

“Grupos Locales de Honest Sharing de acuerdo con Gopal” - Folleto

Honest Sharing Nivel 1 (N1)

Para Líderes de Grupo y participantes

Información importante para la orientación y transparencia de todos los involucrados:

1. Este folleto, compuesto de 10 páginas, debe ser proporcionado por el Líder de Grupo a cada participante antes de su primera participación.
2. Los Líderes de grupo no son profesionales licenciados en el área de la salud mental y no están entrenados por mí. Honest Sharing no es una alternativa terapéutica o medicina, sino un grupo de autoayuda. Cada participante es responsable de sí mismo. Si necesitas ayuda profesional, recurre a un terapeuta.
3. El grupo de llamarse “Grupo Local” o “Grupo Local de acuerdo con Gopal”. Si se realiza en línea, agrega el enlace <http://www.honestsharing.org>. La descripción puede ser formulada en tus propias palabras.
4. **¡Debes adherirte a la estructura descrita!** ¡El proceso en sí no debe ser cambiado o expandido o mezclado con otros métodos! Cada persona comparte solamente una vez durante el Honest Sharing. ¡Compartir en múltiples ocasiones durante la misma sesión por la misma persona no está permitido y es contraproducente!
¡No hay contacto físico (tomarse de las manos, tocar los pies, etc.) entre los participantes durante la sesión! No platiques posteriormente dado que es contraproducente. Sin embargo, el Líder de Grupo puede proporcionar sus propios recursos antes o después de la sesión; por ejemplo, baños de sonido, etc.
5. La flotación (floating) no tiene cabida en los Grupos Locales. La flotación es solamente para terapeutas experimentados.
6. Todos los participantes deberían ser alentados a formar sus propios grupos. No existe un límite para la cantidad de grupos. Necesitamos miles en cada ciudad.
7. Para más información y detalles, consultar las Preguntas Frecuentes en: <https://info.honestsharing.org/>
8. Puedes identificar si el Honest Sharing se realizó correctamente si al final de la sesión sientes una profunda conexión, paz y libertad. Si tú, como líder o participante, tienes dudas de cómo funciona el Honest Sharing, por favor mira los siguientes videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=kJaIOTSxleA&t=144s>
<https://www.youtube.com/watch?v=9hsWW3CjHml&t=28s>
<https://www.youtube.com/watch?v=kZ0bHipBprc&t=474s>

9. Si un participante cuenta historias interminables en lugar de comunicarse honestamente o se nota que algo más está obviamente mal, es la responsabilidad del Líder de Grupo traer al grupo de vuelta en el proceso. Si como participante tienes la impresión de que el Líder de Grupo no se adhiere a la estructura, por favor contacta a Gopal directamente.
10. Para asegurarse completamente que te adhieres al Honest Sharing, puedes empezar cada frase, **verdaderamente cada frase EXACTAMENTE de la siguiente forma**. (Aunque no hay obligación en hacerlo de esta forma).
 - **Yo siento...** [relajación, dolor, ligereza, etc.] **en mi** [estómago, cuello, rodilla derecha, etc.]
 - **Me siento...** [triste, enojado, feliz, etc.]
 - **Mi cabeza piensa [que/si]...** [estoy bien, estoy haciendo bien el Honest Sharing?, etc.]

Habla acerca del contenido de los 3 niveles: sensaciones corporales, emociones y pensamientos. Si no puedes recordar esto, puedes imprimir las 3 oraciones y llevarlas al grupo para ser leídas. Para algunos pensamientos, tienes que omitir la palabra "que", para que esté entre corchetes, por ejemplo, cuando aparece una pregunta en tu cabeza: "Mi cabeza piensa, qué debo comer esta noche?" o "Mi cabeza piensa si debería comer pizza esta noche?". El orden no es importa. También puedes empezar por el nivel de sensaciones corporales o el nivel de emociones. Puedes omitir niveles o quedarte con un nivel todo el tiempo que quieras y simplemente comunicar tus pensamientos, por ejemplo.

11. **Honest Sharing debería llevarse a cabo sin distracciones, por ejemplo, sin niños, mascotas, alimentos, etc. en la habitación.**
12. **¡Chatear en Telegram u otras aplicaciones de mensajería NO es Honest Sharing! El process solamente funciona a través del contacto físico o, de no haber otra opción, a través de Zoom o Skype, pero no con mensajes de texto.**
13. Contacto visual: Los ojos deben permanecer abiertos y concentrados en el emisor. Al mismo tiempo, es importante respetar los límites de cada uno en Honest Sharing. No tienes que hacer contacto visual, pero es bueno mirar a la otra persona, por ejemplo, a los pies o alguna otra parte del cuerpo. Esto significa que el contacto se mantiene.
14. **¡Las sesiones de los grupos locales deberían darse con la columna erguida!** Esto aplica para todos los participantes. Funciona mejor si todos se sientan cómodamente en una silla. El respaldo de la silla debería ser lo suficientemente alto para que se pueda estirar la espalda y la columna pueda relajarse. Por lo general, no se debería sentar en el suelo o ni siquiera

sentarse en una postura de meditación. Acostarse, por lo general, no está permitido en Honest Sharing, salvo que sea necesario por razones médicas.

Muchas gracias a todos los que están participando en este movimiento y, de esta forma, ayudando a crear un nuevo y hermoso mundo:-) No te preocupes, las preguntas vendrán y las aclararemos.

Vamos a pasarla genial juntos :-)

GOPAL

Estructura del proceso grupal

1. Cada participante habla ininterrumpidamente por 10 minutos (el tiempo variará en función al tamaño del grupo). Se comparten los tres niveles: pensamientos, emociones y sensaciones corporales, qué los mueve en el momento. (De ser posible, sin historias del pasado o pensamientos sobre el futuro). Es importante no presionarse a si mismo demasiado y sentirse incómodo, por ejemplo, "Me gustaría detenerme aquí y no agregar nada más).
2. Todos los demás participantes dan su atención amorosa e incondicionada a quien esté hablando. **¡El resto del grupo escucha con total atención (100%)!** ¡El proceso solo funciona si tú quieres escuchar y lo haces abiertamente!
3. El líder de grupo se asegura que nadie hable entre turnos, que se respeten los tiempos, y que la atención esté enfocada en la persona que habla. Él o ella participa igual que el resto de los participantes y tiene la misma cantidad de tiempo para comunicarse.

Folleto de Honest Sharing

Leaflet Parte 2

Más detalles y apoyo

Es importante entender que, solamente siguiendo la estructura dada y **hablando sin identificación, se permite la transformación**. Si no se adhiere a esto, todo permanece de la misma forma, y tiene un efecto negativo en el grupo. ¡Por lo tanto, como líder de grupo, tienes la responsabilidad de asegurar, de una forma amena y amigable, que haya adherencia!

Hablar sin identificación significa que pongo una frase frente a cada oración que me desliga del contenido de ese nivel de experiencia (por ejemplo, ver el punto 10 arriba).

Organiza una entrevista con los potenciales nuevos participantes antes de admitirlos en el grupo. Al hacer esto, te aseguras de que hayas visto los videos de Honest Sharing y entendido el concepto. Aclara cualquier pregunta y realiza una pequeña prueba de Honest Sharing. Solo entonces decide tú mismo si la persona es admitida en el grupo o no.

A algunas personas se les hace muy difícil apegar a la estructura y comunicarse sin identificación. Esto puede llegar al punto de que, debido a un gran sufrimiento, se les hace imposible comunicarse a través de los tres principios de las oraciones. En tales casos, como líder de grupo, puedes proceder de la siguiente manera: Explica al participante que es posible simplificar la situación al principio al repetir solo tres oraciones exactamente que le darás, aunque estas no reflejen la situación interna del participante. Cuando sea su turno, ellos dicen las oraciones solo una vez, luego continúa el siguiente participante. Esto alivia al participante de su estado interior. Se convierten en el foco de atención de todo el grupo por un periodo de tiempo muy breve y pueden acostumbrarse a la nueva forma de comunicación. Invítalos a imprimir estas oraciones y, en caso de duda, leerlas si no las pueden memorizar. Insiste estrictamente en la reproducción correcta de estas exactas oraciones:

- Yo siento tensión en mi cuerpo.
- Me siento enojado.
- Mi cabeza piensa que HS es muy interesante.

Si todo esto aún resulta muy demandante, entonces simplifica el proceso aún más pidiendo al participante que solo comunique la primera oración. Tal y como está escrita, solo una vez cuando su turno llegue, aunque no refleje la situación interna del participante. Tal como dije, esto ayuda a acostumbrarse a la nueva forma de comunicación:

- Yo siento tensión en mi cuerpo.

Pueden imprimir esta oración y, en caso de duda, llerla si no pueden memorizarla. Insista estrictamente en la lectura correcta de esta oración. Si esto no es posible, ya sea que el participante la reproduce incorrectamente después de varias sesiones, que no están de acuerdo con ella y discuten al respecto, etc. pídeles que abandonen el grupo y busquen ayuda profesional, como terapia psicológica.

Por ejemplo, puede decir por email o en persona: *“El requisito para participar en este grupo de autoayuda es querer comunicarse por lo menos de forma rudimentariamente honesta y estar dispuesto a adherirse a la estructura. Dado que usted no lo consigue en sus formas más simples, le pido que abandone el grupo y busque ayuda profesional. Es bienvenido a intentarlo de nuevo en un futuro.”*

Si funciona con una sola oración, puedes incluir las 3 oraciones nuevamente después de varias sesiones. Eventualmente, el participante puede comunicarse su verdadero estado interno y compartirlos honestamente, hasta llegar a realizar el Honest Sharing.

¿Qué NO está incluido en Honest Sharing (HS)?

Deseos, necesidades y aversiones: Estos son una mezcla de pensamientos y emociones reprimidas. Por ejemplo: “Siento la necesidad de un abrazo” no es HS. Sería mejor decir: “Me siento solo y triste. Mi cabeza piensa que un abrazo podría ayudar”. También, “No me gusta como “XYZ” se ve” no es HS. La forma correcta sería “Me siento ira y agresividad.”

Impresiones sensoriales: Estas no pertenecen a los tres niveles internos, sino que representan la interfaz con el exterior. Por ejemplo: “Veo esas flores rojas, son hermosas.” Esto no es de ninguna forma HS. Por supuesto, se puede comunicar lo que se causan estas impresiones sensoriales en los tres niveles internos. Por ejemplo, “Me siento feliz. Mi cabeza piensa que las flores son hermosas.”

Impaciencia, aburrimiento, resistencia: Estos son estados transitorios antes de que las emociones aparezcan. Así que, en lugar de decir “Me siento impaciente” o “Me siento aburrido”, es mejor decir “Yo siento tensión y estrés en mi... (cuerpo)”, o “Mi cabeza piensa que algo debería pasar en este momento.”, o “Mi cabeza piensa que esto no tiene ningún sentido.”

Descripción de circunstancias externas: NADA de esto HS: “Me siento abandonado”, “Me siento incomprendido”, “Me siento ignorado”, “Me siento mal utilizado”. Lo correcto sería: “Me siento triste”, “Me siento enojado”. Compartimos las emociones que asociamos con esas circunstancias externas. También puedes compartir la parte mental, por ejemplo: “Mi cabeza piensa que he sido abandonado” o “Mi cabeza piensa que no me entienden.”

Actividades, acciones, quehaceres: Todo lo que se relaciona a las actividades propias de cada uno o a las de otros no es HS. En general, pertenecen al punto previo de “descripción de circunstancias externas”. Por ejemplo: “Me voy a sentar en este momento” no es HS. Lo correcto sería: “Mi cabeza piensa que me primero debería sentarme correctamente.”

Proyectar estrés en el cuerpo y la idea de forzar algo durante la comunicación honesta: Impulsivamente tratar de comunicar honestamente en lugar de realizar HS. HS sería: “Yo siento tensión en mi (parte del cuerpo)” o “Mi cabeza piensa que tengo que hacer todo correctamente. De lo contrario, no se me permitirá participar.”

Incertidumbre, confusión, caos interno y sentirse enredado: ¡todo esto solo existe en la cabeza! Por lo tanto, se puede comunicar usando los niveles: “Me siento inseguro. Mi cabeza piensa que mi cabeza está causando mucha confusión en este momento.” Luego te puedes concentrar en algo sobre tu cuerpo, por ejemplo: “Yo siento calor en mis pies.”

Confusión y verdadera irreflexión con el pensamiento de que la mente está quieta: Cuando la mente está verdaderamente quieta, no podríamos decir nada, permaneceríamos en silencio. La frase: “No estoy pensando nada en este momento” o “Hay silencio en mi mente” representa una contradicción y no es HS. Lo correcto sería: “Mi cabeza piensa que no hay pensamientos.” ;-)

Escape a centros de energía: En lugar de comunicar pensamientos, emociones y sensaciones corporales, puede suceder lo siguiente: “Percibo ira en tú aura”, “Veó que tienes vibras positivas”, “Veó mi Prana”. ¡NADA de esto es HS! No estoy diciendo que no exista. Sin embargo, no es útil y previene la transformación. Por ejemplo, en lugar de “Veó mi Prana”, puedes decir: “Yo siento un cosquilleo en mi espalda”, ya que comunica la sensación física correspondiente.

¡Algo absolutamente prohibido es decir algo acerca de otra persona o hacer preguntas! En HS, solamente compartimos lo que hay dentro de nosotros. ¡Nunca hablamos directamente acerca del mundo exterior y no hacemos preguntas!

Demostrar las emociones de inseguridad y proyectarlas en el HS: No es HS decir: “Primero quiero saber si es seguro o no aquí antes de comunicar honestamente”. Lo correcto sería: “Mi cabeza piensa que aquí no es seguro para que yo comparta honestamente.”

Como recordatorio, HS no significa ignorar o superar tus límites, ¡significa comunicarlos! No hay peligro (de ahora en adelante) en comunicar exactamente esto. Lo máximo posible y correcto según HS sería: “Mi cabeza piensa que no quiero decir nada más”, “Mi cabeza piensa que no quiero escuchar a nadie.”

Niveles de HS brevemente explicados:

N1: HS **no** contiene **ninguna referencia a los demás**. Al comunicar el nivel del pensamiento, omitimos todo lo relacionado a los otros participantes en el espacio. Así que no decimos: “Hay un pensamiento de que Pedro se ve feliz hoy”. En cambio, omitimos oraciones similares o las hacemos más generales, de tal forma que nadie se sienta aludido en la habitación. Puedes decir: “En mi cabeza hay un pensamiento acerca de una persona.”

N2: HS **con referencia** tal como se describe aquí puede incluir una referencia la contraparte. Así que podemos decir: “Mi cabeza piensa que Pedro (presente) se ve feliz hoy.”

N3: HS (**Modo Avanzado**) con exactamente 3 personas y sin límite de tiempo para cada persona, pero las 3 intercambian pensamientos juntos y sin identificación.

<https://www.traumaheilung.net/en/text/honest-sharing-level-3-advanced-mode/>

N4: HS – **telepatía** – muy avanzado. Es solamente adecuado para personas que cuentan con una amplia experiencia con el HS básico, por ejemplo, en grupos locales, en asociaciones y Nivel 3. La experiencia con meditación también es útil. ¡En el HS Nivel 4 ya no hay ninguna actividad consciente, sino que consiste en conciencia sobre el intercambio de información útil entre dos o más personas son la necesidad de usar palabras! Crea las bases para construir las redes conscientes telepáticas.

¿Qué es Evitación en HS?

La Evitación en HS se da cuando tratas de crear un estado interno o externo que aún no está presente O niegas un estado que está presente, ya sea secretamente a lo interno o intentando mantener distancia con algo. Esto no es HS, es mal uso de HS. Estas conductas son Estrategias de Acción usadas para evitar el HS.

¡El concepto de HS puede ser usado incorrectamente para prevenir el contacto real! Sin embargo, esto pasa solamente si te desvías del verdadero HS, usando cualquier forma de “acción”. Tan pronto como “hacemos” algo, nos distraemos de compartir honestamente el estado o emoción presente. Compartir no tiene nada que ver con hacer.

El Tipo Fusión: La emoción reprimida más profundamente de este tipo es la ira/odio. Por lo tanto, hay una tendencia en las personas de este tipo inconscientes a usar incorrectamente el HS como un concepto para crear un pseudocontacto para evitar que las emociones surjan al nivel consciente. Se usa la idea de HS como un intento de obtener una forma distorsionada de acercamiento y conexión, similar a la conexión madre e hijo de la niñez, en lugar de la forma adulta.

Por ejemplo, el Tipo Fusión demanda constante contacto (superficial), garantías externas, responsabilidad, etc. La independencia y falta de claridad en el otro es percibido como una amenaza. El Tipo Fusión, inconscientemente, equipara esto a la separación. ¡El Tipo Fusión (inconsciente) no puede entender que la libertad e independencia de una pareja no significa necesariamente que él o ella se separa o que esa separación es una amenaza! Al hacer esto, proyectan las experiencias de separación de la niñez temprana, que realmente ocurrieron, hacia el futuro e intentan prevenirlo a cualquier costo (por ejemplo, al hacer el HS más frecuente y regular a través de demandas) Lo que no notan es que lo único que quieren en realidad es evitar las emociones asociadas sin procesar.

La Evitación del HS para el Tipo Fusión termina tan pronto como deja de hacer y demostrar (como al ayudar o solicitar) y comienza a involucrarse en una conexión real y da a la pareja espacio y paciencia. A cierto punto, tienen que compartir su tabú, es decir, su miedo a la separación, a ser abandonados y las emociones de ira y odio asociadas.

El Tipo Autónomo: La emoción más profundamente reprimida de este tipo es el dolor. Para prevenir que esta emoción surja, **cualquier** forma de verdadero intercambio o incluso una relación son fundamentalmente prevenidos. Los Tipo Autónomo no se interesan por lo general en comunicación honesta, son usualmente “motivados” por sus padres. Este tipo admite poca o ninguna posibilidad de distanciamiento de sí mismos durante el contacto o en una relación para mantener el sentimiento de independencia. Lo que crean necesario para su estabilidad interna. **¡El Tipo Autónomo (inconsciente) que el contacto a un nivel emocional no significa necesariamente que su apertura, sentimientos y necesidades están siendo abusadas!** Si un Tipo Autónomo es parte del HS, su tendencia es devaluar la experiencia en su totalidad, reaccionar con ira, criticar, discutir o desviarse directa o indirectamente del HS, por ejemplo, posponer la fecha o dar excusas del por qué no es posible. Solamente hacen esto para no poner en peligro su sentido de independencia y así bloquear sentimientos reprimidos.

La Evitación del HS para el Tipo Autónomo se detiene tan pronto como se vuelven activos y en contacto con el espacio. A cierto punto, tienen que comunicar su tabú, es decir, su deseo por acercamiento y contacto y la tristeza profunda que conlleva.

Hay una tendencia a encontrar el Tipo Fusión más frecuentemente en mujeres y el Tipo Autónomo en hombres.

Folleto de Honest Sharing

Parte 3

La Llave para aprender HS/ Compartir pensamientos apropiadamente

La liberación del nivel de pensamiento es la clave para hacer HS apropiadamente. Resolvemos la identificación en el nivel de pensamiento al darle forma correctamente a nuestros pensamientos y comunicarlos honestamente. Al principio, crear distancia con nuestros propios pensamientos con HS puede parecer un gran esfuerzo mental, pero esto se convierte relativamente rápido en algo completamente natural y se vuelve automático, entonces el efecto mágico se muestra. :-)

HS funciona con precisión matemática si se usa correctamente. En la siguiente lista, encontrarás ejemplos típicos de errores cometidos al compartir pensamientos y cómo corregirlos:

Para líderes de grupos: ¡Tienes que corregir a los participantes! Si no corriges a tus participantes para realizar el HS correctamente, tus reuniones son inútiles. HS solamente funciona con su aplicación absolutamente correcta. Ante la duda, siéntate con algunos participantes en privado y practica compartir pensamientos sin identificación hasta que sea entendido y usado correctamente por cada uno.

1. Categoría de Error: Comienzo incorrecto de la oración

Incorrecto: Mi mente piensa...

Correcto: Mi cabeza piensa...

Incorrecto: Mi cabeza se pregunta si yo te gusto.

Correcto: Mi cabeza piensa si yo te gusto.

2. Categoría de Error: Contexto adicional o narrativas sobre el pensamiento y abstracto en lugar de pensamientos concretos

Incorrecto: Hay un pensamiento de conectividad.

Correcto: Mi cabeza piensa que estoy conectado en este momento.

Incorrecto: Mi cabeza piensa muchas cosas locas.

Correcto: Mi cabeza piensa que hay muchas cosas enredadas en mi cabeza.

Incorrecto: Mi cabeza piensa sobre hacer el bien y el mal.

Correcto: Mi cabeza piensa que es importante hacer todo bien.

Incorrecto: Mi cabeza tiene impulsos de escapistas.

Correcto: Mi cabeza piensa que me gustaría irme de aquí.

Incorrecto: Mi cabeza no quiere pensar más.

Correcto: Mi cabeza piensa que pensar demasiado se está volviendo mucho para mí.

Incorrecto: Hay quietud en mi cabeza.

Correcto: Mi cabeza piensa que hay quietud en mi cabeza.

Incorrecto: Mi cabeza está vacía.

Correcto: Mi cabeza piensa que la cabeza está vacía en este momento.

3. Categoría de Error: Mezcla de planes

Incorrecto: Siento confusión en mi cabeza.

Correcto: Mi cabeza piensa que estoy confundido.

Incorrecto: Mi cabeza está atraída hacia ti.

Correcto: Mi cabeza piensa que estoy atraído hacia ti.

4. Categoría de Error: Oraciones demasiado largas, de la forma correcta de inicio de oración a contar una historia

Incorrecto (demasiado larga): Mi cabeza piensa sobre la situación de la tarde de hoy, cuando la cajera preguntó groseramente por qué no estaba utilizando una mascarilla...

Correcto: Mi cabeza piensa que la cajera fue muy grosera esta tarde.

Incorrecto (demasiado larga): Mi cabeza piensa que esto me recuerda a una situación con mi padre en la que él estaba conmigo...

Correcto: Mi cabeza piensa que mi padre siempre ha sido muy desafiante conmigo.

Incorrecto (demasiado larga): Mi cabeza piensa que HS es mucho mejor en persona que con Zoom. Mis ojos ni siquiera saben en qué concentrarse.

Correcto: Mi cabeza piensa que HS es mucho mejor en persona. Mi cabeza piensa que sé en qué concentrarme.

5. Categoría de Error: Demostrar sentimientos intensos en el nivel mental

Incorrecto: [elaborados correctamente, HS de pensamientos, pero acompañados de fuertes sentimientos, especialmente enojo o tristeza y/o acusaciones, ataques, insultos, etc.]

Correcto: [Primero comunicarse a un nivel emocional, por ejemplo, "Siento un fuerte enojo", "Siento un odio fuerte", "Siento una tristeza profunda", "Siento celos.". Luego comunicarse a nivel de pensamiento.

Tips Generales:

- Habla en oraciones cortas
- Cuando sea posible forma la frase con "que" "Mi cabeza piensa **que**..." en lugar de solamente "Mi cabeza piensa ..."
- Habla lentamente.
- Toma un pequeño descanso después de cada ronda.
- Mira a los demás al compartir tus pensamientos (no te separes de los demás internamente).

Al final de nuestro camino, todos volvemos a la ira y al odio, a la tristeza y al amor. Tan pronto como estos niveles sean comunicados de nuevo entre humanos, dimensiones espirituales más allá de lo que podemos comunicar con el lenguaje se abrirán. A partir de ese momento, no necesitaremos más el lenguaje, y podremos vivir en el libre fluir del amor y la energía, que es lo que realmente somos. Amor, Consciencia e Infinito...