

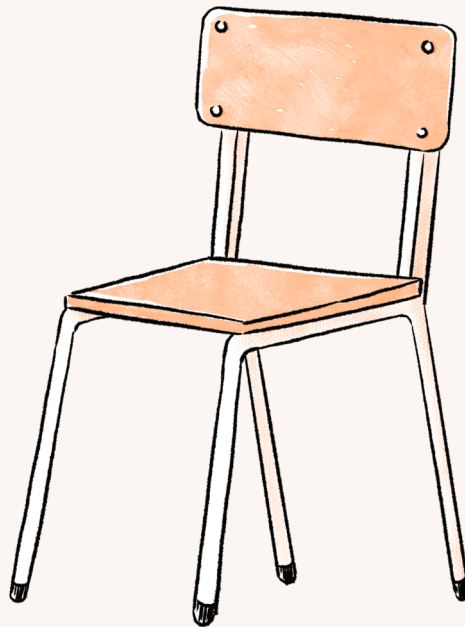
@pauli\_integral



terapeutaintegral.com.ar

# *La silla vacía*

Una guía para liberar,  
integrar y sanar desde adentro





## LA SILLA VACÍA

Esta dinámica puedes hacerla para **sanar relaciones con otras personas o con vos mismo/a** (integrar una parte de tu pasado o diferentes partes de vos con las que estás en conflicto).

En este ejercicio, dispondrás de 3 sillas. Desde cada una de ellas entrarás en contacto y hablarás desde diferentes perspectivas, con el fin de experimentar cómo se siente cada una de estas partes en el momento presente.

Coloca las 3 sillas vacías en el espacio, o en su defecto tres hojas de papel en el suelo, en un formato preferentemente triangular.

### Designa una silla para representar a cada parte:

1. Una silla con tu nombre.
2. Una silla con el nombre de la persona en cuya relación quieras trabajar (o parte tuya que necesitas integrar).
3. La tercera silla será para la voz de un observador sabio y compasivo que atestigua el diálogo entre las otras dos partes. Será esta tercera voz la que permita integrar las partes en conflicto y trascender a un nuevo nivel.

Es **importante** que, al ocupar cada silla, se realice una respiración consciente a fin de tomar conciencia “del cambio de silla” y de la nueva parte que va a tomar la palabra.

En cada silla, **asumirás el rol asignado**, y te expresarás en primera persona, dirigiéndote a la otra parte como un “vos” que está sentado enfrente. Ambas partes dialogan directamente entre sí, y se dicen las cosas.





## PROCEDIMIENTO CON OTRA PERSONA

1. **Toma asiento en la silla con tu nombre** y date unos instantes para conectar libremente, sin censura. Preguntar: ¿Cómo ves la relación desde esta posición?, ¿cómo crees que se siente el otro?, ¿cómo piensas que ve esta relación el otro?, ¿qué es lo importante para vos de esta relación?
2. **Ahora ocupa la silla de la otra persona.** Cerra los ojos un momento, conecta con la energía de esa persona y toma conciencia de que ahora **sos** esa persona. Toma su postura, sus formas... Respira y déjate llevar. Preguntar: ¿Cómo ves la relación desde esta posición?, ¿cómo crees que se siente el otro?, ¿cómo piensas que ve esta relación el otro?, ¿qué es lo importante para esta persona de la relación?
3. **Ocupa el lugar de observador.** Ahora que estás en esta posición de observador ¿cómo vez esta relación, con toda esta nueva información? Viendo desde esta posición la relación, ¿hay algo que pudiste aprender?
4. **Regresa a la primera posición con tu nombre.** Te invito a cerrar los ojos, tomar una respiración profunda y conectar con esta experiencia. Permitite imaginar estas interacciones a futuro, utilizando fácilmente todo este nuevo aprendizaje; ¿cómo ves ahora la relación? ¿cómo ves a la otra persona?
5. **Antes de terminar esta dinámica,** toma un par de respiraciones profundas, mientras incorporas este aprendizaje. Cuando lo desees simplemente abrí los ojos y, si lo sentís, das las gracias por esta experiencia.





## PROCEDIMIENTO CON PARTES DE MI

1. **Toma asiento en la silla con tu nombre** y date unos instantes para conectar libremente, sin censura. Preguntar: ¿Como te ves?, ¿qué partes de vos te están molestando? Expresa libremente qué es lo que te molesta y qué te hace sentir. Estás en un espacio seguro, expresando lo que sentís y pensás. Permitite observar y amplificar todo lo que venga a tu mente.

2. **Ahora ocupa la silla de esa parte en conflicto** (podés ponerle un nombre que represente esa parte que no te gusta de vos, que te cuesta integrar). Cerra los ojos un momento, conecta con esa parte, con su energía y toma conciencia de que ahora **sos** esa parte tuya. Toma su postura, sus formas de ser... Respira y déjate llevar. Pregunta: ¿Cómo te ves?, ¿para qué estoy en tu vida?, ¿qué intento lograr siendo de esta forma o haciendo esto? Deja que las respuesta fluyan libremente.

3. **Ocupa el lugar de observador.** Ahora que estás en esta posición de observador, pregunta: ¿cómo ves este conflicto, ahora que te has puesto en el lugar de observador? Viéndolo desde esta posición, ¿hay algo que pudiste aprender?

4. **Regresa a la primera posición con tu nombre.** Te invito a cerrar los ojos, tomar una respiración profunda y conectar con esta experiencia. Observa toda esta experiencia, tu parte en conflicto y conecta con lo que sentís en este momento: ¿cómo te ves ahora? ¿qué sentís respecto a esa parte en conflicto? ¿tiene sentido que siga en tu vida? ¿qué función cumplía? ¿cómo podes contribuir a transformar e integrar tus partes en conflicto?

5. **Antes de terminar esta dinámica,** toma un par de respiraciones profundas, mientras incorporas este aprendizaje. Cuando lo desees simplemente abrís los ojos y, si lo sentís, das las gracias por esta experiencia.





## CIERRE DE LA DINÁMICA

Como cierre de esta dinámica, podés sumarle un ejercicio de escritura terapéutica en forma de carta, ya sea a la persona o a esa parte de vos.

### CARTA A OTRA PERSONA

Escribible una carta a mano a esa persona, con todo lo que lograste entender luego de este ejercicio, sobre cómo cambió tu perspectiva respecto a la relación que tienen, de cómo ves esta relación de ahora en adelante, y todo lo que quieras o necesites decirle.

No hace falta que envíes esta carta, es solamente para vos, para ayudarte a procesar e incorporar lo aprendido.

### CARTA A OTRAS PARTE DE MÍ

Escribible una carta a mano a esa parte tuya que estaba en conflicto, reconociéndola, integrándola a tu ser desde el entendimiento de lo que hacía por vos, dándole las gracias por estar ahí para vos.

Abrazar la sombra es un trabajo interior que permite gestionar estos aspectos excluidos de una manera más eficaz que la mera represión o negación. Cuando dejamos de juzgarnos, de negarnos, cuando logramos aceptar nuestra luz y sombras, es que podemos iniciar el cambio.





## CONCLUSIÓN

*Espero que esta práctica te haya acercado un poco más a vos.*

A comprenderte, a perdonarte, a mirar con más compasión tus vínculos, tus partes internas, tu historia.

Cada vez que te animes a habitar estas conversaciones internas desde la escucha amorosa, estarás abriendo un **espacio para transformar, integrar y sanar**.

Podés repetir esta dinámica cuando lo necesites. *Gracias por darte este momento*

**Que sigas caminando hacia tu libertad  
y transformación**

