

EJERCICIO RE-MEMBRANZA

Imagina que estás armando tu club de vida, es decir vas a identificar en qué lugar deseas que se encuentre en tu vida alguna persona. Puede ser alguien con quien convives, alguien que haya fallecido, también puede ser una persona con la que hayas tenido algún tipo de diferencia.

Lo importante en las conversaciones de re-membranza transitar entre el territorio de acción y de identidad.

1. ¿Qué valores son importantes que una persona comparta contigo para poder considerarla parte de tu vida? (Por ejemplo, la honestidad, la sinceridad, etc.)
2. ¿Cómo esperas que esa persona demuestre esos valores en su vida diaria hacia ti?
3. ¿Cuántos de esos valores que has mencionado debe demostrar la persona hacia ti para poder considerarla parte de tu vida?
4. ¿Cuáles de esos valores son requisito indispensable para considerarla parte de tu vida?
5. ¿Cuáles de esos valores demostrados a través de las acciones son necesarios para que puedas considerar a esa persona cercana y valiosa para ti?
6. Si esa persona que es cercana y valiosa para ti comete un error al no demostrar los valores que son indispensables para ti ¿la sigues considerando parte de tu vida, aún cuando no la consideres cercana y valiosa?. (Es decir la bajas de categoría)
7. ¿Cuáles son las razones por las cuales considerarías expulsar definitivamente a una persona de tu club de vida?
8. ¿Puedes seguir relacionándote con esa persona rechazando únicamente el aspecto con el cual no deseas relacionarte? Por ejemplo, si alguien traiciona tu confianza pero la consideras una buena persona, ¿podrías relacionarte con ella sin exponerte a que te vuelva a traicionar. (Yo me puedo relacionar con mi amiga Nuri, pero nunca comento con ella aspectos personales de mi vida porque ya me traicionó compartiendo información que le confié, pero puedo convivir con ella y disfrutar de su buen humor.
9. ¿Cómo te comportas en la vida cotidiana con alguien a quien has expulsado definitivamente de tu club de vida pero con quien tienes que seguir conviviendo? (Por ejemplo, un jefe, un profesor, etc.)
10. ¿Por qué crees que es importante identificar el lugar que las personas tienen en tu vida? ¿de qué te sirve en lo cotidiano tener esta claridad sobre tus relaciones?.

TEATRO DE LA VIDA

TERAPIA
NARRATIVA
COYOACÁN

Otra manera de manejar el tema de remembranza es a través de utilizar el mapa de un teatro.

Le preguntas a la persona en qué lugar sentaría a esa persona dentro de su teatro de la vida.

Las personas más importantes las puedes subir al escenario. Las personas importantes las puede sentar cercanas porque ahí las puede ver, ya que entre más lejos se encuentran menos las puede ver desde el escenario. Si elige sentar a alguien en la zona VIP, preguntar además de las razones, qué espera ver en esa persona cuando la vea en mientras actúa, o si se cruzan sus ojos.

Hay personas a las que puede sentar muy lejos, y hay personas a las que se pueden sacar definitivamente del teatro.

Recuerda preguntar por qué razón elige ese asiento para esa persona, qué otras personas sentaría a su lado y por qué.

Si te encuentras en un momento en donde estás cambiando la percepción sobre esa persona, preguntar en qué lugar se encontraba antes, en donde la ubicaría actualmente, las razones, con qué otras personas la sentaría y por qué, etc.

ticketmaster®



Tu estás aquí. Es la obra de tu vida. Con las luces sólo alcanzas a ver a las personas que están muy cercanas al escenario.