

¿Cuál es la función del sherpa personal?

Mi misión es básicamente conversar con la persona para descubrir sus talentos, motivaciones y objetivos. Encontramos juntos nuevos caminos que aporten otros retos en la vida del creador *(no hablamos de paciente, porque su papel no es pasivo; cada día está creando su vida)*.

¿Cómo funcionan las sesiones?

El trabajo conjunto se estructura normalmente en tres sesiones. La primera sirve para conocer las circunstancias de la persona y desentrañar lo que desea llevar a cabo. En la segunda, el sherpa propone diferentes caminos y alternativas para que pueda hacer realidad su deseo. En la tercera y última, trazamos ya un plan concreto, con objetivos por semanas y meses, para que el cambio sea una realidad.

¿Qué medios se utilizan en la terapia?

Básicamente la conversación distendida, pero los medios artísticos son complementos esenciales para que la persona clarifique lo que desea hacer. Por eso, según cada perfil, utilizamos la escritura, la música, el dibujo o cualquier medio que sirva para desatascar el flujo creativo que aportará nuevas ideas a la propia vida.

La terapia suele incluir libros y películas que proporciona el propio sherpa al creador para que se inspire en su casa antes de la siguiente sesión.

¿Qué sucede entre sesión y sesión?

Al término de cada encuentro, que dura de promedio 50 minutos, el sherpa entrega al creador dos o tres pequeñas misiones para la semana siguiente. Estas incluyen lecturas y ejercicios creativos que serán comentados en la siguiente sesión, así como alguna acción concreta que desate el cambio. Igual que la ascensión a una montaña pasa por diferentes campos, este método se basa en el avance real entre una sesión y la siguiente.

¿Cada terapia sigue este protocolo?

No necesariamente. La persona puede acudir a una sola sesión, si así lo desea. Del mismo modo, es posible pactar un trabajo conjunto que vaya más allá de las tres sesiones. Todo dependerá de lo que el creador quiera hacer y de la utilidad que encuentre a las sesiones.

¿Cómo puedo participar en una sesión con el sherpa personal?

Puesto que no tengo ayudantes y dispongo de muy pocas horas, antes de fijar una cita, necesito asegurarme de que mi método puede ayudarte en tu caso. Por eso, te agradeceré que me expliques en unas pocas líneas lo que deseas conseguir en el mail:

info@francescmiralles.com o en la dirección que encontrarás en el símbolo del sobrecito. Si no puedo ayudarte, te recomendaré profesionales de la psicología, la medicina u otras disciplinas que puedan serte más útiles.

FRANCESC MIRALLES