***Dar y recibir aprecio***

Formar grupos de 6-8 personas y sentaros en círculos, dejando suficiente espacio en el centro para que una persona se siente con comodidad...

En este experimento quiero que expreséis qué os gusta de los otros integrantes del grupo y toméis mayor conciencia de cómo os sentís mientras dais y recibís este tipo de mensajes. Una persona por vez se sentará en el centro, y en tanto permanezca en el centro, debe guardar silencio. Os daré tiempo para la discusión, y la respuesta más adelante. La persona ubicada a la izquierda del espacio vacío ocupado por quien ahora está en el centro del círculo comenzará a decirle tres o cuatro cosas que aprecia en él. Sólo le pido que sea sincero. Uno puede hallar tres o cuatro cosas valiosas aun en el peor de los enemigos. Sed tan superficiales o profundos como queráis, pero sed honestos y sinceros y expresar aquello que realmente valoráis. Mira a la persona ubicada en el centro, háblale directamente a él (o ella) y se muy *específico* y *detallado.* No digas simplemente "Me gustas" o "Me gusta tu pelo". Di exactamente qué te gusta de la persona o de su cabello. Por ejemplo: "Me gusta el modo en que realmente atiendes a lo que uno dice, y cuando prestas atención, tu sonrisa se acentúa hacia la izquierda e inclinas tu cabeza un poco a la derecha, siento como que realmente me prestas atención y eso me gusta."

Una vez que esta persona haya dicho las tres o cuatro cosas que valora, que diga "paso" y que luego la persona ubicada a su izquierda diga tres o cuatro cosas que le gusten acerca de la persona ubicada en el centro del círculo, completad el círculo de modo que todos expreséis vuestro aprecio a la persona ubicada en su centro. Luego esta persona regresará a su sitio y quien esté sentado a su izquierda se ubicará en el centro. Continuad de este modo hasta que todos hayáis ocupado el centro del círculo y recibido la apreciación de todos los demás. Cuando hayáis terminado, sentaros tan juntos como podáis y os resulte cómodo, y compartir vuestra experiencia. Decir cualquier cosa que hayáis querido decir antes y no dijisteis. Mucha gente, especialmente los últimos en sentarse en el centro, no habrán tenido ocasión de responder a lo que los otros dijeron de ellos.

Quiero que os deis particularmente cuenta de vuestras sensaciones físicas mientras dais y recibís estos mensajes de aprecio. ¿Es sencillo y placentero para ti expresar tu apreciación de alguien o siente mucha incomodidad e intenta evitar comunicarse directamente con la otra persona? ¿Puedes realmente aceptar y disfrutar de lo que los otros te dicen o te sientes incómodo y tiendes a eludir, desechar o rechazar estos mensajes de aprecio?...

¿Alguna pregunta?... Necesito que un voluntario en cada grupo se siente primero en el centro... Muy bien. Adelante...

(Muchas sensaciones buenas y mucha confianza pueden desarrollarse a través de este experimento si lo hacen con conciencia real de lo que están haciendo. No permitáis que degeneren en declaraciones generales y vagas de alabanzas, felicitaciones, promesas tranquilizadoras, etc. Estas "buenas intenciones" pueden producir buenas sensaciones temporales en gente que cree tales fantasías, pero nada real puede suceder. Si disponéis de tiempo proseguir con el experimento de *Expresión no verbal* que sigue a continuación.)

***Expresión no verbal***

(Este ejercicio será especialmente productivo con gente que haya tenido por lo menos algún contacto previo significativo entre sí. Es especialmente bueno cuando sucede al experimento anterior, ***Dar y recibir aprecio****.)*

Formar grupos de 6 a 8 personas y cada grupo, de pie, formar un círculo. Alguien se ubicará en el centro del círculo y frente a la persona situada a la izquierda del lugar que dejó vacío. Quiero que la persona ubicada en el centro mire a la persona que tiene frente de sí y se tome un minuto o dos en contactar con lo que siente hacia esa persona. Luego, en silencio, que exprese lo que siente sin palabras, por medio de algún tipo de contacto físico. Luego haga lo mismo con la siguiente persona y así sucesivamente hasta regresar a su puesto en el círculo. Luego la persona situada a su izquierda ocupa el centro y hace lo mismo hasta que todos lo hayan hecho. Cuando hayáis terminado, sentaros en círculo y comunicar las experiencias que hayáis tenido. Además, digan cualquier cosa que hubieran querido decir antes y no pudieron.

Cuando estés en el centro, trata de tomar contacto realmente con lo que siente cada persona y deja que este sentimiento fluya en alguna forma de expresión no verbal. No completes el círculo abrazando o estrechando las manos de todo el mundo. Diferencia tus movimientos y toma conciencia de ellos. Puede que te sientas con deseos de abrazar a una persona, empujar a otra, tocar apenas a otra, etc. Cuando estés en el círculo, toma conciencia de los detalles específicos de los movimientos, dudas, vacilaciones, etc. de la persona ubicada en el centro mientras interactúa con los otros. Dese cuenta de no sólo *lo* que hace sino también de *cómo* se expresa a sí mismo sin palabras. ¿Se mueve suave o nerviosamente, espontánea o deliberadamente, etc.? ¿Alguna pregunta?... Necesito un voluntario en cada grupo que dé un paso al frente y comience... Muy bien. Adelante...