

Protocolo de fobia actualizado. Michael Elkin

1) Contacta a la parte fóbica y diferénciate de ella

Pídele al cliente que preste atención al sentimiento fóbico. *No hay necesidad de dejar que el sentimiento se vuelva fuerte; el más mínimo indicio será suficiente.* Con la atención puesta en el sentimiento, logre que el cliente le pida a la parte que se comunique, y que luego le pida a la parte que se separe del cuerpo del cliente. Pídale a la parte que detenga sus sentimientos o que se mueva hacia atrás hasta que el cliente no tenga más sensaciones fóbicas en el cuerpo.

2) Ayúdele al cliente a manifestar el Self

Pídale al cliente que enfoque su atención en la parte fóbica y que note cómo reacciona hacia ella. Ayúdele al cliente a notar partes que tengan sentimientos diferentes a una curiosidad amistosa, y a pedirles que se separen o den un paso hacia atrás.

3) Pida una memoria.

Pídale al cliente que le ayude a la parte a enfocarse en ese sentimiento horrible y que permita que le llegue una memoria de su infancia. Ayude al cliente a pedirle a la parte que le envíe la memoria cuando esta aparezca.

4) Escanee la memoria en busca de un sentimiento de vergüenza

Hágale saber al cliente que estamos buscando un sentimiento que el niño en su memoria crea que es inaceptable. El niño piensa que el hecho de que él o ella esté teniendo ese sentimiento significa que algo está muy mal con su carácter. Puede ser algo tan simple como que el niño está asustado y cree que eso significa que es un cobarde, sin valor. Los niños abusados a menudo creen que son débiles o estúpidos por anhelar el amor o la aprobación de su padre abusivo, aunque saben que jamás los tendrán. Es posible que el niño crea que deleitarse con la admiración o la alabanza significa que está siendo egoísta o que se está creyendo mejor que otros, etc.

5) Facilite que el Self ayude al niño a saber que no hay nada malo con él o con sus sentimientos.

Puede entrenar al Self para reorientar cognitivamente al niño. Una vez que lo tiene claro, el niño *realmente* lo comprende.

6) Ayude a la parte a regresar a la situación fóbica

No debería haber una respuesta fóbica. Ayude al cliente a imaginar otros aspectos de la experiencia fóbica para descubrir fobias relacionadas.