

ESTACIÓN SELF

RECONOCER PARTES COMO SELF

&

IMPULSAR LA ENERGÍA DE SELF

Beatriz Martín y Fco. Javier Heras

“Estoy en self o no estoy en self”

VS

“Self como un continuum”

Disociación

Inundado

Mezclado

Liderado

Self

Trascendencia

Cece Sykes (Manual Nivel 1, pág 159 y ss)

Parte del terapeuta:
“Tengo que estar en Self”

“Los terapeutas podemos caer en la idea de que no debemos tener partes. Tratando de ser buenos terapeutas de IFS, nos esforzamos por estar “en Self”. Esta es la primera pista que tenemos de que un directivo como el Self está sentado en nuestra silla dirigiendo la terapia.”

Susan Mcconell (Manual Nivel 1, pág 142 y ss)

CONECTANDO CON NUESTRA ENERGÍA SELF COMO TERAPEUTAS

("Self como partícula y como onda" - D. Schwartz)

Respiración profunda y conexión con el cuerpo

(Tomando conciencia de nuestra respiración,
postura, apoyo en la silla, en el suelo, ...)

Acoger nuestras partes activas

(Con curiosidad, apertura y validando su función,
permitirlas conocer a nuestro Self e invitarlas a confiar en él.)

Extender nuestra energía self al cliente

(Facilitándola desde la confianza en el sistema del cliente
en que puede acceder a su propio Self.)

AYUDANDO AL CLIENTE A CONECTAR CON SU ENERGÍA SELF

(Adaptando nuestras palabras, ritmo, tono y silencios,
a medida que acompañamos al cliente en la inmersión en su Self)

Self



Un lugar más intelectual

¿Comprendes que aparezca esta parte?

¿Entiendes la experiencia que está mostrando?

¿Tiene sentido para tí?

Un lugar más emocional

¿Qué sientes hacia la parte?

Hazle llegar tu comprensión, tu ternura.

¿Cómo se siente esa ternura en el cuerpo?

Házselo llegar, respira y llévale esa ternura

Nuestro ritmo y volumen van reduciéndose, se abren silencios, bajamos la voz

(siempre y cuando la parte tenga también esa energía)

Un lugar más corporal

¿Cómo quiere que estés con ella?

Siéntate a su lado y quédate allí.

Cógela en brazos y permite que siente tu calor, tu presencia

Self