

EL EJERCICIO DE LA SILLA



Funcionamiento de la técnica

1.

En primer lugar, en una fase preparatoria, se realiza la confrontación física con una silla vacía. Es decir, posiciona una silla vacía delante de la silla en la que estés sentada.

2.

A continuación proyecta imaginariamente en la silla a la persona, situación o sentimiento o parte de la personalidad con la cual tienes un conflicto ahora mismo.

3.

En una tercera fase, describe la proyección realizada, con el fin de fortalecer la imagen imaginaria que se ha representado. Se ha de mencionar tanto lo positivo como negativo, tanto de la persona como de la situación o sus efectos.

Iniciando el diálogo

4.

Posteriormente, en la fase de expresión verbal, inicia el diálogo en voz alta con la proyección, intentando ser sincera y dejando ver aquellos detalles que no te atreves o no has podido dejar ver en tu vida cotidiana o ante la persona en cuestión, cómo has vivido la situación y por qué ha sido así.

Vigila tu diálogo y redirígelo con el fin de que no se produzcan desviaciones, sin coartar por ello el flujo de tu pensamiento.

5.

Intercámbiate de silla y siéntate en el lugar de la proyección, poniéndote en el lugar del otro de manera que se facilite la expresión emocional. En el momento en el que eres la proyección, expresa cómo la otra persona ha vivido la situación y por qué ha sido así. Este intercambio va a darse tantas veces como se considere necesario siempre y cuando la transición sea necesaria y coherente con el problema a abordar.

6.

Por último, señala y reflexiona sobre las sensaciones que has mostrado, de manera que seas capaz de identificar y darte cuenta de tus reacciones emocionales, cómo te ha afectado el suceso y cómo afecta eso a tu vida.

7.

Cierra los ojos e imagina la proyección entrando de nuevo dentro de él, para posteriormente ir eliminando todas las imágenes creadas mientras vuelves a prestar atención solo al contexto real.

8.

Buscar tu intención positiva para pensar, hablar y actuar así.

9.

Busca la intención positiva del personaje de la proyección para actuar así.



**gracias por
mirar tanto
para dentro**