

# Acceso directo/Experiencia en primera persona

1. Por parejas, un terapeuta, un cliente
2. **Cliente:** Elige una parte que te gustaría conocer mejor.
3. **Terapeuta:** hace saber al cliente que no se le pedirá que se desmezcle de esta parte. Comprueba si hay miedos o preocupaciones sobre la mezcla y los aborda.
4. **Terapeuta:** durante el proceso pregúntate:
  - ¿Qué siento hacia esta parte? ¿De qué partes de mí soy consciente?  
¿Darán un paso atrás? (partes del terapeuta)
  - ¿Estoy presente en mi cuerpo?
  - ¿Cuánta curiosidad/compasión estoy sintiendo? ¿Se la estoy enviando a la parte?
5. **Terapeuta:** Pedir al cliente que encarne la parte diana
  - a. Dedicar algún tiempo a personificar. Observa tus pensamientos, emociones y sensaciones. Permítete realmente ser esta parte.
6. **Terapeuta:** Establece una relación y conoce a esa parte: (posibles preguntas)
  - a. ¿Cuál es tu trabajo? ¿Cuánto tiempo llevas haciendo este trabajo?
  - b. ¿Qué temas que pueda ocurrir si no haces tu trabajo? ¿Qué preferirías hacer (si ya no necesitaras hacer este trabajo)?
  - c. ¿Qué quiere esta parte que yo (el terapeuta) sepa?
  - d. ¿Hasta qué punto conoces (a la parte) el Self del cliente? ¿Cuál es tu relación con el Self de \_\_\_\_\_? ¿En qué podría necesitar confiar más?
  - e. Preguntar a la parte sobre cualquier temor o preocupación que pueda tener sobre la separación.
7. **Terapeuta:** Pedir al cliente que se comprometa de alguna manera con la parte, que venga y la conozca mejor. ¿Algo que le gustaría de la persona?
8. Dar las gracias a la parte y pedir a la parte que se desmezcle, el cliente vuelve
9. Compartir - El cliente comparte su experiencia de mezcla con la parte.
  - El terapeuta habla del acceso directo
10. Cambiar los papeles - repetir el proceso