Otra posibilidad es detener la acción después de 2-3 minutos para decir que ahora, para estar a salvo, ¡todos deben abrazar a dos personas al mismo tiempo!*

## **MANTRA DE NOMBRES**

### **(Juego de nombres y apertura)**

Formen una ronda grande.

En este juego llamado "Mantra de nombres", la primera persona da un paso adelante y le dice su nombre al grupo haciendo al mismo tiempo un gesto o movimiento general que exprese quién es o cómo se siente en ese momento.

Luego todo el grupo repite tres veces el nombre y el gesto, tal como lo hizo esa persona, que debe permanecer en silencio y recibir la imagen que le devuelve el grupo.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## MASAJE AHUECADO

### (Juego de confianza mutua y de contacto directo)

Elijan un compañero, decidan quién es "A" y quién es "B" y quédense juntos de pie.

Los "A" mantengan los brazos a los costados del cuerpo, cierren los ojos y relájense.

Los "B" ahuequen las dos manos (como para llevar agua), y luego comiencen a hacerle al compañero un suave "Masaje ahuecado", empezando por los hombros, descendiendo gradualmente por los brazos, la espalda, la cola y las piernas. Luego vuelvan a subir lentamente por el cuerpo de su compañero.

*(Hacer una pausa de 2-3 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Lentamente, vayan terminando su masaje. *(Pausa.)*

Ahora inviertan los roles. Los "B" dejen los brazos caídos a los costados del cuerpo, cierren los ojos y relájense. Los "A" comiencen a hacerle a su compañero un suave "Masaje ahuecado".

*(Hacer una pausa de 2-3 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Lentamente, vayan terminando su masaje. *(Pausa.)*

Ahora colóquense enfrentados para hacer la última parte del ejercicio... ¡que consiste en hacerse uno al otro un "Masaje ahuecado" al mismo tiempo!

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego finalizar invitando a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## MASAJE DE HOMBROS

### (Juego de contacto directo y confianza mutua)

Formen una ronda en la que tengan a ambos costados a una persona del mismo tamaño que ustedes.

Giren a la derecha *(en sentido contrario a las agujas del reloj)*. Apoyen las manos sobre los hombros de la persona que tienen adelante. Ahora háganle el mejor masaje de hombros que esa persona haya recibido en su vida. Comiencen frotándola suavemente y sólo hagan un masaje más enérgico si les parece que la persona lo quiere.

*(Hacer una pausa de 2-3 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora giren y agradezcan a la persona que acaba de hacerles el masaje haciéndole el mejor masaje que esa persona haya recibido en su vida.

*(Para finalizar, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## NUDO GRUPAL

### (Juego de compenetración y contacto directo)

Divídanse en grupos de ocho a diez personas y párense en ronda.

Este juego sirve para ejercitar la compenetración y la cooperación grupales.

Extiendan los brazos y manos hacia adelante a la altura de los hombros, paralelamente al piso y achiquen la ronda hasta que todas las manos queden superpuestas. A la cuenta de tres, tomen suavemente con cada una de sus manos una mano diferente. Asegúrense de que no sean las manos de la misma persona y, si es posible, que no sean las de la persona que tienen al lado. Uno, dos, tres.

Han formado un "Nudo grupal", un cordón enredado. El objeto es que se desenreden sin soltarse las manos. Logren compenetrarse entre todos y busquen la mejor solución para desenredar al grupo. Tienen diez minutos para desenredarse.

Si lo logran rápido, vuelvan a intentarlo.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Si pasan 6-8 minutos y al grupo le sigue costando desenredarse, hacer la siguiente sugerencia.)*

Si sólo dos personas que ahora están tomadas de la mano tuvieran que soltarse momentáneamente para ayudar a resolver el problema, ¿cuáles tendrían que ser esas personas? Compenérense con eso y luego procedan a hacerlo.

*(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## ORACIONES PARA COMPLETAR

### (Juego disparatado y de acción)

*(Música sugerida: cualquier música movida contemporánea. Utilizar oraciones para incitar a los participantes a abrirse a los demás, como "Lo que más me gusta de estar aquí es...", "Lo que más me gusta de mí es...", "Lo que menos me gusta de mí es...", "Lo que más quiero de la vida es...", "Mi mayor desafío en la vida es..." y "Lo que nadie más sabe sobre mí es...". Este ejercicio también se presta con facilidad a hacer una relación con el tema o finalidad del grupo.)*

Este juego, llamado "Oraciones para completar", revela lo espontáneos que pueden ser y les brinda la oportunidad de bailar.

Quando la música se detenga, busquen dos personas, tómense de las manos y escuchen la primera parte de la oración que voy a decir. Luego dejen que les venga algo espontáneamente a la mente para completar la oración y díganse de inmediato al grupo. Cuando todos los integrantes del grupo hayan completado la oración, suéltense las manos para que yo sepa que están listos para continuar. Cuando vuelva a comenzar la música, empiecen a bailar. Luego, cuando se detenga, busquen otras dos personas y presten atención para escuchar como antes la primera parte de una oración.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## ORUGA

### (Juego disparatado y de contacto directo)

Acuéstense boca abajo lo más pegados posible, todos mirando en una misma dirección, con los brazos a los costados del cuerpo.

La persona que está en una punta comienza a rodar sobre la siguiente y sigue rodando sobre todo el grupo de gente. Cuando llega al final, se incorpora al grupo adoptando la misma posición y el siguiente participante comienza a rodar sobre el grupo, hasta que todos hayan tenido la oportunidad de hacer de "Oruga", que es el nombre de este ejercicio.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(A medida que avance el juego y el grupo se amontone en una punta, quizás cada tanto haya que pedirle que se ponga de pie y se mueva hacia la otra punta de la sala.)*

*(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## PASAJE EN RONDA

### (Juego disparatado)

Formen una ronda y tómense de las manos para jugar a un juego que se llama "Pasaje en ronda".

En este juego se hace circular por el grupo un impulso de energía afectuosa que comienza cuando yo le aprieto la mano a la persona de mi derecha, quien luego se lo pasa a la siguiente persona, y así sucesivamente hasta que vuelve a mí y yo lo vuelvo a pasar o bien lo modifico. Veamos qué tan rápido lo podemos hacer. ¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos y luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora volvemos a pasar el apretón de energía en dirección opuesta. Comienzo yo apretando la mano de la persona de mi izquierda. Esta vez probemos hacerlo con los ojos cerrados.

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos y luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora hagamos circular el apretón de energía en ambas direcciones. Empiezo yo apretando las manos de las dos personas que tengo a mi lado.

*(Finalizar invitando a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el juego.)*

*(Como variante —o agregado— de este juego se pueden hacer circular sonidos o sílabas sin sentido, como "ob" o "ah" en ambas direcciones.)*

*(Otra posibilidad es hacer circular la palabra "zoom" lo más rápido posible en cualquier dirección. Además se puede hacer que cada vez que una persona diga "e-e-e-e-e", se cambie la dirección en que circula la palabra "zoom".)*

*(Otra opción es que una persona invente una expresión facial divertida y se la muestre a la persona que tiene al lado, que la imita y luego la transforma en una nueva morisqueta para pasársela a la de al lado, y así sucesivamente hasta terminar la ronda.)*

## **PASE DE PERSONAS**

**(Juego de contacto directo y confianza mutua)**

*(Este juego es más efectivo en grupos de 15-30 personas.)*

Divídanse en dos grupos iguales. Párense en dos filas muy juntos, todos mirando en la misma dirección hacia una punta.

Este juego, llamado "Pase de personas" sirve para poner a prueba el equilibrio, la coordinación y la confianza mutua.

La primera persona que está en la punta de una de las filas se inclina hacia atrás, y el grupo la recoge y la sostiene en posición horizontal, paralela al piso a la altura de la cintura, para pasarla lentamente hasta el otro extremo de la fila, donde luego la bajan con cuidado para que ocupe un nuevo lugar en ese extremo.

A continuación, la siguiente persona en la punta opuesta de la otra fila se inclina hacia atrás y el grupo la recoge, y así sucesivamente hasta que todos hayan pasado por la fila.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## **PERSONA CON PERSONA**

**(Juego disparatado y de contacto directo)**

Elijan un compañero.

Como yo seré el primer anunciador sin compañero, nombraré dos partes distintas del cuerpo, como "espalda con espalda", y cada pareja deberá girar y ponerse espalda contra espalda.

O podría anunciar otras combinaciones interesantes como "nariz con dedos del pie", "codos con rodillas" u "orejas con tobillos" y cada uno debe asegurarse de que *ambos* se estén tocando en la forma indicada.

Después de tres o cuatro posturas, anunciaré el nombre de este juego, "persona con persona", y cada uno deberá buscar rápido un nuevo compañero. La persona que se quede sin compañero pasará a ser el nuevo anunciador.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Cuando terminen, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## PLANETAS

### (Juego de cierre, confianza mutua y compenetración)

*(Música sugerida: "Oxygene", de Jean Michel Jarre, en venta en el Phoenix Shop, Fundación Findhorn.)*

Busquen un lugar en la sala y quédense parados allí en silencio con los ojos cerrados.

El nombre de este ejercicio de psicósíntesis es "Planetas", y es un juego de confianza mutua que los ayuda a conocerse más a ustedes mismos y a los otros. Es un ejercicio no verbal, por lo tanto permanezcan callados hasta el final. Más tarde tendrán tiempo para comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.

*(Encender la música de fondo lentamente.)*

Concentren la atención en su interior. Experimenten su cuerpo... Sus emociones... Sus pensamientos... Siéntanse un ser individual y completo, un universo en sí mismo...

Ahora permítanse imaginarse como un planeta en el espacio... ¿Qué apariencia tienen como planetas?... ¿Qué forma tienen?... ¿De qué tamaño son?... ¿Cómo es su superficie, la parte que muestran al resto del universo?... ¿Cuáles son sus características predominantes?...

Atraviesen la superficie y pasen al primer nivel que hay debajo de ella... ¿Cómo es?... ¿Qué está sucediendo allí?... ¿Qué ven?...

Trasládense al siguiente nivel; penetren en su planeta a una mayor profundidad... ¿Cómo es?... ¿Qué está sucediendo allí?... ¿Qué ven?...

Ahora vayan al centro mismo de su esencia... ¿Cómo es?... ¿Qué está sucediendo allí?... ¿Qué ven?...

*(Antes de pasar a la segunda parte del ejercicio, invitar a los participantes a abrir los ojos, que elijan un compañero y se tomen 3-5 minutos cada uno para comentar la experiencia que tuvieron al sentirse planetas, o continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora, habiendo explorado el planeta interno, con los ojos cerrados, imaginen que son ese planeta que se mueve por la vasta inmensidad del espacio exterior... Mientras tanto, comiencen a moverse por la sala manteniendo la conciencia en el interior de su ser. Imaginen a los demás integrantes del grupo, todos los demás planetas, moviéndose individualmente, aislados del resto. Si se acercan a alguien, apártense. No entren en contacto... Sigán experimentando lo que se siente al estar aislado del resto...

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Lentamente comiencen a exteriorizar la conciencia; sigan con los ojos cerrados, pero ahora, cuando entren en contacto con alguien, salúdenlo y recíbanlo en su espacio, y luego sigan moviéndose... Continúen moviéndose y experimentando lo que se siente al prolongar nuestro universo hacia el exterior para incluir a los demás... Imaginen a los demás haciendo lo mismo...

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora, mientras siguen moviéndose por el espacio, cuando se encuentren con otro planeta, extiéndanse, abrácenlo y comiencen a moverse juntos para formar un grupo de planetas, para unirse lentamente con todos los demás en un vasto sistema solar...

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Compenétrense con el grupo de planetas y perciban cómo es... Experimenten lo que se siente al ser parte de un todo más grande... Experimenten lo que se siente al estar interconectado con todas las cosas y los seres del universo...

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora permitan que surja en ustedes una cualidad interna que deseen compartir con el grupo de planetas, su regalo o aporte personal para el grupo...

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Cuando se sientan listos, abran los ojos y entren en contacto con los otros planetas del sistema solar y comiencen a irradiar la cualidad especial que eligieron regalarles.

*(Hacer una pausa de 1-2 minutos; luego finalizar invitando a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio o a compartir un abrazo grupal.)*

## **PONERSE DE PIE**

### **(Juego de confianza mutua y compenetración)**

*(Es mejor realizar este juego sobre un piso alfombrado, para lograr la tracción adecuada.)*

Elijan un compañero de su mismo tamaño y siéntense en el piso espalda con espalda.

Este juego pone a prueba la confianza mutua, la coordinación y la compenetración.

Ambos compañeros deben entrelazar los brazos y doblar las rodillas de modo que las plantas de los pies queden bien apoyadas contra el piso, cerca de la cola. En silencio, compenétrense con su compañero, y cuando a los dos les parezca que es el momento apropiado, apóyense simultáneamente contra la espalda del otro haciendo fuerza hacia abajo con los pies. Al hacer esto juntos se ayudan "A ponerse de pie", que es el nombre de este ejercicio.

La clave es sentarse muy juntos y apoyar toda la espalda contra la espalda del compañero. Además, los dos deben hacer presión hacia atrás y hacia abajo al mismo tiempo y lo más rápido posible, una vez que comenzaron.

Cuando hayan logrado "Ponerse de pie" por lo menos dos veces con el mismo compañero, busquen otro compañero y vuelvan a intentarlo.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## PRESENTACIONES PERSONALES

### (Juego preparatorio)

El objetivo de la sesión de *Jugar a Autodescubrirse* es fomentar la apertura y la confianza mutua en los grupos. Un buen punto de partida es hacer que todos los participantes se presenten al grupo. Así sea un grupo nuevo o uno constituido en el que todos se conozcan, todos los participantes tienen que presentarse, hablar sobre ellos mismos, arriesgarse a ponerse al descubierto y dejar que el grupo los vea. Cuanto más abiertos, sinceros y auténticos sean, más rápido se desarrollará la confianza y la seguridad del grupo.

Cuando el autor prepara al grupo para la sesión de *Jugar a Autodescubrirse*, le suele dar a las personas por lo menos tres oportunidades para hablar de ellos mismos dentro de las primeras cuatro horas de un grupo nuevo, utilizando el "Rompehielos" (juego ligero y entretenido que se hace con todo el grupo), el "Ejercicio del aliado" (un juego más profundo que se juega de a dos) y "Presentaciones personales" (un ejercicio aún más profundo que se hace frente a todo el grupo). Consulte la "Sesión preparatoria" en las páginas 26 a 28. Este proceso de autorrevelación continúa luego en la sesión de *Jugar a Autodescubrirse*.

Para el ejercicio de "Presentaciones personales", se colocan las sillas en forma de herradura. Los participantes deciden espontáneamente cuándo presentarse colocándose frente al grupo en el extremo abierto de la herradura. Se los alienta a arriesgarse de algún modo hablando sobre sí mismos. El facilitador controla el tiempo y avisa a los oradores cuando ya pasaron los cinco minutos que tienen para hablar, después de lo cual reciben el aplauso del grupo por presentarse y asumir un riesgo.

Los participantes pueden incluir la siguiente información:

1. Su nombre y el lugar donde viven.
2. Uno o dos datos interesantes sobre ellos mismos: tal vez algo relacionado con su trabajo, su pasatiempo, su familia, etc.

3. La razón por la que se acercaron al grupo y lo que les gustaría obtener de él, es decir, sus necesidades y expectativas.
4. Lo que están dispuestos a darle al grupo: cualidades, habilidades, tiempo y otras cosas.
5. Los temores, dudas o preocupaciones que tienen con respecto al grupo.
6. Lo que necesitan del grupo para sentirse cómodos en él, como la claridad, confidencialidad, sinceridad, respeto, etc.

## PRUI

### (Juego disparatado y de confianza mutua)

*(El "Pruí" puede ser usted o bien cuando comience el juego déle una palmadita en el hombro a alguien para que haga de "Pruí".)*

Este juego se llama "Pruí", que es el nombre de un monstruo mítico que no habla. Es un juego de confianza mutua e intuición.

Se designará secretamente a una persona que hará de "Pruí" y se quedará de pie, quieta, sin decir nada.

Todos los demás caminarán lentamente por la sala con los ojos cerrados buscando al "Pruí". Cuando se encuentren con alguien, pregunten: "¿Pruí?". Si la otra persona *no* es el "Pruí", debe responder diciendo: "Pruí".

Como el "Pruí" debe permanecer callado, cuando encuentren a alguien que no responda, sabrán que encontraron al "Pruí". Tomen de la mano al "Pruí", abran los ojos y comiencen a formar una cadena de "Pruí".

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Para finalizar, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## RESORTE HUMANO

### (Juego de confianza mutua y compenetración)

Elijan un compañero y párense enfrentados.

Este juego, que se llama "Resorte humano", es una prueba para evaluar la confianza mutua y la compenetración.

Pongan las manos levantadas frente a ustedes, cerca del pecho, con las palmas hacia afuera. Compenérense entre sí y cuando ambos lo decidan tírense hacia adelante, el uno hacia el otro. Midan la caída de modo de encontrarse en el centro del espacio que los separa. Luego dense simultáneamente un empujoncito hacia atrás de manera que ambos recuperen una posición derecha y equilibrada.

A continuación, den un *pasito* hacia atrás (¡porque dos pasitos hacen un paso grande!) y vuelvan a intentarlo una y otra vez, hasta que lleguen a un límite en la distancia que los separa.

El objetivo del juego no es engañar al otro para que pierda el equilibrio, sino compenetrarse y ayudarse en forma coordinada, como dos partes de un todo que funcionan juntas en armonía.

Cuando hayan llegado al límite con un compañero, busquen otro y vuelvan a intentarlo.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## ROMPEHIELOS

### (Juego preparatorio y de nombres)

Todos de pie.

Cuando un nuevo grupo comienza a formarse suele ser tranquilizador saber quiénes son los integrantes del grupo, de dónde son y conocer algo de cada uno. Es beneficioso que todos tengan un breve contacto personal al principio (*dentro de la primera hora*) y que puedan darse la bienvenida amistosamente. Este ejercicio funciona como "rompehielos".

Comiencen a circular por la sala. Acérquense a alguien (tomándole la mano entre las suyas, si les parece bien) y díganle: "Hola, me llamo (David), soy de (Londres) y mi signo del zodiaco es (Tauro)". Luego la otra persona le da esos mismos datos sobre ella.

A continuación todos deben buscar otra persona. Sigán hasta que hayan conocido a todas las personas de la sala. No es momento de entablar conversaciones ni de contarle a todos la historia de su vida; sólo su nombre, de dónde son y el signo del zodiaco. Cuando se hayan presentado a todos, siéntense.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Cuando todos estén sentados, preguntar cuántas personas de cada uno de los doce signos del zodiaco hay: aries, tauro, geminis, cáncer, leo, virgo, libra, escorpio, sagitario, capricornio, acuario y piscis. Pedirles que le contesten levantando la mano. También, como curiosidad, preguntarles si todos se acuerdan qué persona vive más cerca del lugar del encuentro y quién vive más lejos.)*

*(Otra alternativa es decir "mi plato favorito es..." en lugar del signo del zodiaco.)*

## RONDA DE VALORACION 1

### (Juego de cierre)

La "Ronda de valoración" se utiliza sólo en grupos donde los integrantes hayan estado juntos lo suficiente como para haber vivido alguna experiencia con el otro y recibido algún comentario auténtico. Por lo tanto, no se lo utiliza en los primeros días de una sesión de *Jugar a Autodescubrirse* en un grupo recién formado. En la Fundación Findhorn, a veces se lo usa en la última tarde de un curso con alojamiento de siete días.

En la "Ronda de valoración" se dedica un tiempo a cada integrante del grupo para que reciba de los demás comentarios fortalecedores genuinos. Todas son expresiones sinceras y de corazón que resultan de la experiencia personal con esa persona. No es momento de críticas, sugerencias o consejos, sino de reconocimiento, estima y fortalecimiento. La persona que recibe el comentario, lo acepta con un simple: "Gracias", pero no dice nada más (de lo contrario, la valoración se puede desviar, perder o quizás la persona no la reciba plenamente).

Los comentarios de los integrantes del grupo pueden relacionarse con formas específicas en las que han visto desarrollarse a la persona durante el tiempo que pasaron juntos, cualidades y características admirables que hayan notado en ella, logros loables que haya alcanzado, aportes que haya hecho al grupo, y otras expresiones sinceras de valoración con la intención de fortalecer al otro.

No es necesario que todos digan algo sobre todos, puesto que no tiene sentido repetir lo que alguien ya dijo. Sin embargo, es importante que el facilitador grupal le diga algo a cada uno. La "Ronda de valoración" puede estar planificada o darse espontáneamente. A continuación se ofrece un ejemplo de cada opción.

1. En un grupo permanente, con final abierto, se puede dedicar periódicamente un tiempo para que todos sean valorados.

Las reuniones pueden comenzar o finalizar con una "Ronda de valoración" en la que todos reciban comentarios en los que se reconozca su valor durante 1-5 minutos, según el tamaño del grupo y el tiempo disponible.

2. *Cualquier* grupo puede poner en práctica la "Ronda de valoración" en cualquier momento. Una vez, el autor de este libro fue el invitado de honor en una fiesta de cumpleaños sorpresa en la que se formó de improviso una "Ronda de valoración" dedicada a él.

## **RONDA DE VALORACION 2**

### **(Juego de cierre)**

Para este ejercicio se necesita un ovillo de lana.

Encontrará información general sobre este ejercicio en el juego "Ronda de valoración 1".

Los integrantes del grupo se sientan en ronda en el piso, uno muy cerca del otro. Cada participante tendrá la oportunidad de valorar a otro, es decir, de hacer comentarios sinceros sobre lo que haya observado y percibido de esa persona para fortalecerla, alentarla y apoyarla.

El facilitador debe sostener firmemente con una mano la punta del ovillo y con la otra, el ovillo. Elige una persona a quien valorar y le arroja el ovillo a esa persona, que lo deberá tomar y luego escuchar los comentarios valorativos del facilitador, que comprenderán una o dos oraciones. Por ejemplo: "Valoro la forma en que escuchas a los demás y les prestas total atención" o "Valoro tu sentido del humor y el modo en que lo usas para hacer que las personas se sientan cómodas" o "Valoro que te hayas arriesgado en el grupo al mostrarte con sinceridad y apertura".

Luego la persona que ha recibido los comentarios valorativos continúa con el proceso sosteniendo con una mano la hebra de lana y arrojando el ovillo a otra persona de la ronda, que lo toma y escucha el siguiente comentario.

El procedimiento sigue hasta que todos hayan sido valorados, y según el tamaño del grupo, hasta que se haya desenrollado todo el ovillo.

Luego, mientras los participantes siguen sosteniendo su hebra de lana, el facilitador señala la telaraña de interconexiones *tejida por sus expresiones de aprecio, aceptación y respeto por el otro*.

A continuación, el facilitador puede pedir a los participantes que cierren los ojos y visualicen la telaraña de interconexiones que también se teje en las partes internas del cuerpo, la mente y el espíritu.

## RONDA DE VALORACION 3

### (Juego de cierre)

Encontrará información general sobre este ejercicio en el juego "Ronda de valoración 1".

El último día de los cursos de siete días, o cuando se termina un grupo permanente, se da a los participantes la oportunidad de decir o hacer lo que deseen *para completar su experiencia del curso o del grupo*, quizás haciendo referencia a experiencias o aprendizajes importantes, interacciones significativas, momentos culminantes, bajones, logros significativos, etc.

Quizás necesiten decirle algo a alguna persona del grupo o al grupo entero. Tal vez quieran hacerle un regalo al grupo: recitar un poema, cantar una canción o danzar. Pueden usar ese tiempo como quieran para sentirse completos, después de lo cual recibirán los comentarios valorativos de los demás durante el tiempo restante.

Por ejemplo, si se destinan tres horas a este proceso de completar la experiencia, y el grupo está formado por 20 personas, a cada una le corresponden nueve minutos de tiempo grupal. Si alguna no utiliza los nueve minutos para compartir algo personal, se da el resto del tiempo a los participantes para que valoren a esa persona.

A cada persona le corresponde decidir cómo utilizar el tiempo asignado.

## RUTINA MATINAL

### (Juego disparatado y creativo)

*(Hacer que las acciones de cada persona sean cortas, de no más de 30 segundos, de lo contrario este juego durará mucho tiempo. O bien utilizarlo sólo en grupos de 8-12 personas.)*

Póngase en semicírculo o en forma de herradura. El espacio libre lo utilizaremos como escenario.

Para jugar a este juego tienen que recurrir a sus habilidades de observación y creatividad. En esta representación mímica todos aportarán algo, representando en silencio una parte de la rutina habitual de todas las mañanas. Es un ejercicio no verbal, por lo tanto permanezcan callados hasta el final. Más tarde tendrán tiempo para comentar la experiencia que tuvieron.

Por ejemplo, la persona que va a comenzar con la mímica se coloca en el espacio abierto del semicírculo, se acuesta en el piso frente al grupo, como si estuviera durmiendo, oye que suena el despertador, se destapa y salta de la cama (o hace otra cosa, según cómo suela comenzar la mañana), termina su actuación en ese punto y vuelve al semicírculo.

La siguiente persona *repite* esa acción y luego *agrega* otra acción corta que represente lo que ella haría a continuación en su rutina matinal, como hacer gimnasia, darse una ducha, vestirse, preparar el desayuno, etc.

Cada persona *repite todas* las acciones que se han representado antes y hace un breve aporte a la mímica.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## SILENCIOSO

### (Juego disparatado y de confianza mutua)

*(El "silencioso" puede ser usted o una vez que comienza el juego dele una palmadita en el hombro a alguien para que sea el "silencioso".)*

Este juego se llama "Silencioso", y es un juego de confianza mutua e intuición.

Pónganse en posición de banco con las rodillas y manos en el piso, cierren los ojos y comiencen a gatear por la sala emitiendo un sonido similar a un zumbido. Se designará secretamente a alguien que será el "silencioso" y permanecerá parado con las piernas separadas, sin zumar.

Su tarea es buscar al "silencioso" y, cuando lo encuentren, pasar gateando entre sus piernas *sólo desde el frente* (para evitar choques), luego ponerse de pie, dejar de zumar, abrir los ojos, poner las manos en la cintura de la persona y comenzar a formar una cadena de "silenciosos".

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Cuando todos bayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## TARJETAS POSTALES

### (Juego creativo y de indagación)

*(Para este ejercicio de psicósíntesis se necesita un gran número de tarjetas postales, entre 100 y 300. Los mejores lugares para conseguirlas son los museos y las galerías de arte, puesto que las postales que allí se encuentran presentan la condición humana en una amplia variedad de edades, estados de ánimo, condiciones y situaciones, en forma literal y simbólica, con representaciones de animales, objetos, paisajes y diseños abstractos.)*

*(Colocar las postales en el piso, con la ilustración hacia arriba para que todas se puedan ver. Es mejor hacerlo antes de comenzar la sesión o durante un intervalo, de modo que los participantes las vean apenas entran a la sala. Más adelante, cuando los participantes caminen por la sala exhibiendo sus postales, poner una música de fondo adecuada.)*

Este ejercicio no verbal esquiva la mente cognitiva y se conecta con otras partes de su ser, por lo tanto permanezcan en silencio hasta el final. Más tarde tendrán tiempo para comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.

Caminen alrededor de las postales y miren cada una con atención.

*(Hacer una pausa de 2-3 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Sigan moviéndose alrededor de las postales, y ahora dejen que una o dos de ellas les llamen la atención.

*(Hacer una pausa de 2-3 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora elijan una postal y recójnala. Si alguien toma la que eligieron como primera opción antes de que puedan recogerla, tomen la que eligieron como segunda opción. Sostengan la postal a la altura del pecho, con la ilustración hacia afuera para que todos puedan verla y caminen lentamente por la sala observando las postales de los demás.

*(Hacer una pausa de 2-3 minutos; luego continuar con la siguiente consigna.)*

Elijan un compañero y tómense unos minutos para comentar qué cualidad o significado en particular tiene para ustedes esa postal, y lo que experimentaron al ver a las demás personas con sus postales.

*(Como variante, este ejercicio se puede utilizar para que los participantes proyecten sus sentimientos en las postales. Si se utiliza este ejercicio de esta manera, elegir la pregunta de la lista que se incluye a continuación o preparar una pregunta especialmente adaptada al grupo, y luego continuar con la siguiente consigna.)*

Ahora dejen que les llame la atención una o dos postales en particular que para ustedes sean literal o simbólicamente representativas de:

1. Cómo se sienten hoy.
2. Cómo se sienten con el grupo.
3. Cómo se relacionan con el grupo.
4. Cómo se sienten con respecto a (la autoridad, el compromiso, la muerte, los hombres, las mujeres, el dinero, el sexo, el éxito, el fracaso, la responsabilidad, la asunción de riesgos, el trabajo).
5. Cómo (se subestiman, se sobrestiman, les gustaría que los demás los vieran, imaginan que los demás esperan que sean, les gustaría ser, idealmente).
6. Lo que más les gusta de ustedes, lo que menos les gusta de ustedes.
7. Sus (necesidades, deseos, fortalezas, debilidades, habilidades, dudas, temores).
8. Su (niñez, adolescencia, adultez, mediana edad, vejez).
9. Su (pasado, presente, futuro, próximo paso en relación a un tema, cuestión o situación específicos).
10. Su (objetivo en la vida, mayor desafío en la vida, mayor desilusión en la vida, mayor alegría en la vida).
11. Sus (ambiciones, deseos, sueños, fantasías, objetivos) secretos.
12. La parte de ustedes que nunca le muestran a los demás.

*(Otra posibilidad es invitar a los participantes a que se hagan una pregunta —quizás relacionada con la familia, las finanzas,*

*la salud, las relaciones, el trabajo, el próximo paso, etc.— y luego dejen que una postal que represente la respuesta a esa pregunta les llame intuitivamente la atención.)*

*(Hasta que se pueda reunir una buena cantidad de tarjetas postales, una alternativa que lleva mucho más tiempo es proporcionarle al grupo una gran pila de revistas viejas. Tiene que haber por lo menos una o dos revistas por participante. También se necesitan tijeras, pegamento y hojas grandes de papel para todos. Seleccionar y formular las preguntas correspondientes a partir de la lista precedente. Los participantes deben mirar las revistas para buscar fotografías, ilustraciones, titulares u otras características que representen respuestas a las preguntas, luego deben recortarlos y pegarlos en una hoja grande de papel. Eligen un compañero y comentan la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## **TE BENDIGO, CONFIO EN TI, TE APOYO**

### **(Juego de cierre y compenetración)**

*(Música sugerida: "La flauta mágica", por Jan Prinz, en venta en Findhorn Press. Se recomienda utilizar este ejercicio en grupos nuevos que pasarán un tiempo juntos. Se puede hacer en uno de los primeros encuentros para contribuir a sentar las bases para el tiempo que compartirán.)*

Todos de pie.

Este ejercicio les brinda la oportunidad de tener un contacto directo con cada uno de los integrantes del grupo.

Cuando comience la música, acérquense a alguien, tómenle la mano entre las suyas, mírenlo a los ojos y llamándolo por su nombre, digan: "Te bendigo, confío en ti, te apoyo".

Al decir "te bendigo" celebran lo irrepitible y universal de la otra persona. (En el nuevo milenio, todos somos sacerdotes, mensajeros de Amor y Luz, y todos somos libres de bendecir al otro.) Al decir "confío en ti" reconocen que la fuerza vital, la divinidad de su interior reconoce y afirma la fuerza vital, la divinidad de la otra persona. Al decir "te apoyo" se muestran dispuestos a ayudar al otro a avanzar por el camino de la vida.

Luego la otra persona le dice lo mismo al compañero. Cuando ambos hayan terminado, si lo desean, pueden darse un abrazo breve y pasar a alguien más. No digan nada más ni dialoguen con nadie. Hay tiempo para eso en otro momento.

Si no están seguros de que sienten o creen sinceramente las palabras que dicen en todos los casos, no importa. Dejen que sea una *intención*. Sigam moviéndose. No se tomen más de un minuto por pareja antes de buscar a otra persona.

No conviertan al ejercicio en un ritual mecánico. Mantengan la frescura. Sientan lo que expresan las palabras. Siéntanlo lo más que puedan cuando lo dicen y cuando lo escuchan. Manténganse abiertos a dar y recibir del otro de ese modo. Cuando se hayan encontrado con todas las personas de la sala, siéntense.

## TODO EL MUNDO ES MANCHA

(Juego disparatado y de acción)

*(Este juego se pasa tan rápido que suele resultar divertido repetirlo una o dos veces.)*

En este juego, "Todo el mundo es mancha" y corre por la sala tocando a los demás. La primera vez que los toquen tienen que agarrarse la parte del cuerpo que le tocaron y seguir corriendo y tocando a otros. La segunda vez, tienen que hacer lo mismo con la otra mano y seguir moviéndose. La tercera, deben congelarse en el lugar. El juego termina cuando sólo queda una persona en movimiento.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

## VACAS Y PATOS

(Juego disparatado y de confianza mutua)

*(En este juego el grupo se divide en subgrupos que luego pueden utilizarse para otro juego, como el de "Estatuas en movimiento".)*

Hagan una ronda grande como la sala.

Para comenzar nuestro siguiente juego, voy a pasar por la ronda y les voy a susurrar en el oído el nombre de un animal. Hablen entre ustedes para no oír los nombres que les digo a los demás.

*(Pasar rápido por la ronda y susurrar el nombre de un mismo animal cada 6-8 personas en el grupo. Alternarlo (por ejemplo: gatos, vacas, patos, gatos, vacas, patos, gatos, vacas, patos) de modo que cada subgrupo resultante tenga más o menos el mismo tamaño. Luego continuar con la siguiente consigna.)*

El objetivo de este juego es encontrarse y reunirse con el resto de su familia animal. Con los ojos cerrados, circulen por la sala emitiendo el sonido del animal que les tocó. Cuando encuentren a alguien de su familia animal, pasen un brazo por el hombro de la persona y juntos sigan caminando en grupo por la sala buscando y reuniendo a los demás. Si tienen que abrir los ojos, se les arruinará el juego, puesto que éste también es un juego de confianza mutua.

Este juego demuestra que como individuos tienen que emitir su sonido distintivo en el mundo, diciendo: "Este soy yo". Pero, al mismo tiempo, deben estar atentos a otras notas similares para poder formar sus propios grupos de afinidad y apoyo.

Me quedaré con los ojos abiertos y cuando vea que todos están agrupados en familias de animales, les diré que paren y abran los ojos.

¿Alguna pregunta? Listos... ¡ya!

*(Cuando todos hayan terminado, invitar a los participantes a comentar la experiencia que tuvieron con el ejercicio.)*

# CUADRO 1. APLICACIONES BASICAS DE LOS EJERCICIOS Y JUEGOS

EJERCICIOS Y JUEGOS	Juegos preparatorios	Juegos de apertura	Juegos de nombres	Juegos de acción	Juegos disparatados	Juegos creativos	Juegos de confianza mutua	Juegos de contacto directo	Juegos de indagación y/o revelación personal	Juegos de compenetración y afecto	Juegos de cierre
A sentarse en la falda							•	•			
Acuerdos grupales	•										
Apodos			•						•		
Aprender a ver al otro									•	•	
Asociación libre									•		
Auto-auto							•	•			
Cabeza, hombros, rodillas, tobillos				•	•						
Cadena de nombres		•	•								
Caída confiada							•	•			
Cámara con patas							•		•		
Caminata confiada							•				
Caminata de elefante							•			•	
Caminata de sensualidad							•		•		
Comunicación mano con mano							•			•	
Contacto visual									•		
Creación de energía					•	•					
Crear nuestra propia realidad									•		
¿Cuál es tu próximo paso?									•		
Cuento grupal						•				•	
Danza de bienvenida		•									
Danza de meditación										•	•

## EJERCICIOS Y JUEGOS

EJERCICIOS Y JUEGOS	Juegos preparatorios	Juegos de apertura	Juegos de nombres	Juegos de acción	Juegos disparatados	Juegos creativos	Juegos de confianza mutua	Juegos de contacto directo	Juegos de indagación y/o revelación personal	Juegos de compenetración y afecto	Juegos de cierre
Despliegue (en pareja)									•		
Despliegue (en grupos)									•		
Ejercicio del aliado	•										
Elección de un líder							•				
Elefantes que se rascan						•			•		
Escultor ciego							•	•			
Espiral grupal								•			•
Estatuas en movimiento							•				
Evocación de la apertura							•		•		
Expectativas	•										
Fuente de amor									•	•	
Hadas y dragones						•			•		
Identificación con animales									•		
Imagen en espejo							•			•	
Imagino	•									•	
La cuna							•	•			
Lanzamiento de la almohada		•	•								
Lavadero de autos							•	•			
Lo que amo de mí mismo									•		
Lluvia										•	
Mancha congelada						•	•				
Mancha del abrazo						•	•				
Mantra de nombres		•	•								
Masaje ahuecado							•	•			

EJERCICIOS Y JUEGOS	Juegos preparatorios	Juegos de apertura	Juegos de nombres	Juegos de acción	Juegos disparatados	Juegos creativos	Juegos de confianza mutua	Juegos de contacto directo	Juegos de indagación y/o revelación personal	Juegos de penetración y afecto	Juegos de cierre
Masaje de hombros							•	•			
Nudo grupal								•		•	
Oraciones para completar				•	•						
Oruga					•			•			
Pasaje en ronda					•						
Pase de personas							•	•			
Persona con persona					•			•			
Planetas							•			•	•
Ponerse de pie							•			•	
Presentaciones personales	•										
Prui				•			•				
Resorte humano							•			•	
Rompehielos	•	•									
Ronda de valoración 1											•
Ronda de valoración 2											•
Ronda de valoración 3											•
Rutina matinal					•	•					
Silencioso					•	•					
Tarjetas postales						•			•		
Te bendigo, confío en ti, te apoyo										•	•
Todo el mundo es mancha				•	•						
Vacas y patos				•	•						

## LECTURAS RECOMENDADAS

### NUEVOS JUEGOS

Los libros que mencionamos a continuación ofrecen descripciones de juegos que son aplicables con cualquier tipo de persona, no entrañan peligro, promueven la cooperación en lugar de la competencia y son divertidos. Por lo tanto, muchos de ellos pueden incorporarse al repertorio de juegos actual. Si algunos de estos libros está agotado, sería bueno buscarlos en librerías de segunda mano.

- Terry Orlick, *The Cooperative Sports & Games Book. Challenge Without Competition*, Nueva York: Pantheon Books.
- Andrew Fluegelman y Shoshana Tembeck, eds., *The New Games Book y More New Games Book*, Nueva York: Doubleday and Company.
- Dale N. LeFevre, *New Games For the Whole Family*, Nueva York: Perigee Books.

### PSICOSINTESIS

Varios de los ejercicios y juegos utilizados en *Jugar a Auto-descubrirse* proceden de la psicosisntesis, un método educativo y psicoespiritual holístico para promover el crecimiento y desarrollo humanos. Los siguientes libros (muchos de los cuales se consiguen no sólo en inglés sino también en otras lenguas) brindan numerosas técnicas y ejercicios destinados a aumentar la auto-comprensión, la autoaceptación y el autodominio.

- Eileen Caddy y David Earl Platts, *Aprender a Amar*, Buenos Aires: Errepar.
- Molly Young Brown, *Growing Whole: Self-Realization on an Endangered Planet*, Center City, Minnesota: Hazelden Books.

- Roberto Assagioli, *Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques*, Wellingborough, Inglaterra: Crucible.
- Piero Ferrucci, *What We May Be: The Vision and Techniques of Psychosynthesis*, Wellingborough, Inglaterra: Crucible.

## SOBRE LA FUNDACION FINDHORN

La Fundación Findhorn es una asociación de beneficencia y una comunidad espiritual internacional ubicada en el norte de Escocia. Fue fundada por Eileen y Peter Caddy y por Dorothy Maclean cerca de la aldea de Findhorn, en 1962. Abarca un núcleo central de personas que conviven y trabajan juntas, así como una comunidad más amplia que comparte sus valores y visión del futuro.

Al principio fue conocida por sus trabajos en relación con las plantas y la comunicación con los distintos seres de la naturaleza, pero más tarde se convirtió también en un centro de educación espiritual y holística. Sus programas y seminarios, así como sus publicaciones, se basan en la misma compenetración con el Espíritu que evidenciaron sus primeros trabajos con la naturaleza.

Aunque no existe ninguna doctrina o credo formal de la Fundación, ésta sostiene que la expansión evolutiva de la conciencia está dando origen a nuevas pautas civilizadoras imbuidas de valores espirituales. Esta expansión tiene su fuente divina en el centro de cada ser humano, y es accesible directamente a través de la meditación, la plegaria y otras disciplinas espirituales.

La Fundación Findhorn alienta a todos los individuos a tomar iniciativas y asumir responsabilidades al par que extraen apoyo y sinergia de la convivencia grupal. Afirma que el trabajo es amor en acción, y promueve actividades de servicio y síntesis tanto en el plano personal como planetario. Celebra la inteligencia, interconexión, amor, unidad, integridad y carácter sagrado de todo ser viviente.

Quienes viven en la comunidad procuran encarnar y expresar estos principios en su vida diaria. Ofrecen un programa regular de seminarios o conferencias breves que reflejan estos ideales a los miles de visitantes que acuden durante el año con el fin de participar en la vida de la comunidad.

Si se desea mayor información, puede solicitarse una lista de los libros, cintas grabadas y videos disponibles a Findhorn Press, The Park, Findhorn, Forres IV36 0TZ, Escocia. El Programa para Visitantes se difunde a través de un folleto que puede pedirse a Accomodations Secretary, Cluny Hill College, Forres IV36 0RD, Escocia.

## SOBRE EL AUTOR

El doctor David Earl Platts se dedica desde hace muchos años a la enseñanza y la coordinación de grupos a nivel internacional. Es muy conocido como consultor gerencial, especialista en capacitación de personal, autor, orador y consejero psicológico. Todos los años viaja a gran cantidad de países para dar cursos y conferencias.

El Dr. Platts dirige su propio estudio de consultoría personal y profesional y se dedica al ejercicio privado del asesoramiento psicológico. Su especialidad es la psicosisíntesis, un método educativo y psicoespiritual holístico para promover el crecimiento y desarrollo. También forma parte del cuerpo de profesores adjuntos del Cluny Hill College, en Escocia.

Fue durante ocho años integrante de la Fundación Findhorn, donde dirigió el programa *Descubrimiento Grupal*, sobre el cual se basa el presente libro, actuó como asesor en materia de enseñanza de adultos y como encargado de capacitación, e intervino como coautor, productor y director en varias cintas grabadas sobre temas de desarrollo personal realizadas en conjunto con Eileen Caddy, una de las fundadoras de la Fundación.

Luego de esto, el Dr. Platts compiló y editó el libro *Abriendo las puertas de tu interior* (hoy traducido a más de doce idiomas), acerca de las guías que recibió Eileen Caddy para su inspiración. Más tarde colaboró con ella en *Aprender a amar. Traer más amor a tu vida: la elección es tuya*, un manual de ejercicios basado en el curso de siete días de duración para visitantes residentes, que durante muchos años se realizó en la Fundación. Luego publicaron *Elegir amar*, donde ambos reunieron los principios y técnicas utilizados en dichos ejercicios.

Posteriormente el Dr. Platts compiló y publicó el *International Psychosynthesis Directory*, donde se ofrece una lista de 650 centros, grupos e individuos que trabajan de acuerdo con los principios y métodos de la psicosisíntesis en 31 países del mundo.

El Dr. Platts brinda sus servicios de consultor, conferencista y especialista en capacitación a individuos, grupos y organizaciones. Su labor procura aumentar la conciencia que las personas tienen de sí mismas y de sus potencialidades mediante un tipo de trabajo donde se equilibran la teoría y la práctica dentro de un marco de relajación y apoyo. Ajusta sus programas de modo de tener en cuenta los intereses y necesidades particulares de los consultantes o de los organizadores de los programas que requieren sus servicios. Puede contactársele en: Findhorn Press, The Park, Findhorn, Forres IV36 0TZ, Escocia.

## INDICE

Reconocimientos .....	7
Prólogo .....	9
Los primeros tiempos del descubrimiento grupal .....	11
Introducción .....	15
<b>PAUTAS</b>	
Pautas .....	21
Objetivo .....	21
Facilitar no es manipular .....	22
Preparación del grupo .....	24
Sesión preparatoria .....	26
Planificación de la sesión .....	29
Trabajar junto con un cofacilitador o solo/a .....	29
El grupo .....	30
Uso del tiempo .....	31
Características del lugar en que se llevará a cabo la sesión .....	31
Formato de la sesión .....	32
Planificación propiamente dicha .....	32
Cómo practicar los juegos de nombres .....	36
La confianza mutua se establece con cada persona .....	36
Los comentarios sobre las experiencias personales .....	36
Adaptación de los juegos .....	36
Empleo de esquemas previos .....	37
Ensayo preliminar para adquirir mayor confianza y claridad .....	37
Nuevos juegos agregados al repertorio .....	38
Reunión de materiales y equipos .....	38
Control final previo a la sesión .....	39
Presentación de la sesión .....	40
Presentación de las consignas .....	40
Desarrollo del juego .....	43
Procesamiento del juego .....	44

Después de un intervalo . . . . .	44
Comentarios personales . . . . .	45
Participantes discapacitados . . . . .	46
Repetición de sesiones . . . . .	47
Tres tareas fundamentales . . . . .	48
Formatos de sesión recomendados . . . . .	50
Primera sesión . . . . .	51
Segunda sesión . . . . .	52

## EJERCICIOS Y JUEGOS

Ejercicios y juegos . . . . .	55
A sentarse en la falda . . . . .	57
Acuerdos grupales . . . . .	59
Apodos . . . . .	61
Aprender a ver al otro . . . . .	62
Asociación libre . . . . .	64
Auto-auto . . . . .	66
Cabeza, hombros, rodillas, tobillos . . . . .	68
Cadena de nombres . . . . .	69
Caída confiada . . . . .	70
Cámara con patas . . . . .	71
Caminata confiada . . . . .	73
Caminata de elefante . . . . .	74
Caminata de sensualidad . . . . .	76
Comunicación mano con mano . . . . .	78
Contacto visual . . . . .	80
Creación de energía . . . . .	81
Crear nuestra propia realidad . . . . .	82
¿Cuál es tu próximo paso? . . . . .	86
Cuento grupal . . . . .	88
Danza de bienvenida . . . . .	89
Danza de meditación . . . . .	90
Despliegue (en pareja) . . . . .	91
Despliegue (en grupos) . . . . .	93
Ejercicio del aliado . . . . .	94
Elección de un líder . . . . .	96
Elefantes que se rascan . . . . .	98
Escultor ciego . . . . .	100
Espiral grupal . . . . .	101
Estatuas en movimiento . . . . .	102

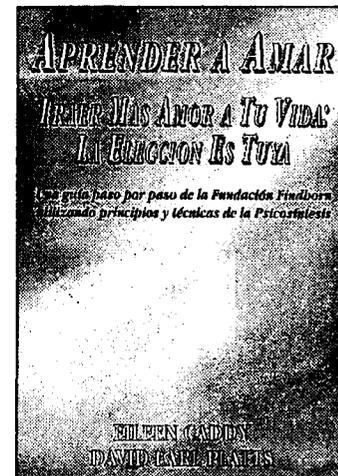
Evocación de la apertura . . . . .	103
Expectativas . . . . .	106
Fuente de amor . . . . .	107
Hadas y dragones . . . . .	109
Identificación con animales . . . . .	111
Imagen en espejo . . . . .	113
Imagino . . . . .	115
La cuna . . . . .	117
Lanzamiento de la almohada . . . . .	118
Lavadero de autos . . . . .	119
Lo que amo de mí mismo . . . . .	121
Lluvia . . . . .	123
Mancha congelada . . . . .	124
Mancha del abrazo . . . . .	125
Mantra de nombres . . . . .	127
Masaje ahuecado . . . . .	128
Masaje de hombros . . . . .	129
Nudo grupal . . . . .	130
Oraciones para completar . . . . .	131
Oruga . . . . .	132
Pasaje en ronda . . . . .	133
Pase de personas . . . . .	134
Persona con persona . . . . .	135
Planetas . . . . .	136
Ponerse de pie . . . . .	139
Presentaciones personales . . . . .	140
Pruí . . . . .	142
Resorte humano . . . . .	143
Rompehielos . . . . .	144
Ronda de valoración 1 . . . . .	145
Ronda de valoración 2 . . . . .	147
Ronda de valoración 3 . . . . .	148
Rutina matinal . . . . .	149
Silencioso . . . . .	150
Tarjetas postales . . . . .	151
Te bendigo, confío en ti, te apoyo . . . . .	154
Todo el mundo es mancha . . . . .	156
Vacas y patos . . . . .	157
Cuadro 1: Aplicaciones básicas de los ejercicios y juegos . . . . .	158

Lecturas recomendadas .....	161
Sobre la Fundación Findhorn .....	163
Sobre el autor .....	165

## OTRAS OBRAS DEL SELLO EDITORIAL

### APRENDER A AMAR

Eileen Caddy y David Earl Platts



Los ejercicios de este curso "Para traer más amor a tu vida" giran en torno de diez pasos, o elecciones, concretos: elegir permitir, sentirse seguro, confiar, ser honesto y sincero, ser consciente, aceptar, ser libre, actuar, cambiar, amar incondicionalmente. Ideas para reflexionar, preguntas para responder tras sinceras autoindagaciones.

### ELEGIR AMAR

Eileen Caddy y David Earl Platts

Extractos de *Aprender a Amar* que compilan la sabiduría de ambos autores y lo más significativo del libro mayor. La psicosisíntesis practicada en Findhorn, en un manual de trabajo interior.

