

EMPEZANDO

Identifica una parte diana (la parte con la que trabajar) utilizando una de las frases apropiadas siguientes, en función de tu cliente:

- a) “¿Hay alguna parte de ti que estés notando que te gustaría llegar a conocer mejor?”
- b) “¿Qué parte está más presente?”
- c) “¿Con cuál de las partes que hemos identificado te gustaría trabajar?”
- d) “¿Qué estás notando?”

Obtener permiso para empezar a trabajar

- 1. “¿Hay alguna inquietud acerca de conocer mejor esa parte?”
 - 1. Si no la hay, ir al punto 1 más abajo.
 - 2. Si la hay, explora la inquietud, y después continúa (tu AP te ayudará).

Los 6 pasos: Identificar una parte y establecer la relación del Self hacia la parte

1. **Encuentra** la parte en el cuerpo/la mente

- A. “¿Cómo eres consciente de esa parte?”
- B. “¿La notas en tu cuerpo o alrededor de tu cuerpo?”
- C. “¿Cómo la sientes o experimentas?”

2. **Focalízate** en ella

- A. “Focaliza tu atención en la parte ahora”
- B. “¿Cómo la experimentas? ¿Cómo la notas? ¿Cómo eres consciente de ella?”

3. **¿Qué sientes hacia la parte?** (así evaluamos la energía del Self)

Si el cliente responde cualquier cosa que no sea una cualidad del Self, entonces utiliza las **Frases para Separar** antes de continuar. Cuando el cliente es capaz de acceder a la energía del Self con la parte, sigue con el punto número 4.

4. **Facilita** la relación del Self hacia la parte. **Ayuda a tu cliente a acercarse a la parte con energía del Self.**

El terapeuta dirige a su cliente:

A. **“Hazle llegar tu curiosidad a la parte (curiosidad o cualquier otra de las cualidades del Self a la que el cliente pueda acceder). Hazle saber a la parte que te gustaría conocerla”.**

El terapeuta pregunta al cliente:

B. **“¿La parte es consciente de tu presencia?”**

Si la respuesta es no: **“Invita a la parte a que note tu presencia y tu atención”.**

C. **“Tómate tu tiempo para estar con la parte de la manera en que ella lo necesite”.** (en sintonía).

5. **Nota** más sobre la parte. (Aquí es cuando distinguimos si es un protector o un exiliado).

A. **“¿Qué notas cuando te enfocas en esa parte?”**

B. **“¿Qué emociones está sintiendo la parte?”**

C. **“¿Cuáles son sus:**

- **pensamientos o creencias?**
- **sensaciones corporales?**
- **conductas?”**

D. **“¿Tienes una imagen de esa parte?”**

E. “Averigua qué es lo que espera conseguir o lo que quiere”.

6. Abordar los miedos de la parte..

Opción A: Si trabajas con un **protector**, descubre más sobre su papel y sus MIEDOS o PREOCUPACIONES y sobre a quién o qué protege:

Terapeuta a cliente

A. “Pregúntale a la parte, ¿qué le preocupa que pudiera suceder si ella no hiciese su trabajo?”

Habla sobre sus preocupaciones y temores respecto a trabajar con la parte que ella protege.

Terapeuta a cliente

B. “Pregúntale a la parte, ‘Y si pudiéramos ir a la raíz del problema y ayudar a la parte protegida sin que sucediera lo que tú tanto temes; ¿entonces estarías interesada?’”.

C. “Pregúntale a la parte, ‘si hubiera la posibilidad de abordar tus preocupaciones y hacer tu trabajo más fácil, ¿estarías interesada?’”.

Negociad con el protector el permiso para trabajar con el exiliado, abordando las preocupaciones y temores del protector.

(Ver los ejemplos más abajo. Para más información, ver la hoja: Abordando los Miedos de los Protectores).

Terapeuta al cliente:

A. “Pregúntale al protector si estaría dispuesto a:

- Permitirte trabajar con la parte vulnerable durante un minuto, para ver cómo va.
- Permitirte preguntarle a la parte vulnerable si está dispuesta a no desbordar al cliente.
- Permitirte conectar con la parte vulnerable mientras el protector se queda cerca para comprobar que todo va bien”.

Opción B: Si trabajas con un **** Exiliado:** empieza con los **Pasos sanadores de la descarga** (ver la hoja).

(**Nota: Al inicio de tu entrenamiento, tu AP intervendrá de forma activa si un exiliado aparece en un grupo de prácticas, y muy probablemente tomará el control de la sesión, por razones de seguridad).

(Versión de Nancy Sowell, 4/17)