

# LA INTIMIDAD DESDE DENTRO HACIA FUERA

EMPEZANDO, SEGUIR LAS SECUENCIAS

**Toni Herbine-Blank**

**BASIC TRAINING: MODULE 2**



# Hoja de ruta

## 5 protocolos básicos

Seguir las  
secuencias

**Tracking  
Sequences**



Trabajo  
individual

**Individual  
Work**



**Therapeutic Alliance  
and Contracting**

Alianza terapéutica y  
contrato



**Unblending  
(Differentiating)**

Separar  
(Diferenciar)



**Courageous  
Communication**

Comunicación  
valiente



# Alianza terapéutica

## ¿Qué significa esto?

- Liderazgo de Self
- Reflejo seguro
- Honrar a las personas. Su lucha y su perspectiva.
- Escuchar y seguir cuidadosamente con un alto nivel de sintonía.



# Empezando

## Escuchar a sus partes

- > Historias, necesidades, lucha, etc.
- > ¿Trauma del pasado o del presente?
- > Cargas por legado o culturales de:
  - su familia de origen
  - la comunidad a la que pertenecen
  - racismo
  - la cultura dominante

## Contrato para un resultado

- > ¿Qué resultado quieres?

## Invita a las preguntas y preocupaciones

- > *¿Cómo es para ti empezar con la terapia?*
- > *¿Tienes preguntas sobre cómo trabajo?*
- > *¿Cómo es para ti estar aquí conmigo?*
- > *¿Qué diferencias entre nosotros o entre vosotros pueden hacer que la terapia sea desafiante*

# Más preguntas

- *¿La sexualidad es algo que estáis interesados en explorar en la terapia?*
- *¿Hay una historia de adicción? ¿De enfermedad crónica?*
- *¿Tenéis preguntas específicas para mí sobre cómo trabajo?*
- *¿Habéis estado en terapia antes?*
  - > *¿Que funcionó?*
  - > *¿Qué no funcionó?*



# Qué creencias tienes sobre las relaciones basadas en:

---

> Cultura

---

> Valores familiares

---

> Cargas por legado

---

> ¿Cuál es tu estilo de comunicación?

---

> ¿Qué funciona en tu comunicación?

---

> ¿Qué no funciona en tu comunicación?

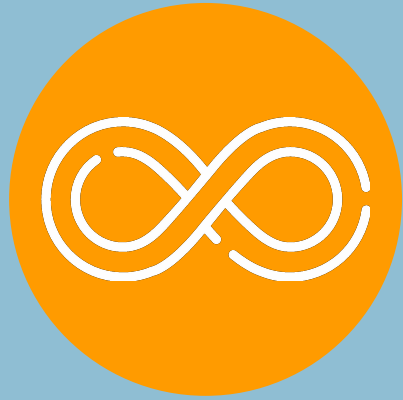
---



> **Los contratos** se hacen para cuidar de la seguridad pero también por definir sobre **qué se va a trabajar en la terapia**

> **Presentar el modelo enseñándolo o demostrándolo**

- Qué es universal
- Partes y Self
- Por qué te encanta el modelo
- Basada en la entrevista inicial, qué es posible para ellos



**Seguir las secuencias**



# Hoja de Ruta

## 5 protocolos básicos

Seguir las  
secuencias

**Tracking  
Sequences**



Trabajo  
individual

**Individual  
Work**



**Courageous  
Communication**



Comunicación  
valiente

**Unblending  
(Differentiating)**

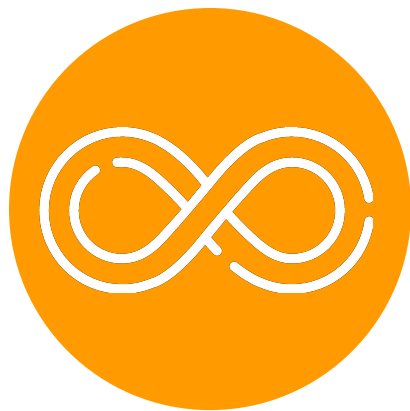
Separar  
(Diferenciar)



**Therapeutic Alliance  
and Contracting**

Alianza terapéutica y  
contrato





# Seguir las secuencias: COMPRENDER LOS PATRONES

## Las secuencias son:

- Patrones predecibles y repetitivos de comportamiento entre partes protectoras.
- Protectores actuando en respuesta a los sentimientos y necesidades más profundas de los exiliados.
- Interacciones dolorosas que son intentos inadecuados de restaurar la conexión.
  - > Hacen que las personas se sientan sin esperanza y desconectadas.



# El Propósito de seguir las secuencias

- Llevar a la conciencia al balile de los protectores
- Nombrar el ciclo repetitivo
- Ofrecer un giro hacia uno mismo
- Empezar a bajar a la vulnerabilidad



# El proceso

**Reflejar y nombrar el ciclo usando lenguaje de partes, si es apropiado**

**Empezar un giro hacia uno mismo**

- *¿Qué ocurre dentro de ti?*
- *¿Qué ocurre en tu cuerpo?*
- *¿Qué te dices a ti mismo?*
- *¿Eres consciente de alguna emoción?*
- *¿Cuál es el primer instinto de tu protector? (aunque no reacciones de esta manera)*
  
- ***¿Qué acción tomas?***
- *¿Qué haces o dices en relación a ellos?*



- Continuar trabajando horizontalmente hasta que tú (y ellos) **reconozcáis el ciclo**
- Descubrir **las esperanzas y los miedos** de los protectores
- Nombrar a los **exiliados**, si es posible



# La invitación

*¿Cómo sería si cuando tu pareja hace eso, tu fueras capaz de **estar más presente contigo mismo** y tener **más elección** sobre cómo responder?*

*¿Qué pasaría si cuando tu pareja haga o diga eso, tus sentimientos **vulnerables o defensivos** no te inundaran?*

*Cuál es la invitación que puedes ofrecer auténticamente a tus clientes?*



# Recordatorios

**Seguir moviendo horizontalmente**

---

**No engancharse con el contenido**

---

**La vulnerabilidad impulsa la protección**

---

**¿Te sientes amable hacia sus protectores?**

---



[ToniHerbineBlank.com](http://ToniHerbineBlank.com)

