



INNERJOURNEYMETHOD™

CASOS DE ÉXITO IJM™



Aplicaciones de
Inner Journey Method™
y sus resultados

CASO PRÁCTICO: ABÚS SEXUAL A UNA MENOR

*I SOBRE COM CONSTRUIR
UNA HISTÒRIA DE SANACIÓ
TRANSMUTANT EL DOLOR*



innerjourneymethod.com

Situació de partida

CLIENT

Myriam és mare d'una noia de 25 anys, la qual fa 20 anys va patir abús sexual per part del seu propi pare (i exparella de Myriam).

OBJECTE DE LA INTERVENCIÓ

Myriam sent la necessitat, animada per la seva filla, de fer alguna cosa positiva amb la traumàtica experiència.

Manifesta que li ha costat molts anys tot el procés: des adonar-se que l'abús estava tenint lloc, la denúncia i lluita judicial, la dificultat de comprensió per part de l'entorn familiar, la recerca i procés de suport i recolzament de la nena i d'ella mateixa per superar les afectacions emocionals fins al moment actual, amb la necessitat no concretada de convertir el que va succeir en una acció d'ajuda a altres persones.

SESSIÓ 1

Rosa opta en aquest cas per un diàleg espontani amb preguntes poderoses d'acord amb una sèrie d'imatges aleatòries.

DINÀMICA 1: IMATGES IMPORTANTS I SIGNIFICAT



Se li ofereix a Myriam, que ja ha treballat anteriorment amb imatges Inner Journey Method, que esculli una imatge a l'atzar amb la invitació que digui alguna cosa respecte a què és l'important en aquest assumpte.

De les 107 possibilitats, surt aquesta imatge de forma aleatòria, el que causa en Myriam un primer impacte emocional, que la porta a expressar com li dol que la seva filla estigués indefensa davant el seu pare, un adult que hauria d'haver cura i protegit, encara que de alguna forma va poder tenir cura de si mateixa, explicant, només amb 5 anys, el que estava passant.



Després d'una mica més d'exploració inicial, la pregunta és "**I ara, què vols fer?**" Que es respon a través d'aquesta imatge.

"No vull afegir més dolor, ni tornar a patir. El meu gran motivació és aportar aquesta consciència a la societat, que és des de la confiança que s'abusa. Vull ajudar a crear més consciència i coneixement que aquestes situacions passen, obrir els ulls per millorar la situació i el patiment i ajudar els nens."

DINÀMICA 2: CONNECTAR A TRAVÉS DE LA IMATGE

Proposem a Myriam una pregunta: Com pots enfocar concretament per contribuir a aquesta consciència?

La convido a **contestar a través de seleccionar una sèrie d'imatges**. La idea és anar concretant el seu projecte.

Deixem Myriam connectar amb el que li suggereix la imatge, i en alguna ocasió se la convida a ampliar la perspectiva amb preguntes addicionals:



A continuació, expressa la dificultat de **veure** el que estava passant, quan van aparèixer frases soltes i indicis, i després es qüestionava com no ho va poder veure abans.



Èxit: sensació de triomf.

Vull parlar des d'aquí. És molt possible superar situacions dures i difícils, amb èxit, des de la senzillesa.

"Puc mostrar-me a mi mateixa com un èxit, per haver vençut aquesta adversitat, aquesta crueltat."



"La gran majoria dels abusadors són homes, i els toca a ells fer un esforç. En general, està a les mans, plantejar eixos de sobirania i salut pública millors. Menys múscul i ser més un eix important per sanar-nos socialment."

Li pregunto pel concepte "esforç" que va amb la imatge.

Quin és l'esforç?

Llavors diu que no li agrada escriure, que el veu un esforç titànic. Es planteja potser demanar ajuda en algun moment.



"Hi hauria d'haver uns jocs o contes per fer entendre als nens el que és SÍ i el que és NO (ho deixo als pedagogs) Crear material didàctic perquè internament el nen sàpiga, ajudar en casos de confusió."

Per ajudar-la a veure una altra dimensió de la imatge, li pregunto:

Com pots tenir cura d'aquest projecte?

Ella respon que ha de tenir present i cuidar l'objectiu i no desatendre el projecte. **És el moment de fer-ho.** Es fa conscient que vol i que l'ha de prioritzar abans d'altres interessos, i es proposa aturar temporalment altres activitats.



"Vull fer saber a les persones que han patit que són un diamant, i que no és just els què els ha tocat viure. Sento molt d'amor cap a aquestes persones."

Com que Myriam s'havia centrat en la paraula i recordant que estem preguntant específicament sobre com concretar el projecte, li pregunto:

Qui ha de liderar aquest projecte?

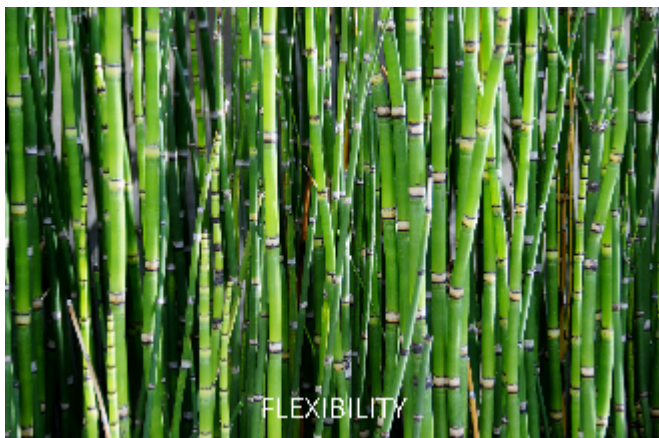


Demana una altra imatge per aclarir-ho. Llavors **es reafirma**, i diu **"És el meu projecte, jo he de ser qui ha de liderar-lo"**.

Ella havia dubtat al respecte, volia buscar altres persones per fer-ho en comú però ara es mostra convençuda de la necessitat de liderar-lo.



"El meu missatge a tots: tenim aquest repte com a societat, aquesta actitud és la que demano a tots. No ho endarrerim més, ens hem de posar les piles i amb una actitud esportiva, construir una societat millor per a tots. És motivador poder-ho aconseguir."

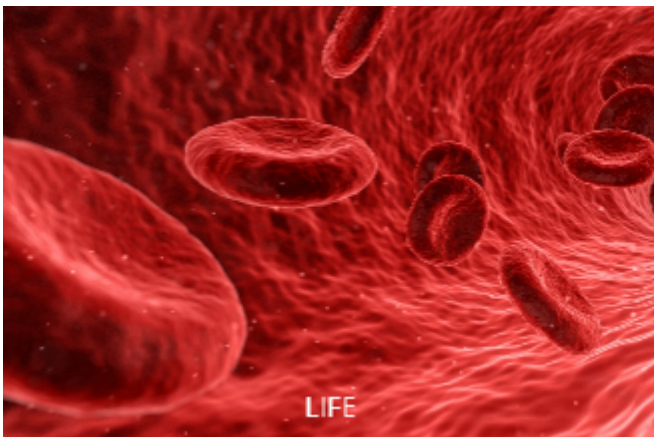


"El bambú és un exemple de fortalesa. Tarda molt en créixer, perquè primer arrela, és molt flexible. Per als supervivents d'aquestes situacions, desitjo que tot aquest dolor pugui ser flexible com aquestes arrels. Encara que porti el seu temps, poden desenvolupar-se com aquest bambú, bell i amb aquestes qualitats."

En aquesta primera sessió, doncs, Myriam comença a concretar alguns aspectes de com vol que sigui el seu projecte. Acaba la sessió enumerant les properes accions que es disposa a fer.

SESSIÓ 2

DINÀMICA 1: IMATGES IMPORTANTS I SIGNIFICAT



Per iniciar la sessió, Myriam opta per una imatge aleatòria i aquesta és la que obté.

A través d'aquesta imatge Myriam expressa que se sent ferida, sent dolor. Explica que fa uns dies s'ha sabut que la seva exparella, pare i abusador de la seva filla, ha tornat a abusar d'una nena petita. Aquest cop la nena pertany a la família d'un germà d'ell, que en el seu moment no va creure les acusacions de Myriam.

Observo el contrast de el concepte "vida" amb la sensació de sentir-se "ferida", i anoto mentalment un indici que el mateix que li ha ferit ara, en certa manera també li dóna vida. No ho expresso ni ho pregunto, a l'espera del què vagi emergint.

DINÀMICA 2: CONNECTAR A TRAVÉS DE LA IMATGE

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



"Ara necessito pair-ho."



"Tinc barreja d'emocions: profundament dolguda i alhora, una mena d'alegria curativa. He de permetre sentir tota aquesta gamma de sentiments i estats. Això ve a confirmar l'indici que la ferida a el principi també és compatible amb un reconeixement per part de la família d'ell que fins ara no havia tingut."



"He de assimilar, meditar, pensar, donar-me temps. Pensar en tota la feina feta i tot el positiu d'aquesta etapa: de passar de l'abús de la meva filla a abús actual, la meva actitud ara és diferent. M'està redescobrint, aportant un autoconeixement. No estic rabiosa davant aquesta família que no m'ha cregut. Cal protegir la menor."



"Em dóna força. És una realitat innegable. Dos grans diamants: la meva filla i jo. Recordar el molt que val la meva filla, el molt que jo valc. Sense discurs victimista. Quines són les meves fortaleeses i tenir-les més clares."

 **Escucha**

"Necessito ser escoltada. Fins ara ho he explicat molt poc. Fins i tot amb la meva pròpia família."

EMPATÍA



INNERJOURNEYMETHOD™

EGOÍSMO

Traiem un "equilibrador".

"Necessito rebre l'empatia del meu entorn. No he de fer-me la dura. Necessito estar per mi. Autocura. Posar-me a disposició per si em necessiten (la família de l'altra menor) i ahora, no oblidar-me de mi."



"Necessito ordenar els records, perquè estiguin revisats, nets, i no acumulin pols, paràsits, perquè no molestin, que no impedeixen la sortida a un altre estat. Cal fer-ho però no quedar-se aquí."

Com que està clar que no és moment de seguir amb el projecte, es planteja la següent pregunta:

Quina és la millor manera de cuidar-me aquests dies?



"Tendresa, cap a la meva filla i cap a mi mateixa sent afectuosa amb mi. Atenent les meves necessitats."



"Jugar i crear. Necessito fer alguna cosa manual, vaig a reparar i tenir cura un llum antiga que procedeix dels meus pares."



"Evitar anclarme en la toxicitat. He de anar amb compte amb ràbia, venjança, i, si la sento, no quedar-me aquí."

La segona sessió, com ella mateixa manifesta, afegeix un "capítol" a el llibre del seu projecte. Sap que els nous esdeveniments són importants davant la justícia, el seu entorn més immediat, l'impacte social i també a legalment. **A nivell emocional necessita integrar per continuar amb el seu projecte.**



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

