

LA INTIMIDAD DESDE DENTRO HACIA FUERA

SEPARARSE DE LAS PARTES, TRABAJO INDIVIDUAL

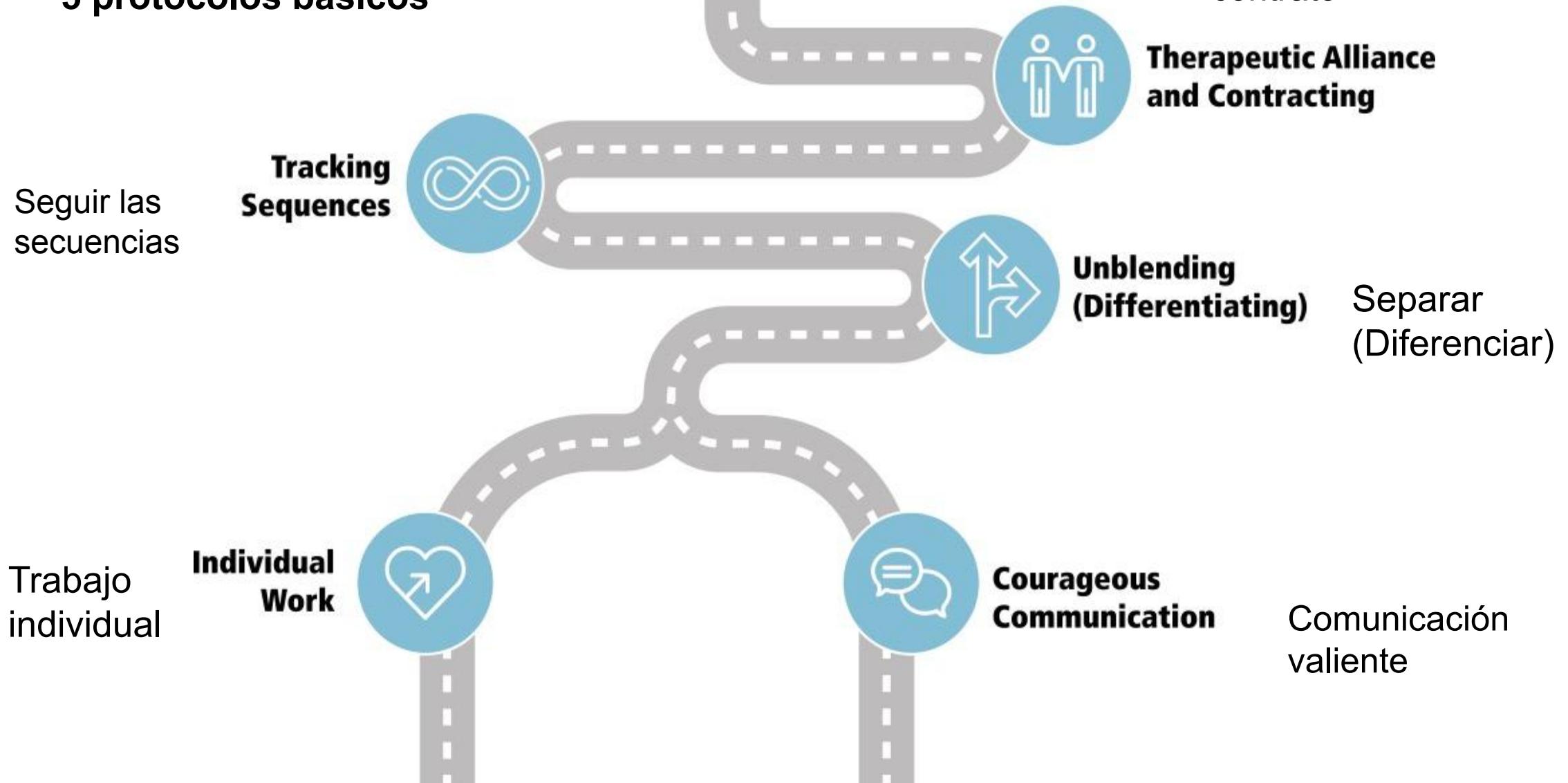
Toni Herbine-Blank

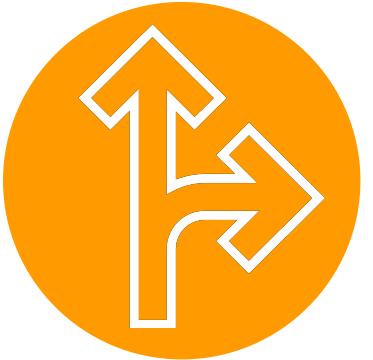
BASIC TRAINING: MODULE 3



Hoja de ruta

5 protocolos básicos

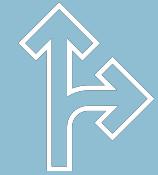




Separarse de las partes es:

DIFERENCIACIÓN INTERNA: ENTRE SELF Y PARTES

- Aumenta el apego interno y la conexión
- Hace menos probable que los protectores actúen impulsivamente
- Construye confianza en el sistema
- Hace posible que la terapia de relaciones tenga lugar en un entorno seguro
- Regula el afecto
- Nos ayuda a relajarnos y a ser curiosos



Lo que **NO** es:



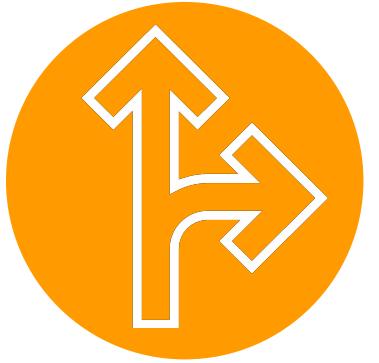
**Apagar o
entumecer**



**Una ausencia de
afecto**



**Re-exiliar a
protectores
reactivos o a
exiliados
abrumados
(con la vergüenza)**



La Importancia de separarse de las partes:

REGULACIÓN DEL AFECTO

- Conexión de Self a parte
- Calmar, no entumecer
- Más disponible para trabajar
- Capaz de tranquilizarse si está angustiado

Continuo del estado de estar separado de nuestras partes



Adapted from: Sykes, C. (2017) *IFS Lens in Addiction: Compassion for Extreme Parts* in "Innovations and Elaborations in Internal Family Systems Therapy".
Sweezy & Ziskind, Eds., London, Routledge Publishing.

Estar separado de nuestras partes nos dota de recursos para situaciones desafiantes

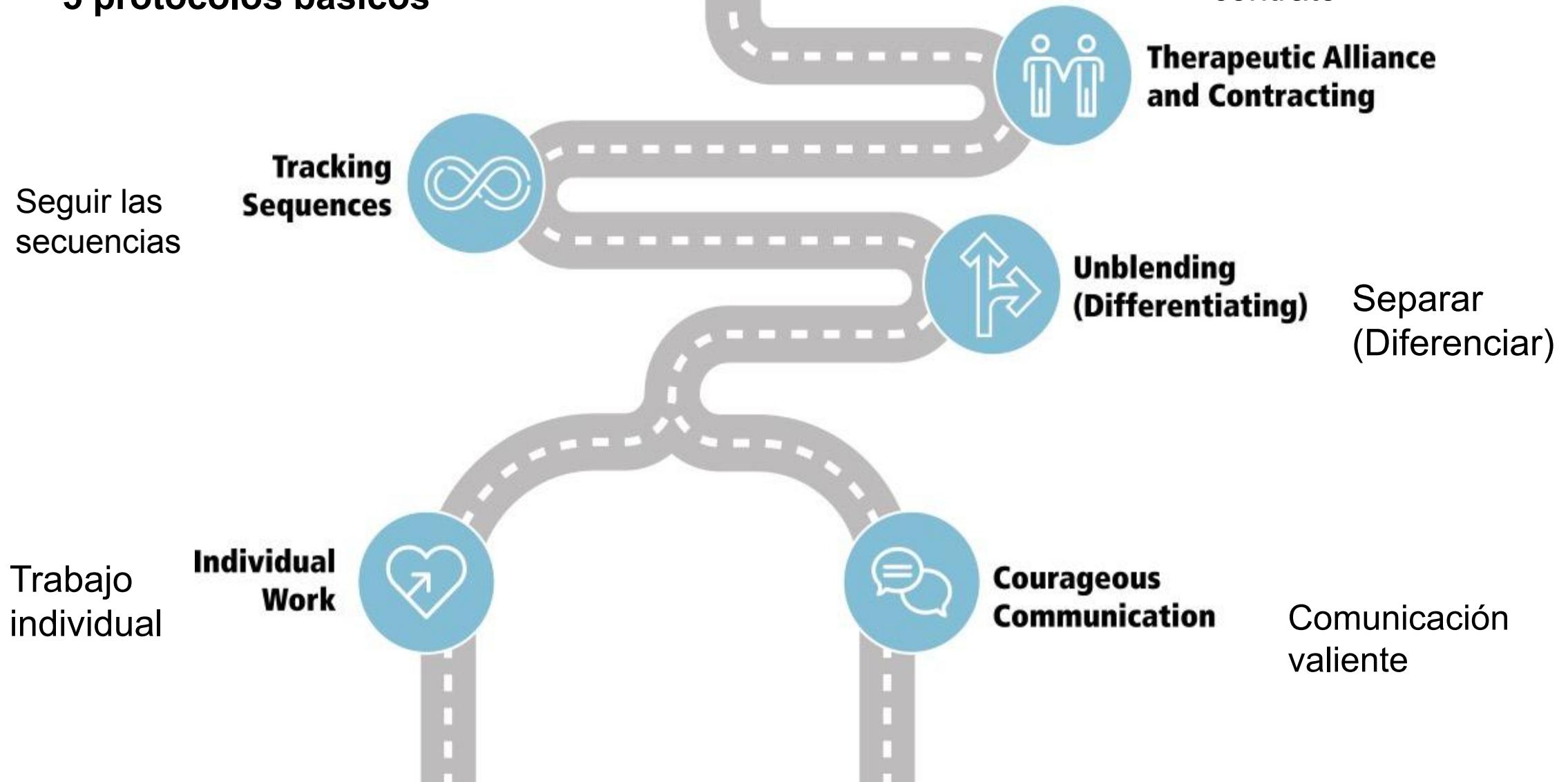




Trabajo individual

Hoja de ruta

5 protocolos básicos





Aapego interno

*Todo tiene que
ver con el amor
y con estar en
sintonía.*

– ALLAN SCHORE



Aapego y el sistema nervioso autónomo (SNA)

Los cuidadores ayudan a los bebés y a los niños a desarrollar la regulación emocional a través de conductas como el contacto físico seguro, el contacto visual, y manteniéndose regulados ellos mismos.





Estados negativos como el miedo, el enfado, la depresión pueden ser aliviados y ...

Los estados positivos como la alegría y el gozo pueden ser reflejados y fomentados.

**Sintonizarse intuitivamente con
el bebé le ayuda al niño a
aprender a sintonizarse consigo
mismo y a aliviarse.**





Interacciones seguras en la infancia pueden afectar:

- Cuán capaces somos de depender de otros más tarde en la vida
- Nuestra capacidad para autoregularnos y sintonizar con nuestras parejas.
- Nuestra capacidad de ser vulnerable con nosotros mismos y con nuestras parejas.
- Nuestra capacidad para aceptar nuestras parejas imperfectas.



Perspectiva de las partes

- > Los exiliados llevan cargas de las interacciones desadaptadas repetidas con sus cuidadores
- > Los protectores desarrollan estrategias relacionales en un intento de satisfacer las necesidades de los exiliados y de prevenir que la energía dolorosa del exiliado emerja
- > Estas estrategias relacionales del protector siguen con las persona y son activadas en las relaciones primarias del adulto

El Sistema protector

Opera bajo (lo que cree) que son circunstancias de vida o muerte

La Expresión de sentimientos vulnerables se vuelve más difícil cuando los Protectores lideran en una relación



Energía de Self

Sanar a los exiliados lleva a un aumento sistémico de energía de Self en el sistema interno de cada persona

Liderazgo desde Self es clave para un funcionamiento relacional adulto exitoso



Ser testigo de los exiliados es un ejemplo de trabajo de apego interno

Reflejar

Comunicación emocional

Presencia

Resonancia

Atención a las necesidades

Conexión emocional

Empatía y compasión

Por qué vamos hacia dentro con cada miembro de la pareja

BENEFICIOS PARA EL MIEMBRO DE LA PAREJA QUE VA HACIA DENTRO:

Fomenta apego interno a través del vínculo Self a parte

Sana las heridas de la infancia que están impactando en el funcionamiento relacional adulto

BENEFICIOS PARA EL MIEMBRO DE LA PAREJA QUE ESTÁ SIENDO TESTIGO:

Siente empatía, compasión y ganas de apoyar a su pareja en sus dilemas

Adopta un rol activo en la sanación de su pareja

BENEFICIOS PARA LA RELACIÓN:

La pareja se vuelve consciente de cómo las experiencias de la infancia juegan un rol crítico en las relaciones adultas

Fortalece el potencial para que ocurra la co-regulación basado en el corazón abierto y la disponibilidad de los individuos



Cuándo vamos hacia dentro con un miembro de la pareja

Un miembro de la pareja está inundado y necesita ayuda

Ambos están activados, se hacen turnos para que puedan separarse de sus partes, hablar por los protectores y nombrar los exiliados

Los patrones relacionales de los protectores aprendidos en la infancia están presentes en la relación

- > Asuntos de la familia de origen
- > Vergüenza y protectores de la vergüenza

Destapar el sentido asignado al comportamiento inquietante de la pareja —¿Por qué te molesta eso de esa manera?



Cómo vamos hacia dentro con un miembro de la pareja

- 1 Contratar con los clientes
- 2 Apoyar al miembro de la pareja que está siendo testigo
 - > Ser testigo es un proceso activo
- Empezar el trabajo intrapsíquico
- 3
 - > Protocolo IFS estándar
 - > Mantener un triángulo seguro
 - > Hacer una pausa si la que está siendo testigo no puede seguir con el proceso
- Fomentar y apoyar conexión interpersonal, co-regulación y sanación relacional
- 4

Observa:

- > Tu propio cuerpo y lenguaje corporal. ¿Estás desmezclado?
- > ¿Has dejado de ser consciente de la que escucha y has perdido sintonía?
- > ¿El miembro de la pareja que está siendo testigo está conectado contigo y con su pareja?





Consideraciones:

¿A qué profundidad llevas el trabajo individual?

> *cambios graduales vs. proceso de descarga*

¿Cuándo separas a la pareja para hacer el trabajo individual?

Los exiliados y sus protectores suelen ser jóvenes. No están preparados para llevar relaciones adultas. Ayuda a que el Self sea el responsable de la relación entre los miembros de la pareja.

> *Cuidadores primarios vs. secundarios para los exiliados*



**Intimacy
from the
Inside Out®**

ToniHerbineBlank.com

