

El Dolor/Miedo Como Un Objeto

(Paso a Paso)

1. Pide a la persona que evalúe la sensación/emoción negativa en una escala de 0-10 y pregunta qué tan arriba está en esa escala.
2. Intensifica todo lo negativo hasta llegar a 10, o lo más alto que se pueda, incluyendo (si es posible) algún número más arriba de la escala original. Ejemplo un 12 o 15 en la escala de 0-10.
3. Pídele que identifique la ubicación de la sensación/emoción negativa dentro de su cuerpo y que ponga su mano en ese lugar.
4. Pregúntale de qué color es la sensación negativa que han estado sintiendo en ese lugar.
5. Crea una conexión a la mano... haz que la sensación se pegue a la mano.
6. Pídele, solo cuando tenga toda la sensación negativa pegada a la mano, que la saque fuera de su cuerpo y la sostenga en su mano como si fuera un objeto.
7. Y este objeto... que forma tiene?
8. Y si le pones atención a la textura de ese objeto... que tipo de textura tiene?
9. Y pensando en la temperatura de ese objeto... cómo se siente?
10. Y el objeto ese... es pesado o liviano?
11. Puedes añadir cualquier otra cualidad que pueda ser relevante. Se recomiendan ~5 características físicas o visuales que la persona pueda notar. Ejemplo: color, forma, textura, temperatura, peso.
12. Habiendo identificado todas las características que quieres del objeto, empieza a preguntar una a una como sería ese objeto si las cualidades fueran diferentes y hicieran a la persona sentirse bien. Ejemplo: Y si ese objeto tuviera una temperatura diferente... una temperatura que te hiciera sentir increíblemente bien, como si todo lo mejor estuviera pasando... qué temperatura tendría?
13. Ayuda a la persona a cambiar las cualidades del objeto una a una (en reverso) a las que lo/a hagan sentir muy bien hasta llegar al color, aún con el objeto en su mano.
14. Una vez se identifica el color que hace a la persona sentirse bien, pregúntale en qué parte del cuerpo quiere poner ese objeto que ahora se siente bien. Puede ser en el mismo lugar u otro.
15. Dile que vas a contar hasta 3 y que al llegar a 3 pongan su mano en el sitio de su cuerpo que escogieron.
16. Cuenta hasta 3, dale la instrucción de ponerse la mano en ese lugar y enfócate en el buen color creciendo dentro de la persona e intensifica las buenas emociones y sensaciones que están sintiendo.
17. En lo alto del momento, dile a la persona que tome un gran respiro profundo y al exhalar que piense en esa misma escala de 0-10 y en la sensación/emoción negativa que antes había sentido y pregúntale qué tan abajo está ahora en esa escala?
18. Refuerza su buen trabajo y su confianza en el proceso que acaban de hacer y si es necesario pregúntale si quiere hacerlo una vez más.
19. Repite el ejercicio si es necesario y/o refuerza los buenos sentimientos que están sintiendo.