

ACOGER A UN EXILIADO

1. Relación entre el Self y el exiliado (para desarrollar confianza y permitir que el Self esté plenamente presente para el exiliado)

- ¿Qué siente esta parte (exiliada) hacia el Self?
- ¿Te conoce? ¿Sabe que estás aquí?
- ¿Confía en ti? (¿el exiliado está en relación con el Self?)
- Muéstrale quién eres, preséntate ante ella.

2. "Testimoniar" (el exiliado comparte su experiencia y su necesidad)

- Invítale a decirte lo que necesita que sepas de su experiencia.
- Puede mostrarte la escena del pasado en la que está atrapada. Invítale a que te muestre la escena.
- ¿Qué sientes tú al ver lo que te muestra?
- Dile que puedes entender lo que hace o siente desde hace tanto tiempo.
- ¿Se siente escuchada / comprendida por ti?
- ¿Hay algo más que necesite compartir?

3. Acción correctiva (actos reparadores)

- Ahora que se ha expresado plenamente, ¿necesita hacer algo por sí misma o con tu ayuda en esta escena?
- ¿Necesita que alguien intervenga en la escena? (para impedir o reparar lo que ocurrió, etc.)

4. Recuperación (invitar al exiliado a salir de la escena donde está atrapado)

- ¿Le gustaría salir de esta escena para ir a un lugar donde se sienta bien / en seguridad? (por ejemplo: en el presente, con el Self, etc.)

5. Liberación de cargas

- Invítale a mostrar qué lleva como carga (en su cuerpo, en un saco, etc.).

- Invítale a elegir un elemento que le ayude a liberarse (agua, aire, fuego, tierra, luz, guía, etc.).

- Haz que ese elemento venga en la forma que le convenga / observa cómo ese elemento actúa sobre la carga.

- Verifica que la carga se haya ido / que no quede nada (repetir 2 o 3 veces: sensación corporal de alivio, calma).

- ¿Está completo para él/ella ahora?

6. Reintegración (recuperar cualidades exiliadas)

- ¿Cómo se siente el exiliado?

- Ahora que está liberado de sus cargas, ¿qué quiere hacer / ser?

- ¿Quiere reintegrar cualidades de las que había sido separado anteriormente?

7. Cierre

- Verifica si los protectores siguen presentes.
- Si es así, pregúntales si han visto lo que ha sucedido y si tienen algún comentario.
- Empatiza con los protectores si es necesario: pueden sentir que han perdido su razón de ser al no tener ya un exiliado que proteger y pueden sentirse perdidos. Tal vez quieran elegir un nuevo rol: puedes proponerles ¿qué rol les gustaría tener ahora?

Si aparece un protector (parte que corta u otra):

- ¿Qué teme que ocurra?
- ¿Qué hace que aparezca ahora?
- ¿Cuál es su necesidad? (buscar la necesidad raíz) = VALIDAR con empatía: al intervenir de esta manera, ¿es esto lo que deseas?
- Y si tú, parte X, pudieras descansar / vivir en ese espacio (nombrar la necesidad), ¿a qué se parecería? ¿Qué sabor tendría? ¿Qué color? ¿A qué se parecería?
- ¿Puedes descansar en ese espacio mientras continuamos?

= el protector se siente reconocido → las defensas disminuyen → retorno / acceso al exiliado.