



ADULTO SANO Y TOQUES DE EMDR

Vamos a aprender a dar "Toques" (Toques con las manos de manera Bilateral) a cada recurso que el modo Adulto Sano necesita para cuidar al Niño Vulnerable.

Está bien darnos "Toques", los terapeutas, (En función a las figuras sabias elegidas por el Terapeuta y/o paciente), que esas figuras sabias me den "Toques", como si estuviéramos pensando que es lo que los clientes necesitan en la Terapia o nosotros necesitamos, en caso de ser un ejercicio personal del Terapeuta.

Es prudente que los pacientes tengan sus propias figuras sabias, para la Reescritura de imágenes también y no solo el tratamiento EMDR.

Piensen en este ejercicio experiencial

¿Qué es lo que más necesita reforzarse en mi modo de Adulto Sano?
¿Qué es lo que necesita mi Niño vulnerable la mayor parte del tiempo o hoy? y luego elijan una figura de recursos (Figuras sabias elegidas) para dar Toques" y puede ser, cuidado, sabiduría, protector o espiritual.

¿Cuál es la parte de tu Adulto Sano que a veces necesita un poco de ayuda?, eso podría ser la forma más segura de hacerlo y piensen en una persona que pueda darles eso.

Ejercicio: Pautas

Cierra los ojos por un momento y quiero que coloques los brazos en el lado alterno de tu cuerpo, brazos cruzados: Ahora trae a la mente a la persona (s) o figuras (s) en la que pensaste cuando querías construir tu modo Adulto Sano, tráiganlo a la mente.

(El Terapeuta menciona el personaje o personajes elegido por el paciente, en entrevista previa), "Quiero que sientas, pienses en todas las cualidades que admiras de esa persona. Ahora lo que se consciente de tus cualidades y tus debilidades, lo que necesitas.

Vivencia en tu imaginación los sentimientos de soporte, fuerza, ánimo, coraje, etc. Que te brinda el o los personajes.

Deja que eso fluya en cada célula de tu cuerpo desde la parte superior de la cabeza hasta la parte inferior de sus pies. Solo imagina que esa persona está realmente contigo, está en tu equipo, está de tu lado y una vez que tengas esa sensación especial, simplemente date "Toques" lentamente de izquierda a derecha, "Toques" suaves y lentos y sigue adelante. Decirte a ti mismo. a la vez que haces los toques. lo que requieres, deseas: "Coraje", "Calma", "Paz", etc.

Que sientes, cuando vivencias que esos toques son dados por el personaje o los personajes. Bien, ahora concéntrate en ti mismo y guarda esa sensación en alguna parte de tu cuerpo.

Ahora visualízate en el aquí y el ahora, en donde estás en este momento, lugar y con quien.

Contaré de 5 a 1 y al llegar a 1 abrirás tus ojos.

Comentarios.

