

Compartilhamento Honesto Nível 3

www.traumaheilung.net

Trata-se de uma variante avançada do Compartilhamento Honesto. Ela é adequada apenas para pessoas que já possuem muita experiência com a variante simples, por exemplo, em grupos locais e em relacionamentos. Para isso, é necessário um certo grau de automatização da comunicação no sentido do Compartilhamento Honesto. O Compartilhamento Honesto Nível 3 nos conduz a um estado de consciência completamente novo e contém um enorme potencial de desenvolvimento para a nossa sociedade!

Antes de experimentar isso, verifique se você ainda precisa pensar ao praticar o Compartilhamento Honesto. Se muitas vezes não estiver claro para você a que nível(is) sua vivência interna se refere no momento, ou como formular algo, ou se você está fazendo o Compartilhamento Honesto corretamente, então pratique primeiro a variante simples.

A seguir, a descrição do setting e do processo:

Trata-se de um processo em grupo composto por exatamente três pessoas, nem mais nem menos. Ou seja, três pessoas se encontram online ou presencialmente e se sentam em círculo. Todos são iguais, não há facilitador de grupo, ou seja, não existem mais papéis.

Os três praticam o Compartilhamento Honesto exatamente como antes: compartilhar pensamentos, sentimentos e sensações corporais sem identificação. O Compartilhamento Honesto em si não muda. Como o N3 se baseia no N2, a referência a outras pessoas faz parte do processo; isso significa que ela é permitida, mas não obrigatória. Pode-se falar em referência a outra pessoa, mas não é necessário fazê-lo. Caso contrário, não faria sentido tentar o N3 sem conseguir sustentar o N2. Especialmente no N3, muitas projeções surgem durante a rodada. Portanto, vocês podem praticar o N3 com ambas as variantes, por exemplo, dizendo: “Eu me sinto feliz agora.” ou também com referência a outro participante: “Eu me sinto feliz agora. Minha cabeça pensa que isso se deve ao fato de você estar sorrindo para mim.”

A diferença, porém, é que não existem mais janelas de tempo fixas. Não está mais definido quem fala, quando e por quanto tempo. Aqui está o ponto decisivo: os participantes precisam desenvolver uma consciência de grupo e, juntos, observar e sentir quem está no momento de falar, seguindo esse fluxo. Isso não pode mais ser “feito” no sentido do processo de grupos locais; trata-se muito mais de permitir que aconteça, sem lutar, mas também sem desistir. A duração total não é definida por mim, mas faz sentido estabelecê-la previamente, por exemplo, 20 minutos.

A principal diferença em relação ao Compartilhamento Honesto tradicional é que não existem mais canais de comunicação fixos. Em vez do enquadramento seguro de “agora sou eu que falo por 10 minutos e você(s) me escutam durante esse tempo”, agora tudo está aberto. Essa forma de segurança (para o ego) não existe mais aqui. Também não precisamos mais dela, desde que tenhamos estabilizado e harmonizado em grande parte nossas vidas, nossos relacionamentos e nosso mundo interior por meio do Compartilhamento Honesto tradicional. Deixamos o nível de cura do trauma, da cura de estruturas relacionais separadoras e da transformação do sofrimento individual. O Compartilhamento Honesto, em sua variante avançada, nos conduz à realização de que somos um grupo. Que individualidade e coletividade são uma só coisa.

No Tarô Rider-Waite, existe, inclusive, uma representação visual exatamente desse espaço de consciência: Os Três de Copas.

Essa variante avançada do Compartilhamento Honesto me foi (nos foi) dada como um presente “do alto” na noite de 22/05/2021. Também existe um vídeo a respeito.

Desejo a todos nós um convívio maravilhoso :-)

Gayal