

Guía para la práctica entre iguales

1. El objetivo principal de estos encuentros puede ser servir a la práctica del terapeuta, y la persona en el papel del cliente es conveniente que tome tiempo para escuchar aquellas partes de él/ella que servirán a la práctica del terapeuta.
2. Asegurarse de que el entorno de la consulta permite que tanto el terapeuta como el cliente se sientan cómodos y seguros.
3. No hay ningún objetivo que alcanzar ni ningún proceso que llevar a cabo: se trata sobre todo de acoger las partes del cliente y unirse a él allí donde está, estableciendo una relación entre el Self del cliente y sus partes a través del proceso IFS. La mayoría de las veces, como en una relación terapéutica, nos mantenemos en el nivel protector y utilizamos técnicas de desmezclarse.
4. Empezar comprobando que no haya partes que puedan impedir que tanto el terapeuta como el cliente saquen el máximo partido de esta práctica. Ocuparse de estas partes y ayudarlas a relajarse es un paso muy importante antes de empezar la práctica. No dudes en hablar en nombre de una parte o en nombrarla.
5. Durante la práctica, es muy útil y recomendable que el terapeuta se tome un descanso para estar con sus partes terapeutas o si siente una activación y ver si estas partes necesitan algo.
6. Algunos puntos de ayuda:
 - a. Cíñete al lenguaje IFS, puedes tener tus apuntes o el manual si los necesitas.
 - b. El ritmo y el seguimiento a lo largo de la sesión se ajustan al cliente.
 - c. Puede haber varios caminos y el terapeuta puede ajustar constantemente el protocolo a lo que está presente en el cliente. Preguntar al cliente ayuda a aclarar qué es lo correcto y a recalibrar el protocolo si es necesario.
 - d. Piensa siempre en la seguridad del exiliado si aparece: cuando trabajes con el exiliado, asegúrate de que el Self del cliente está presente, sé suave y lento y, si es necesario, pon al exiliado en un lugar seguro.
 - e. Preste atención al tiempo y reserva 10 minutos para llevar la sesión a un cierre suave volviendo a las partes que estuvieron presentes, mirando lo que pueden necesitar y agradeciéndoles lo que aportaron a la sesión.
7. Tiempo de compartir:

- a. El cliente comparte su experiencia (y no evalúa el trabajo del terapeuta) y lo que le ayudó especialmente de lo que hizo el terapeuta.
- b. El terapeuta comparte su experiencia: qué cree que ha hecho bien; dónde cree que necesita más ayuda/aprendizaje/comprensión/aclaración; de qué partes se ha dado cuenta durante la sesión; sobre qué puntos le gustaría recibir feedback.