



LUGAR SEGURO

T: El día de hoy vamos a generar una herramienta que nos va a servir de ancla de seguridad y estabilidad, llamada Lugar Seguro. Para esto vamos a hacer uso de tu imaginación y uso de todos tus sentidos, vivenciando sensorialmente en el lugar que elijas.

P: _____

T: Así es, es el lugar que tú desees y te de seguridad.

Por favor, cierra tus ojos, respira profundamente y toma conciencia de tu respiración, de tu tono muscular en la posición que estás, siente el aire y su temperatura al inhalarlo, siente ahora la temperatura algo más caliente al exhalar, toma conciencia de la temperatura del ambiente, el olor del ambiente, identifica los sonidos evidentes y aquellos que son lejanos, siente como tu abdomen se eleva al tomar el aire y siente como baja su volumen al eliminar el aire, siente la textura del sillón con tus manos, el sabor de tu boca, visualiza tus manos, tus pies, ten conciencia de todos tus sentidos por un momento. Ahora imagínate en un lugar seguro, que te brinde tranquilidad. Tan sólo deja que la imagen de un lugar seguro aparezca en tu mente.

Puedes escoger cualquier lugar que te guste. (Pausar 2 segundos). No existen límites. Puede ser cualquier lugar en el mundo, cualquier momento en el mundo. Puede ser un lugar real o un lugar imaginado. Permítete soñar. (Pausar 2 segundos).

Solo asegúrate de que este lugar sea completamente seguro y que nadie pueda entrar en contra de tu voluntad. (Pausar 3 segundos).

Este lugar seguro es solo para ti. (Pausar 4 segundos).

Ahora, usa todos tus sentidos para construir esta imagen. (Pausar 3 segundos).

T: ¿Tienes la imagen?, ¿qué ves en esta imagen? (Pausar 3 segundos).

P: _____

T: *¿Qué escuchas? (Pausar 3 segundos).*

P: _____

T: *¿Qué sientes? (Pausar 3 segundos).*

P: _____

T: *¿Qué huele? (Pausar 5 segundos).*

P: _____

T: *Nota los objetos que hallas en esta imagen segura. (Pausar 4 segundos).*

P: _____

T: *Disfruta de la imagen mientras respiras lentamente (pausar 3 segundos) y siente que la respiración se te facilita cada vez más. (Pausar 3 segundos).*

Cada vez te sientes más tranquilo. (Pausar 4 segundos).

Sientes el calor de tu cuerpo (Pausar 3 segundos).

No tienes que hacer nada en esta imagen, solo estar ahí (pausar 2 segundos) experimentando esa sensación de seguridad. (Pausar 12 segundos).

Quédate en este momento el tiempo que necesites (Pausar 3 segundos) para sentirte seguro. (Pausar 4 segundos).

Sabes que puedes volver a este punto, a este lugar en cualquier momento porque siempre lo tendrás en ti.

Ahora respira profundamente tres veces y visualiza el aquí y el ahora, el ambiente en el que estás sentado, tu vestimenta. Voy a contar de 5 a 1 y cuando llegue a 1 abres lentamente tus ojos.

5... 4... 3... 2... 1

¿Cómo te has sentido en esta experiencia?, ¿lograste ver el lugar seguro y lo experimentaste claramente?

P: _____

T: *A partir de esta experiencia ese será tu lugar seguro, al que recurrirás cuando hagamos trabajos de imaginación. Sugiero que en la semana hagas el ejercicio de imaginación de este lugar para que quede grabado de manera estable.*



TÉCNICA DE LA BURBUJA DE SEGURIDAD

INDIVIDUAL

Técnica 1 de la burbuja

Imagina una burbuja muy grande como para que puedas caber dentro. Imagínalo en cualquier color que desees y tan hermosa como quieras que sea.

Es una burbuja mágica porque puedes entrar y salir sin romperla. Puedes llevar a la burbuja todo lo que quieras que te calme y ayuden a sentirte fuerte y seguro. Puedes dejar entrar a otras personas o puedes elegir estar solo. Una cosa que no puedes traer es algo perjudicial o insano para ti. Cuando estés en tu burbuja, no necesitarán esas cosas porque te sienten muy seguro y relajado allí.

Después que puedes imaginar tu burbuja y de haber entrado en ella con lo que quieras, imagina que la burbuja flota hacia donde quieras que vaya. Es posible que desees cerrar los ojos y tal vez incluso escuchar música tranquila mientras te alejas flotando en tu burbuja segura. Ninguna voz, ni crítica de padres o voces insanas pueden atravesar la burbuja mágica. Puedes permanecer en tu burbuja todo el tiempo que desees o necesites. Es mejor quedarte allí hasta que creas que pueden salir y estar a salvo. Después de salir de tu burbuja, relájate unos minutos antes de hacer cualquier otra cosa.

Técnica 2 de la burbuja

Imaginen una burbuja, pero esta vez no te metas, ni siquiera tus pertenencias. Más bien, coloca todo lo que te esté molestando en la burbuja. Por ejemplo, es posible que desees poner las voces que te molestan o puedes poner tu impulso de hacerte daño. El punto es poner las cosas negativas. Una vez que hayas puesto todo de lo que

deseas deshacerte, sella la burbuja y aléjala. Cierra los ojos e imagina la burbuja flotando alto y lejos de ti hasta que ya no puedas verla. Cuando te sientas a salvo de las cosas negativas, abre los ojos y reanuda lentamente su día.

Practica ambas técnicas todos los días y escribe en tu diario sobre tus experiencias con el uso de esta técnica de imaginación.

LA TÉCNICA DE BURBUJA DE SEGURIDAD

USOS DE LA TÉCNICA DE LA BURBUJA EN GRUPO

Técnica 1 de la burbuja

Imaginen una burbuja muy grande como para que cavan dentro. Imagínenlo en cualquier color que deseen y tan hermosa como quieran que sea. Es una burbuja mágica porque pueden entrar y salir sin romperla. Pueden llevar a la burbuja todo lo que quieran que les calme y les ayuden a sentirse fuertes y seguros. Pueden dejar entrar a otras personas o pueden elegir estar solos. Una cosa que no puede traer es algo perjudicial o insano para ustedes. Cuando estén en su burbuja, no necesitarán esas cosas porque se sienten muy seguros y relajados allí.

Después de que puedan imaginar su burbuja y de haber entrado en ella con lo que quieran, imaginen que la burbuja flota hacia donde quiera que vayan. Es posible que deseen cerrar los ojos y tal vez incluso escuchar música tranquila mientras se alejan flotando en su burbuja segura. Ninguna voz ni crítica de padres insanos puede atravesar la burbuja mágica. Pueden permanecer en su burbuja todo el tiempo que deseen o necesiten. Es mejor quedarse allí hasta que crean que pueden salir y estar a salvo. Después de salir de su burbuja, relájense unos minutos antes de hacer cualquier otra cosa.

Técnica 2 de la burbuja

Para esta técnica, imaginen una burbuja, pero esta vez no se metan, ni siquiera sus pertenencias. Más bien, coloquen todo lo que les esté molestando en la burbuja. Por ejemplo, es posible que deseen poner las voces que les molestan o pueden poner su impulso de hacerse

daño. El punto es ponerle cosas negativas. Una vez que haya puesto todo de lo que desean deshacerse, sellen la burbuja y aléjenla. Cierren los ojos e imaginen la burbuja flotando alto y lejos de ustedes hasta que ya no puedan verla. Cuando se sientan a salvo de las cosas negativas, abran los ojos y reanuden lentamente su día.

Practique ambas técnicas todos los días y escriba en su diario sobre sus experiencias con el uso de esta técnica de imaginación.

© 2000, Shaw

