



INNERJOURNEYMETHOD™

CASOS D'ÈXIT IJM™



Aplicacions d'
Inner Journey Method™
i els seus resultats

CAS PRÀCTIC: ABUSO SEXUAL A UNA MENOR

*Y SOBRE CÓMO CONSTRUIR
UNA HISTORIA DE SANACIÓN
TRANSMUTANDO EL DOLOR*



innerjourneymethod.com

SITUACIÓN DE PARTIDA

CLIENTE

Myriam es madre de una chica de 25 años, la cual hace 20 años sufrió abuso sexual por parte de su propio padre (y ex pareja de Myriam).

OBJETO DE LA INTERVENCIÓN

Myriam siente la necesidad, animada por su hija, de hacer algo positivo con la traumática experiencia.

Manifiesta que le ha costado muchos años todo el proceso: desde darse cuenta de que el abuso estaba teniendo lugar, la denuncia y lucha judicial, la dificultad de comprensión por parte del entorno familiar, la búsqueda y proceso de soporte y apoyo de la niña y de ella misma para superar las afectaciones emocionales hasta el momento actual, con la necesidad no concretada de convertir lo que sucedió en una acción de ayuda a otras personas.

SESIÓN 1

Rosa opta en este caso por un diálogo espontáneo con preguntas poderosas en base a una serie de imágenes aleatorias.

DINÁMICA 1: IMÁGENES IMPORTANTES Y SIGNIFICADO



Se le ofrece a Myriam, que ya ha trabajado anteriormente con imágenes Inner Journey Method, que escoja una imagen al azar con la invitación que diga algo respecto a qué es lo importante en este asunto.

De las 107 posibilidades, sale esta imagen de forma aleatoria, lo que causa en Myriam un primer impacto emocional, que la lleva a expresar cómo le duele que su hija estuviera indefensa ante su padre, un adulto que debería haberla cuidado y protegido, aunque de alguna forma pudo cuidar de

sí misma, explicando, sólo con 5 años, lo que estaba ocurriendo.



Después de un poco más de exploración inicial, la pregunta es “Y ahora, ¿Qué quieres hacer?” que se responde a través de esta imagen.

"No quiero añadir más dolor, ni volver a sufrir. Mi gran motivación es aportar esta conciencia a la sociedad, que es desde la confianza que se abusa. Quiero ayudar a crear más conciencia y conocimiento que estas situaciones pasan, abrir los ojos para mejorar la situación y el sufrimiento y ayudar a los niños. "

DINÁMICA 2: CONECTAR A TRAVÉS DE LA IMAGEN

Le propongo a Myriam una pregunta: ¿Cómo puedes enfocarte concretamente para contribuir a esta conciencia?

La invito a **contestar a través de seleccionar una serie de imágenes**. La idea es ir concretando su proyecto.

Dejamos a Myriam conectar con lo que le sugiere la imagen, y en alguna ocasión se le invita a ampliar la perspectiva con preguntas adicionales:



A continuación, expresa la dificultad de **ver** lo que estaba pasando, cuando aparecieron frases sueltas e indicios, y luego se cuestionaba cómo no lo pudo ver antes.



Éxito: sensación de triunfo.

Quiero hablar desde aquí. Es muy posible superar situaciones duras y difíciles, con éxito, desde la sencillez.

"Puedo mostrarme a mí misma como un éxito, por haber vencido esta adversidad, esta crueldad."



"La gran mayoría de los abusadores son hombres, y les toca a ellos hacer un esfuerzo. En general, está en sus manos, plantear ejes de soberanía y salud pública mejores. Menos músculo y ser más un eje importante para sanarnos socialmente."

Le pregunto por el concepto "esfuerzo" que va con la imagen.

¿Cuál es el esfuerzo?

Entonces dice que no le gusta escribir, que lo ve un esfuerzo titánico. Se plantea quizás pedir ayuda en algún momento.



"Debería haber unos juegos o cuentos para hacer entender a los niños lo que es SÍ y lo que es NO (lo dejo a los pedagogos). Crear material didáctico para que internamente el niño sepa, ayudarle en casos de confusión."

Para ayudarla a ver otra dimensión de la imagen, le pregunto:

¿Cómo puedes cuidar este proyecto?

Ella responde que tiene que tener presente y cuidar el objetivo y no desatender el proyecto. **Es el momento de hacerlo.** Se hace consciente que debe y quiere priorizar el proyecto antes de otros intereses, y se propone parar temporalmente otras actividades.



"Quiero hacer saber a las personas que han sufrido que son un diamante, y que no es justo lo que les ha tocado vivir. Siento mucho amor hacia estas personas."

Como Myriam se había centrado en la palabra y recordando que estamos preguntando específicamente sobre como concretar el proyecto, le pregunto:

¿Quién tiene que liderar ese proyecto?

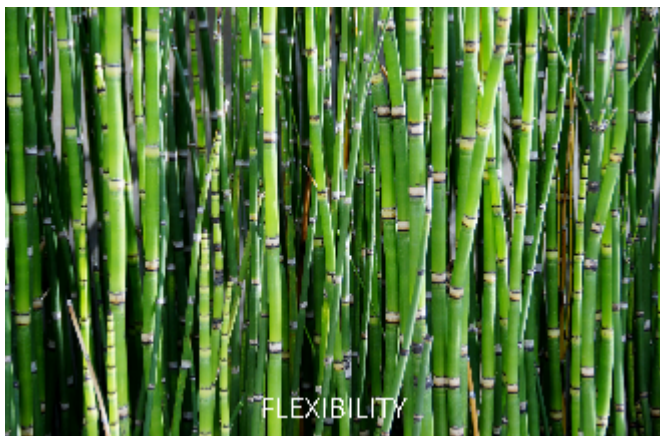


Pide otra imagen para clarificarlo. Entonces **se reafirma**, y dice **"Es mi proyecto, yo tengo que ser quien tiene que liderarlo"**.

Ella había dudado al respecto, quería buscar otras personas para hacerlo en común pero ahora se muestra convencida de la necesidad de liderarlo.



"Mi mensaje a todos: tenemos este reto como sociedad, esta actitud es la que pido a todos. No demorem más, nos tenemos que poner las pilas y con una actitud deportiva, construir una sociedad mejor para todos. Es motivador poderlo conseguir."

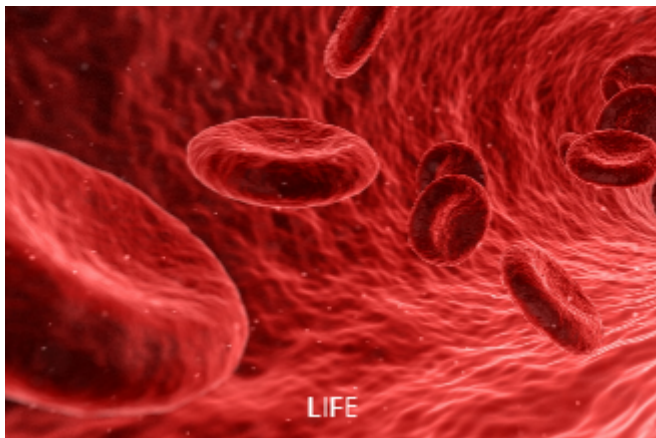


"El bambú es un ejemplo de fortaleza. Tarda mucho en crecer, porque primero echa raíces, es muy flexible. Para los supervivientes de estas situaciones, deseo que todo ese dolor pueda ser flexible como esas raíces. Aunque lleve su tiempo, pueden desarrollarse como este bambú, hermoso y con esas cualidades."

En esta primera sesión, pues, Myriam empieza a concretar algunos aspectos de cómo quiere que sea su proyecto. Termina la sesión enumerando las próximas acciones que se dispone a hacer.

SESIÓN 2

DINÁMICA 1: IMÁGENES IMPORTANTES Y SIGNIFICADO



Para iniciar la sesión, Myriam opta por una imagen aleatoria y esta es la que obtiene.

A través de esta imagen Myriam expresa que se siente herida, siente dolor. Explica que hace unos días ha sabido que su expareja, padre y abusador de su hija, ha vuelto a abusar de una niña pequeña. Esta vez la niña pertenece a la familia de un hermano de él, que en su momento no creyó las acusaciones de Myriam.

Observo el contraste del concepto “vida” con la sensación de sentirse “herida”, y anoto mentalmente un indicio que lo mismo que le ha herido ahora, en cierta manera también le da vida. No lo expreso ni lo pregunto, a la espera de lo qué vaya emergiendo.

DINÁMICA 2: CONECTAR A TRAVÉS DE LA IMAGEN

Exploramos las necesidades de Myriam en estos momentos, para sondear cómo esta nueva información afecta a su proyecto. Escoge las siguientes imágenes:



"Ahora necesito digerirlo."



"Tengo mezcla de emociones: profundamente dolida y a la vez, una especie de alegría curativa. Tengo que permitirme sentir toda esta gama de sentimientos y estados. Esto viene a confirmar el indicio de que la herida al principio también es compatible con un reconocimiento por parte de la familia de él que hasta ahora no había tenido."



"Tengo que asimilar, meditar, pensar, darme tiempo. Pensar en todo el trabajo hecho y todo lo positivo de esta etapa: de pasar del abuso de mi hija a abuso actual, mi actitud ahora es diferente. Me está redescubriendo, aportando un autoconocimiento. No estoy rabiosa ante esta familia que no me ha creído. Hay que proteger a la menor."



"Me da fuerza. Es una realidad innegable. Dos grandes diamantes: mi hija y yo. Recordar lo mucho que vale mi hija, lo mucho que yo valgo. Sin discurso victimista. Cuáles son mis fortalezas y tenerlas más claras. "



"Necesito ser escuchada. Hasta ahora lo he explicado muy poco. Incluso con mi propia familia."

EMPATÍA



EGOÍSMO

Sacamos un “equilibrador”.

"Necesito recibir la empatía de mi entorno. No tengo que hacerme la dura. Necesito estar por mí. Autocuidado. Ponerme a disposición por si me necesitan (la familia de la otra menor) y a la vez, no olvidarme de mí."



"Necesito ordenar los recuerdos, para que estén revisados, limpios, y no acumulen polvo, parásitos, para que no molesten, que no impidan la salida a otro estado. Es necesario hacerlo pero no quedarse ahí."

Como está claro que no es momento de seguir con el proyecto, se plantea la siguiente pregunta:

¿Cuál es la mejor manera de cuidarme estos días?



"Ternura, hacia mi hija y hacia mí misma siendo cariñosa conmigo. Atendiendo mis necesidades."



"Jugar y crear. Necesito hacer algo manual, voy a reparar y cuidar una lámpara antigua que procede de mis padres."



"Evitar anclarme en la toxicidad. Debo tener cuidado con rabia, venganza, y, si la siento, no quedarme ahí."

La segunda sesión, como ella misma manifiesta, añade un “capítulo” al libro de su proyecto. Sabe que los nuevos acontecimientos son importantes ante la justicia, su entorno más inmediato, el impacto social y también a legalmente. **A nivel emocional necesita integrarlo para continuar con su proyecto.**



INNERJOURNEYMETHOD™

Inner Journey Method™ es un método de introspección, para la observación de los propios procesos mentales y emocionales, y dinamización de actitudes, emociones y disposiciones a la acción para el cambio.

innerjourneymethod.com

