

## EJERCICIO PARA CAPTAR MIEDOS DE LOS PROTECTORES

- Esa otra parte es demasiada intensa. Puede tomar el control. (miedo de abrumarse)
- Esa otra parte es solo un gran agujero vacío. Nos va a tragar y no vamos a poder funcionar. (miedo de abrumarse)
- Si esa parte se expone, vas a pensar mal de mí. (Miedo de ser Rechazado por el Terapeuta)
- Cuando esa parte se activa, empezamos a beber y a comer en exceso otra vez. Todo se descontrola. (Miedo del Bombero)
- Si te dejo ir allí y sanar esa otra parte, otras personas no van a aceptar el cambio. (Miedo de las Restricciones Externas)
- Ya conozco de qué va esa parte, y he intentado todo para cambiarla. ¿Para qué molestarse? (Nada va a ayudar, no hay Self)
- Si me pongo a un lado, ¡todo se derrumbará! (miedo de abrumarse)
- No pienso que tú, (el terapeuta) puedas con esto, es demasiado fuerte. (Miedo de ser Rechazado por el Terapeuta)
- Si yo me pongo a un lado y dejo que salga mi verdadero Self, será aún más peligroso. (Estar en Self es Peligroso)
- ¿Qué pasa si descubrimos algo realmente malo? ¿O algo estúpido? Es mejor no saberlo. (Miedo de lo desconocido,)
- Pero no puedo dejarte conocer a esa parte sin más, mi trabajo es mantenerte alejado de ella. (Miedo de ser eliminado, de perder su trabajo)
- Si me pongo a un lado, esa parte se lastimará. Tengo que cuidarla y protegerla. (Miedo de que la parte protegida sea lastimada)
- Si me pongo a un lado, esas voces suicidas volverán. (Miedo de un Bombero Peligroso)
- Si no estoy aquí, nada más aquí dentro podrá ayudar. Sólo hay vacío. (Miedo de que no haya Self)
- Tengo que estar aquí para proteger. Cuando hemos estado abiertos y presentes, cosas malas han ocurrido. (Miedo de que estar en Self invite al peligro)
- Si conectas con esa otra parte, nos desanimaremos muchísimo y estaremos al borde del suicidio. No puedo permitir eso. (Miedo de un Bombero Peligroso)
- No hay nada bueno sobre esa otra parte. No veo ningún sentido en conocerla. Podría tomar el mando. (miedo de abrumarse)
- Pero es demasiado doloroso. No podré para de llorar. (miedo de abrumarse)
- Temo que me vayas a juzgar si te muestro esta otra parte. (Miedo de ser Rechazado por el Terapeuta)

- Temo que mi pareja no lo entienda y que se enfade muchísimo si cambio. (Miedo de las Restricciones Externas)
- Si miramos todo esto, voy a empezar a jugar a las apuestas otra vez. (Miedo del Bombero)
- No aguanto esa parte. Si recibe atención se volverá más poderosa y tomará el mando. (miedo de abrumarse)
- No pienso que puedas con esto. Simplemente no es seguro. (miedo de abrumarse, desconfianza en el terapeuta o el modelo)