



PSYCHOENERGETICS

A BODY-MIND APPROACH TO DEPTH WORK AND PROCESS FACILITATION

Guía para los Grupos de Apoyo

El propósito del grupo es que os sintáis apoyados y que sintáis que os sumergís juntos en el contenido del curso, y también es una manera de conectar y profundizar juntos.

Algunas guías para los grupos de apoyo:

- Cuando estés con tu grupo de apoyo, mantén la misma presencia sin sesgos, abierta y habitada en el cuerpo, como si estuvieras en una sesión. Tomad unos minutos en silencio juntos antes de compartir.
- Recuerda que tu tarea no es dar consejos ni intentar resolver los temas de los demás, tu tarea es mantenerte curioso/a y compartir cómo te afecta el estar juntos. Nota cuando tu forma de hablar trae más conexión y fluidez al grupo, y cuando quizás bloquea al grupo.
- Practica en el grupo nuestros cuatro principios de *Habitar el Cuerpo*, *Encuentro*, *Intercambio* y *Emergencia*. Esto requiere el estar dispuesto a permanecer juntos en lo desconocido y no tener preferencias.
- Como grupo de apoyo vosotros decidís si queréis explorar juntos ciertos aspectos del trabajo que estamos haciendo, por ejemplo los patrones autodestructivos de cada uno y los sesgos que quizás estáis experimentando en vuestras vidas debido a estas tendencias. También podéis quizás explorar más la tristeza no expresada o no reconocida, así como también vuestra comprensión y vivencia de las transferencias y contratransferencias.
- Considera al grupo de apoyo como un vehículo para practicar una forma de *Co-Liderazgo*, donde todos sois líderes, cada uno tiene su lugar y su responsabilidad. Considera que cuando eres parte de una presencia compartida, la sabiduría viene de la totalidad del grupo y no de ti como un individuo. Haceros responsables los unos a los otros de encontrarse regularmente, **preferiblemente cada 2-4 semanas**.
- Quizás tendrás que confrontar tu resistencia a reunirte y tus juicios acerca de las personas en tu grupo. Recuerda que tus resistencias y juicios son material para tu propio trabajo y tu mayor comprensión.

Confiamos en que los grupos se convertirán un recurso mayor y más profundo para vuestro trabajo continuo, si os entregáis a ello.