

Acceso Directo explícito: 8 pasos para cuidar de la vergüenza

1 Pedir permiso

“¿Te parece bien si hablo contigo directamente?”

2 Mostrar aceptación

“No voy a pedirte que desaparezcas ni a quitarte tu trabajo.”

3 Reconocer su esfuerzo

“Parece que has estado trabajando muy duro para proteger.”

4 Acoger al miedo

“¿Qué temes que pasaría si no hicieras esto?”

5 Validar su función protectora

“Tiene sentido si estabas sola.”

6 Enfocar la vergüenza

“¿Hay algo que temes que se vea si bajas la guardia?”

7 Ofrecer Esperanza

“Quizá no tengas que llevar tanta carga.”

8 Volver al Self del cliente

“¿Cómo te sientes hacia esta parte ahora que la has escuchado?”