Salvo autorización expresa y por escrito, quedan reservados todos los derechos relativos al uso o disposición de los materiales suministrados por el Instituto de Psicología Integral, Salud y Coaching Avanza S.L., en AvanzaCampus.com, a favor de la misma

PREGUNTAS PODEROSAS OPEN UP

PARA MANEJAR LA DEFENSA ANGELITO/A CREMALLERA

- Sientes que a veces te ofendes por dentro, te irritas o sientes rabia pero hacia fuera te muestras amable y te callas tus necesidades o lo que sientes?
- Tiendes a atender y hablar de las necesidades y experiencias de los demás pero no hablas de lo tuyo?
- Consideras más importante lo que viven los demás?
- Prefieres que hablen los demás a expresar tu opinión por ejemplo en celebraciones o reuniones con amigos o familiares?
- Tiendes a guardar dentro tu malestar? Acumulas y acumulas dentro malas sensaciones y luego llega un momento en el que explotas de repente?
- Te resulta difícil saber lo que te gusta o lo que prefieres y cedes las decisiones a los demás y se eligen los planes en función de lo que les apetece a las demás personas?
- De pequeño/a se esperaba de ti que fueras bueno/a y que obedecieras?
- Ser bueno te ayudó a tener menos conflictos con tu padre o tu madre?
- Te acostumbraste a obedecer?
- Cuándo es bueno obedecer y cuándo es malo obedecer?
- La defensa Angelita Cremallera nos ayuda a las personas a callarnos para tener menos conflictos y evitar el rechazo?
- Qué es lo malo de tener a Angelita Cremallera en las relaciones con las personas en tu presente? Es algo que siempre es malo para ti pero bueno para los demás? Hay situaciones en las que tú te calles puede perjudicar a los demás o afectarles?
- Cuál es la diferencia entre el pasado y el presente en cuanto a las consecuencias de callarte o de hablar? Que ocurrirá en el pasado si hablabas? Qué ocurría en el pasado si te callabas? Y en el presente qué ocurre si hablas? Y en el presente qué ocurre si te callas? O en el presente que puede ocurrir si hablas? Que temes que ocurra? En el presente qué puede ocurrir si te callas? que temes que ocurra?
- Tienes la Angelita Cremallera con una persona en concreto o algunas personas pero no en general? Con qué personas se te manifiesta o activa la Angelita Cremallera?

Salvo autorización expresa y por escrito, quedan reservados todos los derechos relativos al uso o disposición de los materiales suministrados por el Instituto de Psicología Integral, Salud y Coaching Avanza S.L., en AvanzaCampus.com, a favor de la misma

- Recuerdas de pequeño decir algo que molestara a tu padre o a tu madre? Que ocurrió? Cuál fue su mirada, su expresión su respuesta? Fue algo puntual o esas respuestas eran lo general?

- Puede ser que la gran culpa que sientes cuándo algún comentario tuyo pueda molestar o dañar a alguien proceda de cómo de pequeño te hicieron sentir cuando te equivocabas en algo?

- Tu Angelita Cremallera tiene la cremallera cerrada porque guarda un tigre dentro para que no salte hacia fuera?

- Tu Angelita Cremallera tiene la cremallera cerrada porque guarda un secreto dentro?

- Cuando no te salen las palabras lo sientes como una sensación en el cuerpo de parálisis y de que algo hace que bloquee las palabras? o más bien es una decisión más consciente de que es mejor no hablar? tú sientes que eliges no hablar o quieres hablar pero no puedes?

- Tu Angelita Cremallera está intentando que las personas no se alejen, que te quieran y que puedan cuidarte y cubrir las necesidades que tienes?

- Tú Angelita Cremallera simula encontrarse bien y disimula encontrarse mal?

- Recuerdas de pequeño poder discrepar en opinión con tu madre o tu padre y que hubiera un respeto mutuo, un cariño compartido y por tanto experimentaste la experiencia de que hay espacio para ambas personas y para las opiniones de ambas personas? o en cambio, viviste que no hay espacio para los dos y que por tanto es mejor cerrar la cremallera para no generar más conflicto?

- La Angelita Cremallera está protegiéndote de no sentir culpa, vergüenza, humillación o rechazo? Tiene la cremallera cerrada porque es la llave o la puerta que contiene la culpa, la vergüenza, la humillación o el rechazo que te podrían sobrevenir si se abre?

- La Angelita Cremallera te ayuda a evitar sentir con más intensidad? es decir, al sacar palabras sobre lo que llevas dentro podrías conectar con emociones de dolor, tristeza, culpa, soledad o vergüenza especialmente si hay sensaciones de duelo o pérdida? Crees que está ayudando a la defensa Hielo?

- Tuviste en mamá o papá modelos de Angelita Cremallera?

- Lo que teme tu Angelita Cremallera está fuera o está dentro? es un miedo hacia afuera o hacia otra persona o un miedo hacia adentro o hacia ti mismo/a?

- Te parece útil poder sentir en el cuerpo qué prefieres, qué deseas, qué sientes, qué piensas y luego poder decidir si lo expresas o le pones palabras hacia fuera o no?

- Podrías prepararte para ser libre de decidir qué dices o que no dices en cada momento y que no sea el miedo el que decida lo que expresas?

- Tienes permiso para hablar o quién te ha quitado el permiso para hablar?

Salvo autorización expresa y por escrito, quedan reservados todos los derechos relativos al uso o disposición de los materiales suministrados por el Instituto de Psicología Integral, Salud y Coaching Avanza S.L., en AvanzaCampus.com, a favor de la misma

- Tienes que expresar de forma perfecta tus ideas o puedes expresarlas con flexibilidad, disfrutando de quién eres y de lo que dices?
- Te parece que hagamos una línea del tiempo (LT) para ver en qué momentos te expresaste y te respondieron de forma sana y en qué situaciones hablar fue inútil o perjudicial?
- Podemos mirar qué momentos tienes acumulados en los que tienes enfado, necesidades y deseos no expresados por tener la cremallera cerrada?
- Prefieres no decir nada a tus amigos o te gustaría poder decirles algo?
- Quieres que te ayude a poder decir lo que piensas sin que se te bloquee el cuerpo?
- Vamos a poder evitar que los demás se sientan mal siempre?
- Cómo podemos hacer para que tu Angelita Cremallera vea tu presente en vez de ver solamente el pasado?
- Crees que a tu Angelita Cremallera le va a venir bien ver que para ti es mejor hablar y no callarte?
- Te parece que vayamos poco a poco para que tu Angelita Cremallera no se asuste al verte hablar?
- Vamos a hablar de forma segura, qué es para ti la seguridad al hablar? Qué garantías necesitas tú y necesita tu Angelita Cremallera?
- Qué te tendrían que haber hablado o escuchado en casa para que tu Angelita Cremallera ahora estuviera tranquila de que hablando normal te van a escuchar?
- Que había ahí fuera que daba susto para que dentro de ti fuera mejor callarte? Cómo vas a defender en el presente a tus pequeños/as de personas así ahí fuera?
- Qué ocurre si las demás personas están en la habitación de enfado en la casita de las emociones? Dónde estás tú, en qué habitación cuando otra persona está en enfado?
- Crees que cuando nos molesta algo de alguien significa que esa persona es mala?
- Crees que cuando hacemos sentir mal a alguien significa que lo hemos hecho mal o somos malos?
- Tu Angelita Cremallera está acostumbrada a mirar a los demás y sus necesidades? Tú Angelita Cremallera está acostumbrada a mirarte a ti también? Sabe tu Angelita Cremallera que tú tienes el mismo derecho que los demás a sentir, a pensar y a decidir tu vida?

Salvo autorización expresa y por escrito, quedan reservados todos los derechos relativos al uso o disposición de los materiales suministrados por el Instituto de Psicología Integral, Salud y Coaching Avanza S.L., en AvanzaCampus.com, a favor de la misma

- Le vendría bien a la Angelita Cremallera ver como a diferencia de lo que ocurrió en el pasado ahora en cada una de esas situaciones sí la escuchan, la miran con atención, ponen límites con cariño para que pueda crecer libre, sentirse bien consigo misma cuando hable y no tenga miedo?

- Como han hablado mamá luz y papá luz a la pequeña María? Podía expresarse María sin consecuencias negativas? Es bueno para María hablar y abrir la cremallera?

- Podrían mirar todas las angelitas cremalleras que han protegido a todas las Marías a lo largo de tu vida cómo hoy esta María ha podido hablar y ha recibido respeto y cuidado para que vean que ahora todo es diferente y ya no necesitan cerrar la cremallera para ayudar a las Marías del pasado?

- Tú Angelita Cremallera tiene miedo de quedarse sin las personas que te quieren como tu pareja o tu madre? Crees que podría haber dentro de ti la defensa dependiente que necesita cariño y apoyo y por eso la Angelita Cremallera se calla para evitar que te quedes sin esa cercanía y apoyo? en ese caso, antes de abrir la cremallera, podemos ver cómo garantizar tener ese apoyo y ese cariño que necesitas.