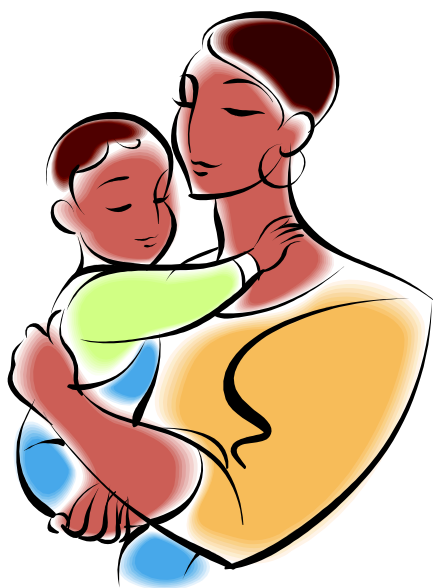


GRACIAS, POR FAVOR, SÍ

Hay palabras clave en la vida de las personas. Yo, tú, nosotros, padre, madre, hogar, hijos... amistad, amor, libertad... Gracias, Por favor, Sí...

Con estas tres últimas os proponemos un doble ejercicio, respecto a los propios padres o a la pareja, que se puede realizar en grupo o individualmente. Es un ejercicio muy amoroso y sentido. En algunos casos difícil. ¡Ya verás!



NUESTROS PADRES

Si estáis en grupo, se hace de dos en dos. Os colocáis el uno enfrente del otro. Aclaráis quién va a comenzar...

- + Imagina que tu compañero es tu padre o tu madre... Lo miras a los ojos, siempre abiertos...
- + Cuando estés preparado, di GRACIAS a tu padre/madre... No pienses mucho, conecta contigo y deja que brote de dentro, de muy dentro... Repítelo cuantas veces necesites, hasta que sepas que es de verdad... Conecta con tus

sentimientos...

- + Di ahora, POR FAVOR, sin pensar nada, atendiendo a tu corazón... No dejes de mirar a los ojos y mantente atento a cómo te sientes... repítelo hasta que sepas que realmente estás pidiendo...
- + Termina diciendo SÍ, de la misma manera, sin pensar, en conexión exterior e interior con tu compañero... Repitiendo hasta que tu afirmación surja de dentro de ti, la sientas verdadera...
- + Inclínate ante tu padre/madre, hónralo con el cuerpo y el espíritu, reconócelo... Deja que sea sincera, que brote de ti... Déjate llevar en cuanto a la duración y la profundidad del gesto...
- + Cambiáis los roles en la pareja... Tomad vuestro tiempo para que no se mezclen vuestros sentimientos...
- + Anota en el cuaderno cómo te has sentido.

Al final. Antes de la puesta en común, podéis hablar los dos para saber cómo os ha ido.

Para hacerlo solo, ayúdate con la imaginación, con los ojos cerrados. Si estás en un lugar privado, donde puedas moverte, adopta igualmente la posición de pie para hacerlo y no olvides concluir con la inclinación.

NUESTRA PAREJA

Para hacerlo con la pareja, la diferencia fundamental es que *el orden de las palabras cambia*, porque así es en la vida. Tampoco se hace la inclinación, que se puede sustituir por un abrazo. El esquema es el mismo. De dos en dos, en el grupo:

- Imagina que el otro es tu pareja... Mírala a los ojos.
- Di SÍ... Deja que brote de dentro y que sea verdadero... Repítelo hasta que lo sientas verdadero...
- Ahora di POR FAVOR...
- Acaba diciendo GRACIAS...
- Cuando creas que has expresado todo, acércate y abraza a tu pareja...
- Cambia de rol y anota al final en el cuaderno.
- Diálogo de dos en dos y en el grupo grande.



Para hacerlo individualmente se procede como en el otro, excepto la inclinación. Dar un abrazo es difícil con la imaginación.

Este ejercicio puede plantearse, si hay confianza, con las parejas reales, como cierre de una evaluación de la vida conyugal o al final de una reconciliación... Nutre el amor y los lazos entre los que se aman.

(Ejercicio inspirado en Bert Hellinger y las *Constelaciones Familiares*)