

EJERCICIO DE ENCARNAR PARTES

- El facilitador debe desmezclarse de las partes antes de introducir el ejercicio.
- Presentar qué tipo de parte se va a encarnar: una categoría específica, una parte en particular, algo que los participantes hayan traído al espacio, o una parte sobre la que tengan curiosidad.
- Introduzca y demuestre el ejercicio.
- Pregunte a los participantes si tienen preguntas, reacciones o si alguna parte se activó en relación con el ejercicio. Atienda cualquier preocupación.
- Los participantes trabajarán en parejas. Deben elegir un compañero o contar en voz alta para asignarse. Contar en voz alta puede fomentar la interacción entre participantes. Elegir un compañero puede ser útil si la seguridad es un factor importante.
- Pida a los participantes que elijan quién será el testigo y quién encarnará su parte primero.
- Pídeles que respiren profundamente, noten las partes presentes y se desmezclen de las partes que puedan estar en el espacio..
- Invite a que se encarne la parte objetivo.
- Haga sonar una campana e invite a cualquier movimiento o expresión silenciosa de la parte objetivo.
- Esto debe ser presenciado en silencio durante 1-2 minutos. Luego haga sonar la campana.
- Invite al testigo a encarnar la parte que observó.
- Haga sonar la campana e invite al testigo a expresar silenciosamente la parte que observó, mientras el otro observa.
- Esto debe ser presenciado durante 1-2 minutos.
- Haga sonar la campana e invite a una respiración de limpieza en el espacio.
- Intercambien roles y repitan el ejercicio.
- Procesar en parejas.
- Procesar en grupo grande.
- Revise si alguna parte se activó durante la semana siguiente relacionada con el ejercicio.

Nota: Puede adaptar este ejercicio a modalidades que no sean grupales.

Mary Kruger MS, LMFT
09/10/15