

LA NOSTALGIE

Eclaircissement sur l'expérience à réaliser

Cette expérience a pour but la réconciliation avec des contenus de relations sentimentales, qui en raison de divers événements se sont détériorés. La reconstruction de ces événements passés grâce à un point de vue nouveau vise à améliorer la position que l'on a vis-à-vis des personnes de l'autre sexe. Cette expérience, bien travaillée, aide à surmonter de nombreuses frustrations et ressentiments, prédisposant à une attitude constructive dans le présent et à l'avenir. Cette pratique n'est pas profitable aux personnes très jeunes en raison de la faible quantité d'anecdotes qu'elles ont sur le sujet qui suit.

Expérience guidée

Les lumières colorées brillent au rythme de la musique. J'ai en face de moi être qui fut mon grand amour. Nous dansons lentement et chaque flash me montre un détail de son visage ou de son corps. (*)

Qu'est-ce qui n'a pas marché entre nous ?

Peut-être l'argent. (*)

Peut-être ces autres relations. (*)

Peut-être des aspirations différentes. (*)

Peut-être le Destin, ou cette chose si difficile de préciser alors. (*)

Je danse lentement, mais maintenant avec cet être qui fut cet autre grand amour.

Chaque flash me montre un détail de son visage ou de son corps. (*)

Qu'est-ce qui n'a pas marché entre nous ?

Peut-être l'argent. (*)

Peut-être ces autres relations. (*)

Peut-être des aspirations différentes. (*)

Peut-être le Destin, ou cette chose si difficile de préciser alors. (*)

Je te pardonne et je me pardonne, car si le monde danse autour de nous et que nous, nous dansons, que pouvons-nous faire pour ces promesses fermes comme le roc qui furent des papillons aux couleurs changeantes.

Je garde ce qui fut bon et beau du temps passé avec toi. (*)

Et aussi ce qui fut bon et beau avec toi. (*)

Et avec tous ceux qui ont ébloui mes yeux. (*)

Ah oui la peine, le soupçon, l'abandon, l'infinie tristesse et les blessures d'orgueil sont le prétexte. Qu'ils sont petits à côté d'un doux sourire.

Car les grandes blessures dont je me souviens, sont des erreurs de danse et non pas la danse elle-même.

Je remercie, de toi, le doux sourire.

Et de toi le murmure.

Et de tous les autres, je remercie l'espoir d'un éternel amour. Je reste en paix avec les ombres. Mon cœur est ouvert au souvenir des beaux moments. (*)

Echange sur l'expérience

Les participants discutent de leurs expériences.

Recommandation

Observer si dans la vie quotidienne des actions de prévention ou bien des suspensions se modifient dans nos relations avec des personnes du sexe opposé. Travailler de nouveau l'expérience si les résistances qui sont apparues n'ont pas été vaincues.