

Ejercicio de Acceso Directo e Indirecto para Parejas:

1. Roles:

- una persona será "terapeuta" y la otra "cliente".

2. Acceso indirecto

- La terapeuta invita al cliente a pensar en un aspecto de sí misma o una situación que le gustaría explorar.
- El cliente identifica y describe una parte que surge en relación con la situación.
- La terapeuta guía a la cliente a conectarse desde su Self directamente con esa parte, preguntando qué teme que le ocurra a la parte vulnerable y dando seguridad de manera específica sobre ese miedo en concreto hasta que la parte está de acuerdo en ponerse a un lado.

3. Acceso directo explícito:

- La parte del cliente que teme dar acceso a conocer a la parte vulnerable no está de acuerdo en ponerse a un lado.
- La persona que hace de terapeuta pide permiso a la cliente para hablar directamente con la parte y atiende de manera específica su miedo hasta que esté de acuerdo en ponerse a un lado.