

Trabajando con Exiliadas



Qué son las partes exiliadas

Las partes de nosotros que experimentan el trauma o la herida más profundamente

Nuestra parte más sensible, inocente, abierta, buscadora de intimidad, vulnerable, juguetona, viva

Partes que se ocultan y se mantienen fuera de la conciencia

A menudo son jóvenes, pero las partes pueden exiliarse a cualquier edad



Porqué se exilian las partes

Cuando el niño está herido, no hay nadie disponible para apoyarlo y ayudarlo a entenderlo

Las partes sensibles y vulnerables asumen las emociones y recuerdos dolorosos, y llegan a conclusiones negativas sobre sí mismas

Estas partes, incapaces de procesar la experiencia, se atascan en el tiempo

Las partes protectoras las mantienen ocultas para protegerlas a ellas y al resto del sistema



Origen de las cargas

Críticas duras o humillaciones

Abuso o negligencia

Falta de seguridad

Tener que rechazar aspectos de uno mismo para ser aceptado

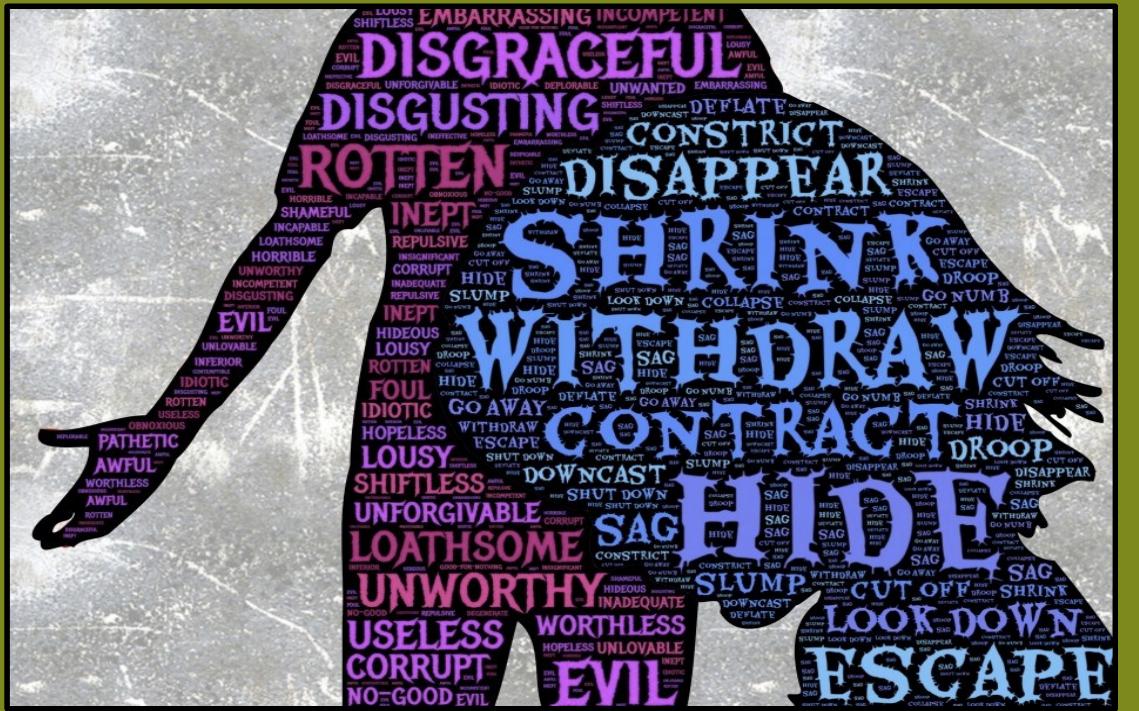
Rechazo por parte de los padres, compañeros, grupo cultural o religioso, instituciones sociales

Trauma causado por el racismo, el patriarcado y otras formas de opresión

Violencia presenciada o hacia una misma

Cargas por legado





Si.... entonces tendré valor.
Si.... entonces seré importante para
alguien
Si.... entonces sentiré que pertenezco
Si.... entonces estaré a salvo

Cargas

=

vergüenza





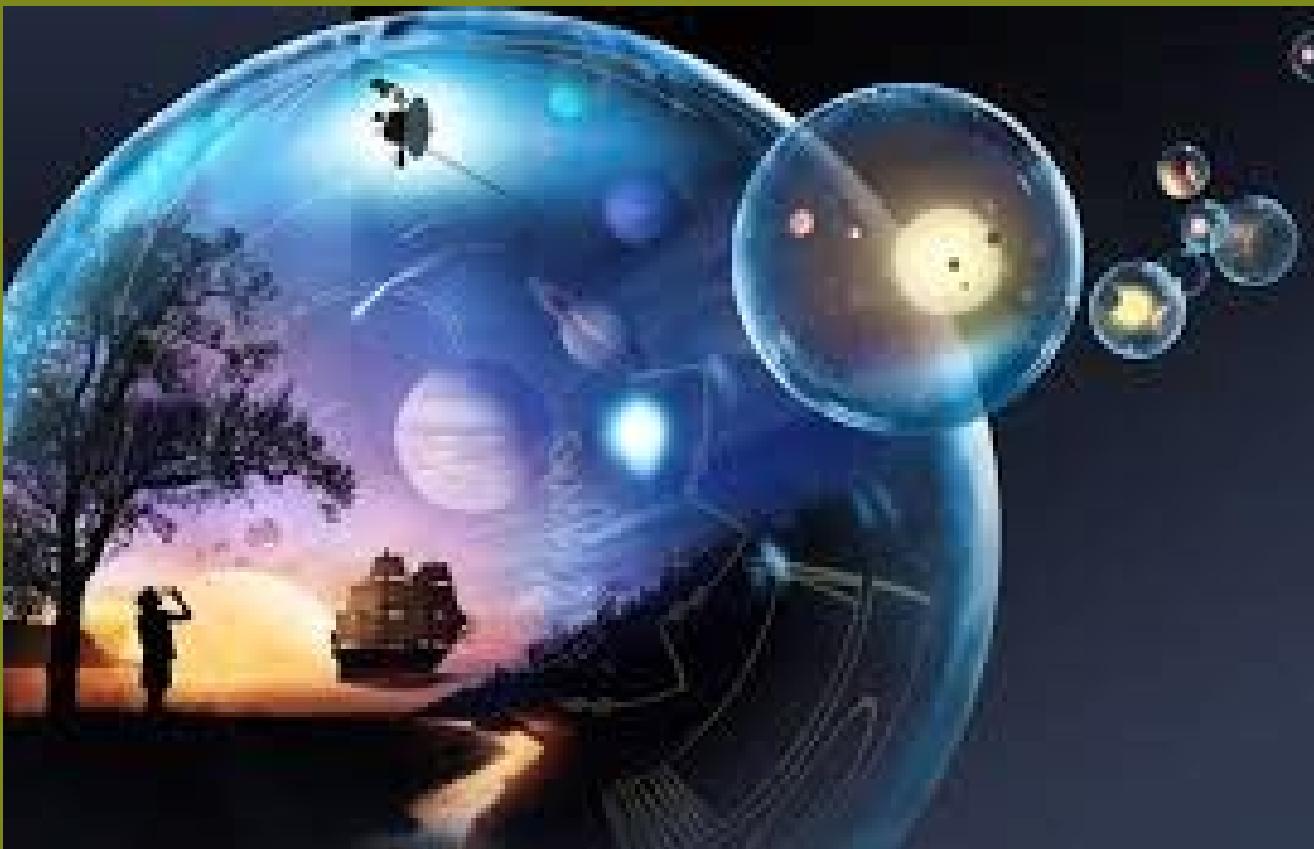
Las cargas no son las partes

¿Por qué trabajamos con exiliadas?

- Sus cargas son las que mueven a las protectoras.
- Su sanación tiene un impacto sistémico.
- No hay integridad sin ellas
- Están desesperadas por ser escuchadas y anhelan la redención



Creando seguridad



- Con el permiso de los protectores tenemos el acceso concedido.
- Acuerdo de "No abrumar": los exiliados pueden *necesitar* mezclarse
- Masa crítica de Self en el terapeuta y el cliente

Como Sanar las exiliadas

El Self ve la verdadera naturaleza de las exiliadas: su belleza interior y su naturaleza esencial.

El Self puede estar presente y no se ve abrumado por el dolor de las exiliadas.

La conexión con el Self supera la insopportable soledad que arrastran las exiliadas y les permite desprenderse de sus cargas, volver a su verdadera naturaleza y asumir el papel que les corresponde en nuestra familia interior.

