

INTIMIDAD DESDE DENTRO HACIA FUERA

EL ENFADO Y LAS NECESIDADES,
TRANSICIONES DE UN PROTOCOLO A OTRO

Toni Herbine-Blank

BASIC TRAINING: MODULE 7





Enfado y necesidades

Cuando estamos enfadados o frustrados respondemos desde:

EXILIADOS que desean que las cosas fueran de otra manera
(la necesidad primaria de amor y conexión)



PROTECTORES que están tratando en vano de satisfacer esas necesidades
exigiendo, acosando, manipulando, etc. (emoción secundaria, enfado)

¿Alguien está escuchando?



Una elección en cada momento

Acceder a la(s) parte(s) enfadadas o frustradas

Escuchar el dilema

Descubrir la historia de la infancia

Comprender la necesidad del exiliado vulnerable, proporcionar una experiencia interna sintonizada

Practicar hablar valientemente por el exiliado

Aprender a pedir la satisfacción de una necesidad desde Self

Escuchar la necesidad básica

- Amor
- Conexión
- Ser vista y conocida
- Empatía o compasión
- Sintonía
- Saber que no estoy sola



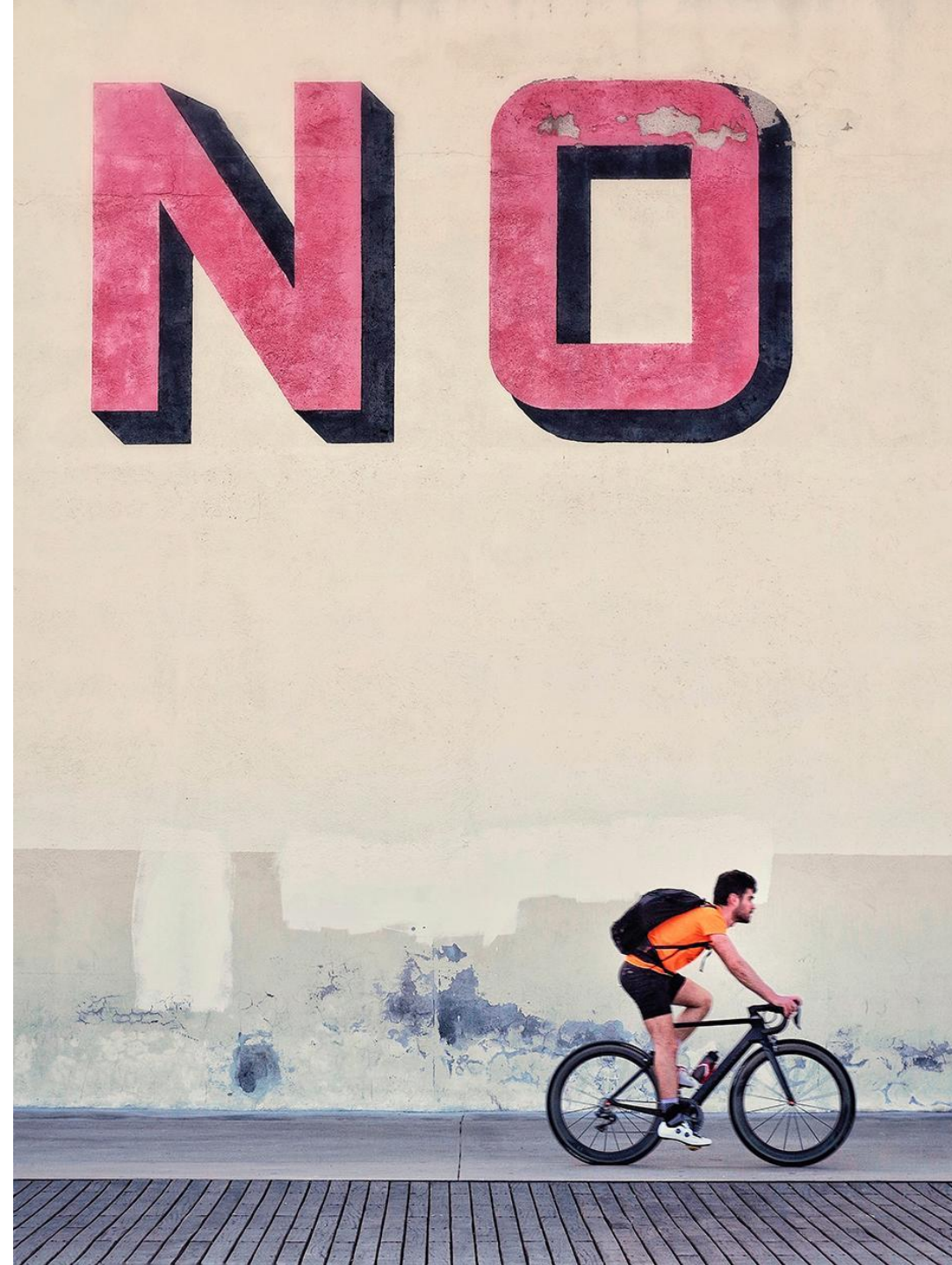


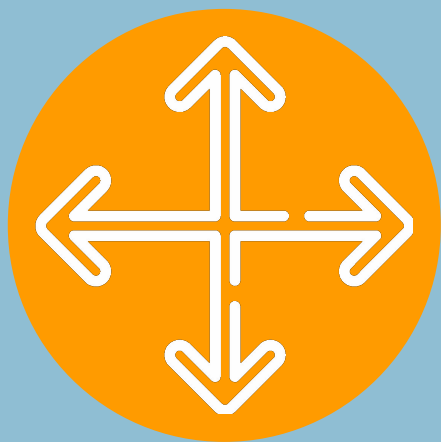
**Ninguna única
persona puede
satisfacer todas
tus necesidades**

**¿¿Cómo voy a
SOBREVIVIR??**

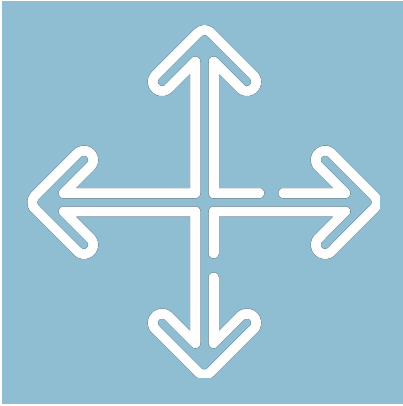
¿Cómo ayudamos a una pareja a estar con un “No”?

- 1 Separándose de sus partes
- 2 Explorando puntos de partida
- 3 Aprendiendo sobre límites amables y maleables





Transiciones



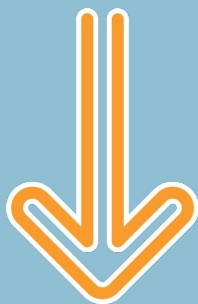
Transiciones

El terapeuta de IFIO debe cultivar la habilidad de ser lo suficientemente flexible para moverse entre protocolos no lineales



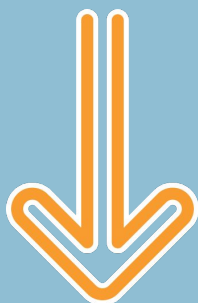
A veces es tan sencillo como preguntar / pedir:

- > Ofrecemos alternativas
- > “¿Podemos hacer esto o aquello? ¿O esto?”
- > “Tengo una sugerencia ...”



Cuando pasamos de seguir las secuencias a la comunicación valiente prestamos atención a las siguientes señales:

- > ¿Hasta qué grado están separados los protectores?
- > ¿Hay disposición de los individuos para escuchar?
- > ¿Puedes percibir calidez y buena voluntad?
- > ¿Es evidente la curiosidad genuina entre las personas?
- > ¿Hay menos impulso para culpar y avergonzar dentro del sistema?



Cuando pasamos de seguir las secuencias al trabajo individual buscamos lo siguiente:

- > Todos los lados reconocen que hay suficiente seguridad en el sistema para que una persona pueda trabajar verticalmente
- > La terapeuta es capaz de mantener un entorno seguro
 - Triángulo Seguro (si se trabaja con una díada)
 - La terapeuta es capaz de mantenerse conectada con ambas personas mientras una persona trabaja con su exiliado (cuando se trabaja con una pareja)
 - Los protectores están separados
 - La(s) persona(s) que son testigos están disponibles y capaces de permanecer presentes



Si se tuercen las cosas...

- > Cambiar de dirección. A veces hacemos esto muchas veces en una sesión
- > No te apegues a tus ideas brillantes
- > Si estás atascado, pregunta a tu(s) cliente(s) qué piensan, sienten, perciben, quieren
- > Confía en el proceso, volver al principio



ToniHerbineBlank.com

