



Ensayo y Angustia

Indicaciones:

Es importante que el matrimonio animador lea ésta dinámica –y cualquier otra dinámica– antes de realizarla, para conocer los procedimientos de realización y lograr los mejores beneficios de ella.

Recursos:

Un trozo de papel numerado según la cantidad de personas existentes (individual) en la reunión.

Desarrollo:

Doble los papeles frente al grupo, colóquelos dentro de una bolsa y repártalos entre los asistentes. Pídales que no los abran hasta que se les indique.

El animador comienza haciendo el siguiente anuncio:

“Cierren los ojos manténgalos cerrados hasta que les indique abrirlos. Dentro de tres minutos pediremos a uno de ustedes que se levante y ante este grupo, hable de sí mismo entrando en algunos detalles, con sinceridad, cosas que nunca dijo a nadie, cosas prohibidas”.

Quiero que imagine que usted es la persona que saldrá elegida para comenzar a hablar. Le estoy dando la oportunidad de pensar, ensayar y decidir qué va a decir. Imagínese realmente que está parado frente al grupo, mirando y hablándole a la gente, ¿Qué haría usted?

Permita que pase un minuto... e indíqueles:

Respiren profundamente... Tomen contacto con su cuerpo... ahora, piensen en ¿qué sensaciones experimentan? ¿Qué tipo de tensión, nerviosismo, palpitación acelerada, sudoración experimentan?

Permita que nuevamente pase un minuto... e indíqueles:

Ahora permanezcan en contacto con su cuerpo y note cualquier cambio mientras digo que no vamos a pedirle a nadie que se pare y hable delante del grupo sobre sí mismo...

Darse cuenta de lo que sucede en su cuerpo ahora...

Indíqueles... Abran los ojos.”

Centrar explicándoles:

Deliberadamente se les propuso una situación futura. Les pidió que saltaran al futuro y se prepararan para hablar el grupo sobre ustedes mismos. De ese modo su energía y excitación aumentaron a fin de entender algunos síntomas: el corazón palpitando, algunos músculos poniéndose tensos, etc.

Si la tarea hubiera sido llevada a cabo, toda excitación podría haberse manifestado en actividad: movimiento del cuerpo, hablando, gesticulando, etc. Pero ya que solo fue un desafío, toda la excitación no tiene nada que hacer, de modo que lo que ustedes experimentaron fue ansiedad o miedo al público.



Algunos probablemente imaginaron situaciones difíciles de poder compartir, que solo agitan la tranquilidad, momentos difíciles algunos de esos que solo existen en la imaginación (como imaginarse ante el grupo contando situaciones difíciles...), **su preocupación interfiere la realización de la tarea en sí y hasta puede ocasionar el fracaso que se tiene.**

Hay un cuento que ilustra el derroche que implica este compromiso con el futuro.

Un joven acaba de arreglar una cita con una muchacha muy atractiva, para la noche. Ese mediodía y mañana en la mañana tiene que rendir un examen importante, ¿Qué sucede?. Toda la tarde su mente está ocupada pensando en la cita de la noche y no puede estudiar. Luego, en la noche, cuando está con la chica, está preocupado por el examen del día siguiente que no puede disfrutar de la compañía de ella.

Estoy seguro que pueden reconocerse a ustedes mismos en este cuento. Toda preocupación acerca del futuro reduce su contacto con lo que ahora existe y puede anularlo por completo.

Oración

Señor y Padre, permíte que tu Santo Espíritu me llene con la conciencia de tu Voluntad en este momento. Quiero ver Tu Providencia, Tu guía y Tu gracia en mi vida diaria. Perdóname cuando me rebelo por las ocasiones en las que me parece que tu Voluntad me parece difícil de cumplir. Mi vida está plagada de mi propia voluntad y egoísmo. Mi corazón no está listo para el sacrificio y mi mente rechaza lo que no puede comprender. Permíte que tu misericordia me rodee y que me llene con tu luz. Permíteme ver con claridad la sapiencia detrás de todo lo que permites y el amor en todo lo que ordenas. Que nuestras voluntades se hagan una sola para que haga en esta vida lo que debo hacer para alcanzar la eternidad, perfectamente unido a Tu voluntad.