

Del libro “Sanando los Yo Fragmentados de Sobrevivientes de Trauma” de Janina Fisher

Cuando algo nos desencadena y nuestras partes traumatizadas se activan, sus sentimientos inundan el cuerpo con sentimientos e impulsos intensos y abrumadores para actuar o reaccionar de maneras que no son "nosotros" o quienes pretendemos ser. Esa experiencia se llama “mezclarse”. Para volver a encontrarnos a nosotros mismos como adultos, necesitamos, separarnos conscientemente de las intensas reacciones de las partes hasta que tengamos la sensación de “estoy aquí” y también “él o ella todavía está aquí también”.

Estos son los cinco pasos para crear espacio con esas partes mezcladas:

Primero, asuma que todos y cada uno de los sentimientos y pensamientos molestos o abrumadores son una comunicación de partes, y trate de aceptar esto incluso aunque no esté seguro de que sea verdad.

-

Describe los sentimientos y pensamientos como "su" reacción: "Están molestas, lo están pasando mal, están abrumadas". Observa lo que sucede cuando hablas por las partes hablando de "sus" sentimientos.

-

Crea un poco más de separación de ellos, lo suficiente para que puedas sentir sus sentimientos con menos intensidad y puedas sentirte a ti mismo también. Cambie la postura, alarga la columna vertebral, conecta con tu centro o siéntate. Sigue repitiendo: “Ellas se sienten ____”.

-

Usa tu mente adulta sabia, la parte de ti que es un amigo compasivo o un profesional organizado, para tener una conversación tranquilizadora con la parte o partes que esté molesta. Reconozca que la parte o partes tienen miedo, están abrumadas, avergonzadas o tristes. Imagínate: si estos fueran los temores de sus colegas, clientes o amigos, ¿cómo responderías? ¿Qué les dirías? Pregúntales qué necesitan de ti para estar un poco menos asustadas.

-

Pídeles sus comentarios y opiniones: ¿Lo que haces está ayudando aunque sea un poco? ¿Qué necesitan en este momento para sentirse un poco menos solas, un poco menos asustadas, un poco menos enfadadas? ¿Les gusta cuando escuchas y muestras preocupación?

Promételes que te comunicarás con ellas, que harás un mayor esfuerzo por recordar que están angustiadas o serás más protector.a.

La clave del éxito de esta técnica es la constancia, la repetición y la voluntad de seguir utilizándola incluso si tiene días en los que no funciona