

## Imaginería dual de los animales. (J. Schorr)

(Relajación introductoria)

“Puedes ponerte tan cómodo como te sea posible..y cerrar tus ojos”

“Lleva tu atención a tu respiración...siente cómo estás respirando..como el aire entra...y sale..a través de tu nariz...siente la sensación que te produce respirar...como el pecho se mueve..sube..y baja..se expande..y se contrae...al respirar...Tal vez puedes notar un leve diferencia de temperatura entre el aire que inhalas...más fresco...y el que sale...levemente más tibio...Pon tu atención en sentir esa diferencia de temperatura..”

“Ahora te voy a pedir que sientas tus pies...la temperatura de tus pies..las sensaciones de tus piernas..de las pantorrillas..las rodillas..los muslos...la pelvis..tu estómago..el pecho..la espalda..la parte baja de a espalda..la parte alta..los hombros..los brazos..antebrazos..las manos..todas las diferentes partes de tu cuerpo..puedes sentir tu cuello...la nuca...la cabeza...tu rostro..las mandíbulas..los ojos..los párpados...la frente..la garganta..todas las diferentes partes de tu cuerpo...las diferencias de tensión y de temperatura..”

## Imaginería

(Polarización): “Ahora te voy a pedir que ubiques en tu cuerpo aquellas dos sensaciones que aparezcan como las mas diferentes...ya sea de mayor frío o tibieza..de tensión o relajación..de cercanía o incapacidad de sentir..Ubica bien estas dos sensaciones claramente...”

“Siente claramente la primera sensación, ¿cómo es?...¿donde se ubica?...Ahora, rápidamente, imagina que de ese lugar surge un animal, cualquiera, el primero que se te ocurra...¿Qué animal es? ¿en qué actitud está? ¿qué sientes al verlo?”

“Vuelve ahora a tu cuerpo..a tus sensaciones..ubica la segunda sensación, aquella más diferente a la primera...sientela.. ¿cómo es?...¿donde se ubica?...Ahora, rápidamente, imagina que de ese lugar surge otro animal, cualquiera, el primero que se te ocurra...¿Qué animal es? ¿en qué actitud está? ¿qué sensación te produce verlo?”

“Ahora te voy a pedir algo diferente..imagina que tú vas por un camino...del cual ya has recorrido una parte y aún te queda otra por recorrer...¿Cómo es este camino? ¿sus alrededores? ¿cómo está el día? ¿Qué hora es?”

“Imagina que vas por este camino y a un lado llevas al primer animal y al otro, el segundo...¿Cómo es hacer el camino con estos animales? ¿cómo te sientes? ¿qué dificultades se presentan? ¿es agradable o difícil? ¿Cuál animal va a la derecha y cual a tu izquierda?”

“Mira al animal de tu derecha...¿Cómo va? ¿Qué hace? Observa bien sus movimientos..Ahora, imagina que pudieses entrar en ese animal y sentir como si fueses ese animal..mirar a través de sus ojos..andar como anda ese animal...sentir lo que ese animal siente al ir por este camino junto a esta persona y junto al otro animal...¿Cómo es tu vida siendo este animal de la derecha? ¿Qué tiene de agradable y de desagradable? ¿Cuáles son sus necesidades? ¿sus capacidades? ¿sus miedos? ¿Qué siente en relación a la persona que acompaña y al animal que va a la izquierda? Si pudiera pedirle algo a la persona..¿qué le pediría?..”

Ahora vuelve a ser tu mismo/a..mira al animal de la derecha..¿que siente al verlo ahora que lo conoces mejor? ¿qué te parece lo que te pide? ¿Te sientes inclinado/a a hacer algo por él?...Permítete hacer aquello que te nace hacer”.

Ahora, vuelve tu vista hacia el animal de la izquierda.....¿Cómo va? ¿Qué hace? Observa bien sus movimientos..Ahora, imagina que pudieses entrar en ese animal y sentir como si fueses ese animal..mirar a través de sus ojos..andar como anda ese animal...sentir lo que ese animal siente al ir por este camino junto a esta persona y junto al otro animal...¿Cómo es tu vida siendo este animal de la izquierda? ¿Qué tiene de agradable y de desagradable? ¿Cuáles son sus necesidades? ¿sus capacidades? ¿sus miedos? ¿Qué siente en relación a la persona que acompaña y al animal que va a la derecha? Si pudiera pedirle algo a la persona..¿qué le pediría?..”

Ahora vuelve a ser tu mismo/a..mira al animal de la izquierda..¿que siente al verlo ahora que lo conoces mejor? ¿qué te parece lo que te pide? ¿Te sientes inclinado/a a hacer algo por él?...Permítete hacer aquello que te nace hacer”.

“Ahora permite que los animales interactúen entre sí...¿qué le dice uno al otro? ¿qué responde? Permite que lleven a cabo un diálogo entre ellos..¿como se pueden ayudar mutuamente? Qué pueden hacer el uno por el otro? Permite que lleguen a un acuerdo...¿Qué deciden hacer?”

“¿Cómo se sienten ahora uno con el otro? ¿Qué han podido comprender? Y tú, ¿cómo te sientes ahora con tus animales? ¿Hay algo más que sea necesario llevar a cabo? Hazlo!”

“Una vez que hayas llevado a cabo lo que necesitabas hacer ahora, permite que internamente se den los cambios necesarios para que toda esta experiencia pueda hacerse parte tuya, y traducirse en conductas en tu vida diaria. Permite que se reordene lo que necesita reordenarse, que se integre lo que necesita integrarse.. Tómate el tiempo que necesites para ello..y cuando te sientas listo/a prepárate para volver aquí y ahora y abrir nuevamente los ojos..”