

Pasos de Sanación - Trabajar con exiliados - 8 pasos:

1. Desmezcla: Clara diferenciación y conexión del Self con la parte exiliada. Trabajar con un exiliado tiene un tiempo y ritmo más lentos. No continúes hasta que se haya establecido una conexión más intensa en el Self del cliente y la parte. Si es necesario, explica por qué pedimos a la parte que se separe, hacerle saber nuestra intención y que no queremos que esté sola.

2. Crear confianza entre el Self del cliente y la parte - utiliza la proximidad; pregunta qué tan cerca o lejos está, si puede acercarse más. Déjate guiar por el Self y muestra cariño, compasión, un corazón abierto al exiliado. Revisa la respuesta de la parte exiliada después de cada pregunta/intervención.

- a. Pregunta a la parte primero, para no abrumar al cliente
- b. Tómate el tiempo necesario para establecer una relación de confianza, algunas partes pueden mostrarse temerosas, poco receptivas u hostiles.
- c. Puede que necesites negociar con los protectores y hacer un contrato con ellos sobre la marcha.
- d. Negocia con los exiliados si es necesario, pueden elegir no abrumar si creen que es lo mejor para ellos. Explícales por qué les conviene no abrumar.
- e. Revisa cuando sea necesario, ¿sabe la parte quién eres? (el cliente)

3. Sé testigo = pídele a la parte que te muestre cualquier cosa que necesite que sepas sobre sus experiencias, observa las escenas, obtén sensaciones o sentimientos. Es importante comprobar si una parte está atrapada en el tiempo. Si es así, utilice la recuperación. Se debe ofrecer la experiencia correctiva/repetición, ya que es una experiencia profundamente sanadora.

- a. Las partes a las que no se ha creído, o se han negado sus historias, suelen necesitar utilizar más el cuerpo para contar su historia y sentirse plenamente comprendidas.
- b. Diferentes partes pueden necesitar diferentes cosas para sentirse respaldadas, simplemente pregunta.
- c. Revisa con el cliente los sentimientos de tolerancia a medida que se expresan emociones visibles. (los directivos aquí suelen interferir)
- d. Pregunta: "¿hay algo más?", entonces "¿se siente la parte plenamente reconocida y comprendida?".

(por el Self)

1. cuando la respuesta es "sí", esta es la señal que nos permite proceder a la descarga.

A. Recuperación = Puede ocurrir al principio, como parte de o al final del testimonio. Pregunte a la parte si está atrapada en el pasado. En caso afirmativo, pregúntale si quiere venir al presente con el cliente.

B. Experiencia Correctiva = El Self y/o el terapeuta entran en escena, el Self estando con la parte de la manera en que ellos necesitaron de un adulto cariñoso y atento, en ese momento.

- a. Pregunta a la parte si quiere acompañarte al presente.
- b. Si la respuesta es negativa, pregúntale qué debe hacerse primero.
 1. Puede ser necesario revisar con los protectores sus temores y preocupaciones.
 2. A menudo, la carga de responsabilidad de las partes debe abordarse antes de que esté dispuesta a dejar ese tiempo y ese lugar en el pasado. Revisar puede ser muy útil.

- c. Antes de que se marche, pregúntale si otras partes quieren/están dispuestas a acompañaros.
- d. El Self lleva a la parte al lugar que ha elegido (puede dar opciones si la parte no está segura; "un lugar seguro y cómodo") revisa la respuesta de las partes, ¿les gusta/se sienten seguras en este nuevo lugar?

4. **Descarga** = El Self pregunta a la parte si está preparada para descargar emociones, recuerdos, sensaciones o creencias/definiciones sobre sí mismos asumidos por sus experiencias.

- a. Si la parte se siente segura y plenamente respaldada, suele decir "sí".
 - i. Si no es así, pregunta "qué más tiene que ocurrir o ser presenciado", y qué "teme la parte que ocurrirá " hasta que la parte se sienta plenamente vista y comprendida.
- b. Pedir a la parte que saque la carga de su cuerpo y la entregue a un elemento (tierra, luz, fuego, agua, viento, etc) o a cualquier parte a quien quiera darle carga.
- c. Revisa si la pieza ha descargado toda la carga; si no es así, ¿por qué?
 - 1. ¿La carga ha desaparecido o se ha transformado, ha desaparecido totalmente?
- d. ¿Cómo se sienta la parte una vez descargada la carga?

5. Invitación

- a. Qué cualidades le gustaría a la parte invitar a hacerse presentes, qué puede necesitar en el futuro o qué se han eliminado por la carga? El espacio puede llenarse con cualidades positivas. (asegúrate de que la respuesta procede del exiliado con la que ha estado trabajando).

6. Integración

- a. Invita a los protectores a ver la parte ahora en el estado actual, sus pensamientos y reacciones, ¿les gustaría también deshacerse de sus cargas?
 - 1. En caso afirmativo, guíales en el proceso de descarga
- b. ¿Qué les gustaría hacer ahora (a los protectores)? ¿Pueden asumir un nuevo papel preferente en el sistema? ¿Qué quiere hacer ahora la parte (que ha descargado)? ¿Dónde les gustaría quedarse? ¿Con quién?

7. Intención

- a. Pregunta a la parte qué le gustaría del cliente a medida que avanzan. (revisa con las partes que han descargado con frecuencia durante al menos tres semanas para afianzar el cambio)
 - 1. pregunta al cliente si puede comprometerse con la parte a seguir adelante con esta petición.
 - 2. En caso afirmativo, ¿cómo hará el cliente para conseguirlo? Obtenga un plan de acción concreto.
 - 3. Si la respuesta es negativa, ¿puede el cliente comprometerse a trabajar con los protectores que bloquean su capacidad para seguir adelante?

8. **Agradecimiento** = da las gracias a todas las partes.