

Acceso Directo Explícito: Una habilidad esencial

¿Qué es?

- Cuando pedimos permiso para hablar directamente con una parte. Hacemos consciente de que es una parte hablando directamente con el terapeuta.

¿Para qué se utiliza?

- Es una potente técnica para desmezclar.
- Irónicamente estamos invitando a la parte a mezclarse y ser protagonista tomar la voz, el cuerpo, el primer plano y esto ayuda a que el Self pueda ser consciente de la parte y comprenderla mejor.
- Es una potente técnica para conocer el rol de una parte sin que intervengan partes que tienen opiniones sobre el mismo, que conocen la historia, que la han "pensado".
- Es una potente técnica para ofrecer perspectiva para el cambio, liderada desde el Self.
- Ayuda a que las partes se sientan bienvenidas y sean conocidas.
- Quitar presión a partes que resisten el proceso y evitar que sea tomada la sesión por partes que quieren "hacerlo bien"

¿Cuándo utilizarlo?

- Cuando has intentado la comunicación interna pero no es posible.
- Al inicio de un proceso cuando hay partes que necesitan expresarse directamente con el terapeuta.
- Cuando es difícil el acceso al Self porque una parte constantemente interfiere.
- Cuando estamos acercándonos a una parte exiliada o un protector intenso y una parte bloquea el proceso, cierra la comunicación.
- Cuando hay bomberos peligrosos para otras partes (miedo de otras partes)
- Cuando hay partes críticas con mucha intensidad
- Cuando una parte no está dispuesta en comunicarse con Self pero si con el terapeuta (partes disociativas)
- En cualquier momento que el proceso se trabe o intuyas que el acceso directo pueda favorecer el proceso.

Los pasos para hacer un acceso directo explícito

1. Chequear que siento yo (terapeuta) hacia la parte de mi cliente que voy hacer AD
2. Marta (**nombre de la persona**), **¿estaría bien si hablo directamente con la parte que** (ojo con referirse a la parte de forma peyorativa).....
3. **¿Estás ahí?** (si es necesario alentar a la parte a que tome el protagonismo a que se exprese, que no hay peligro, que no me va a ofender ni la voy a juzgar)
4. **Tu eres la parte quien está** intentando... /haciendo que... / dice que... /acaba de.... (Nombrar lo que hace la parte o lo quiere conseguir. MUY IMPORTANTE que no perciba Juicio en esas palabras)

5. Iniciar el proceso de entrevista al protector: (Me gustan mucho las preguntas que aparecen en el manual, en mi manual que está en inglés, están en las páginas 56 y 59. Las tengo muy a la mano como “cheat sheet”, usando el lenguaje de Ann)

- A) Comprender su intención positiva
- B) Devolverle comprensión y aprecio (Amigarse/establecer una buena relación)
- C) Averiguar sus miedos y preocupaciones

6. Pedirle permiso para hablar con el Self

- Estaría bien si me dejas hablar ahora con Marta (el nombre del cliente)
- Marta, ¿estás ahí? ¿has escuchado lo que acaba de decir tu parte? ¿Qué sientes hacia ella?

7. Establecer conexión entre Self y parte. A estas alturas el proceso se ha desbloqueado y permite seguir con el flujo de la sesión.

Ejemplo caso Ely:

Situación: Cuando va hacia adentro nota que aparece una capa que le desconecta: Otra parte que está muy mezclada con Ely dice “ese es el Ego” y no debería estar ahí.

- ¿Estaría bien si hablo directamente con eso que llamas Ego?”
- “Tú eres la parte de Ely que acaba de aparecer dándole una sensación de desconexión a Ely, ¿Estás ahí?”
- “Entiendo que otras partes de Ely no les gusta mucho tu presencia, me pregunto si te sientes visto y comprendido”
- La parte me cuenta cómo se siente verdaderamente y se abre a contarme lo que hace, desde cuándo y para que haga lo que hace.
- “¿Estaría bien si ahora hablo con Ely?”
- “Ely, ¿cómo ha sido escuchar la conversación que acabamos de tener?”

- (cliente)“Ha sido sorprendente, ahora comprendo que es una parte de mí y que me está protegiendo y quiere ser visto.”
- “Puedes hacerle saber que ahora le puedes ver y que le comprendes”

Otros ejemplos:

Parte disociativa que no habla con Self

Bombero rudo pone a pruebas terapeuta

Mientras más practiques esta habilidad, mejor fluirá y más efectiva se volverá.

¿Cuáles son los miedos que te impiden ponerlo en práctica?

Descubriendo los miedos a través de la escritura

1. Miedo a:
2. ¿Que sería lo peor si eso ocurriera? Repetir la pregunta
3. Darles seguridad a las partes con miedo / Llegar a los exiliados y sanar si es necesario y negociar permiso con tus partes protectoras para que te dejen practicar el ADE con tus clientes.