

EJERCICIO EXPERIENCIAL ADICCIONES

¿Quién conduce el sistema?

Elije una conducta de alivio suave: móvil, series, comida, compras, trabajo, aislamiento, redes, etc.

PASOS DE LA PRÁCTICA: cliente, terapeuta y observadora. El terapeuta guía en AD

Imagina o dibuja el coche. Conductor = parte que busca alivio. Copiloto = directivo/crítico. Asiento de atrás = parte vulnerable. Fuera del coche = Self.

Escuchar primero al directivo (copiloto):

- ¿qué temes?,
- ¿qué intentas evitar?,
- ¿qué te preocupa del bombero?,
- ¿cómo proteges aunque uses presión o vergüenza?

Luego escuchar al bombero(conductor):

- ¿qué fuego apagas?,
- ¿qué alivio ofreces?,
- ¿qué temes si no actúas?,
- ¿qué necesitarías para no conducir solo?

Mirar la polarización:

- ¿qué cree cada parte de la otra?,
- ¿qué teme cada una?,

Self (fuera del coche).

- ¿Cómo te sientes hacia estas partes ahora?,
- ¿Hay algo de curiosidad, respeto, compasión o claridad?,
- ¿Hay alguna parte que todavía las juzga?,
- ¿Qué necesitaría apartarse un poco para que puedas estar con ambas?

Pequeño acuerdo interno: un cambio mínimo y realista.

Ej.: 1% menos de crítica, recordarte algún pensamiento o idea, 10 minutos de pausa, pedir ayuda, no insultar al bombero después...