

# LA INTIMIDAD DESDE DENTRO HACIA FUERA

SEPARARSE DE LAS PARTES, TRABAJO INDIVIDUAL

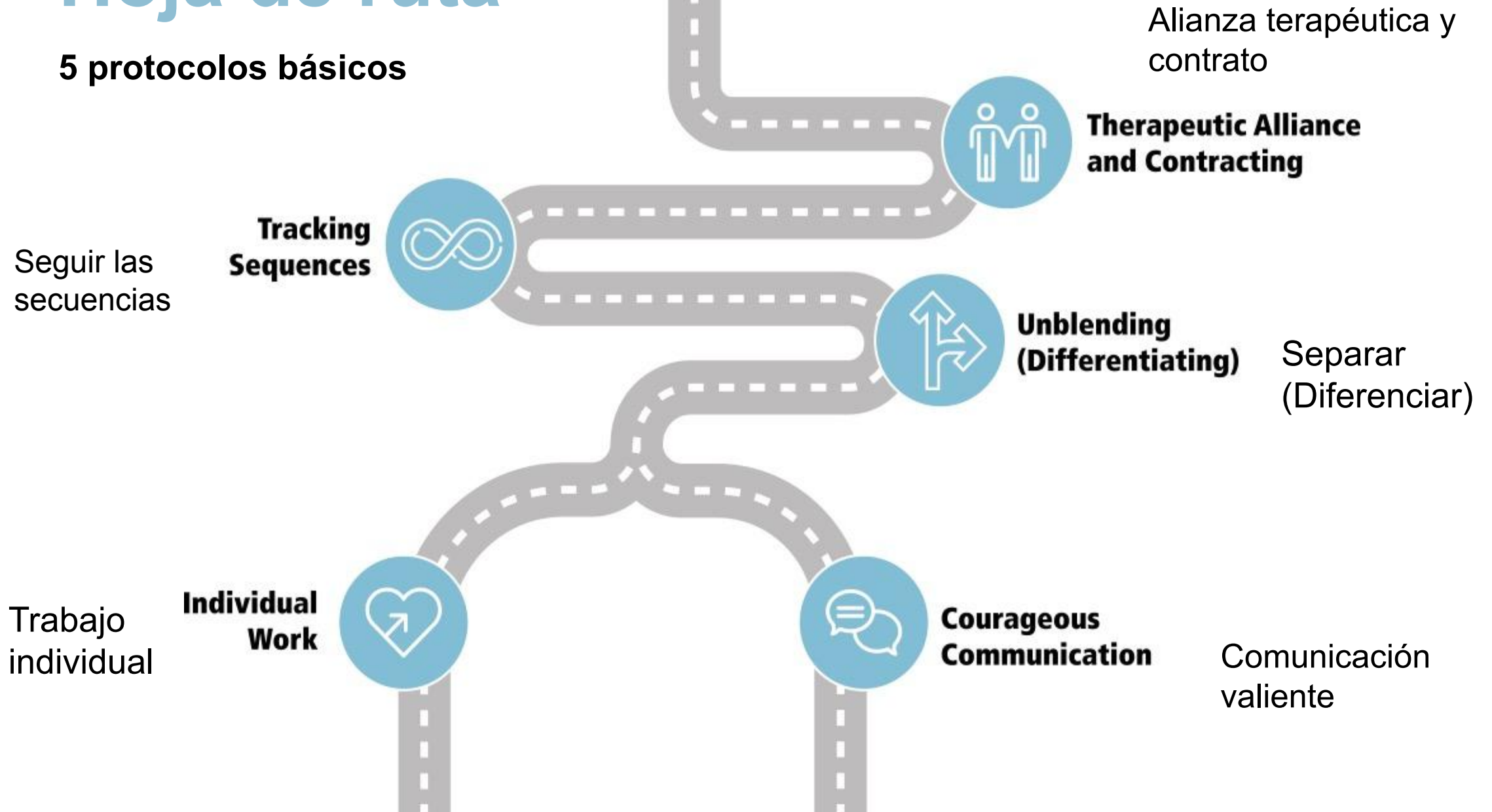
**Toni Herbine-Blank**

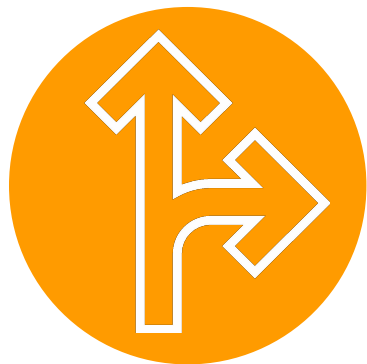
**BASIC TRAINING: MODULE 3**



# 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:



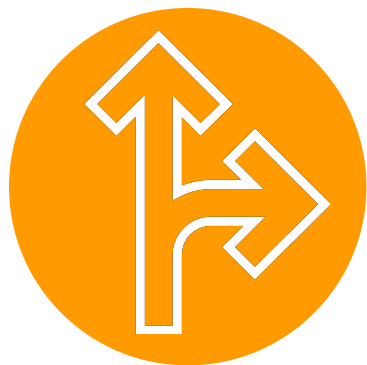
**Apagar o  
entumecer**



**Una ausencia de  
afecto**



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



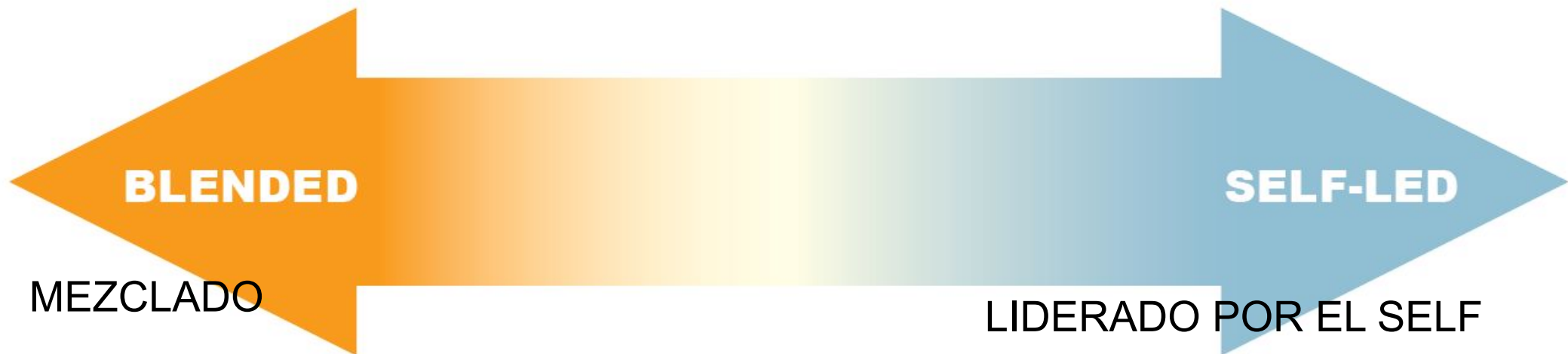
# La Importancia de separarse de las partes:

## 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**



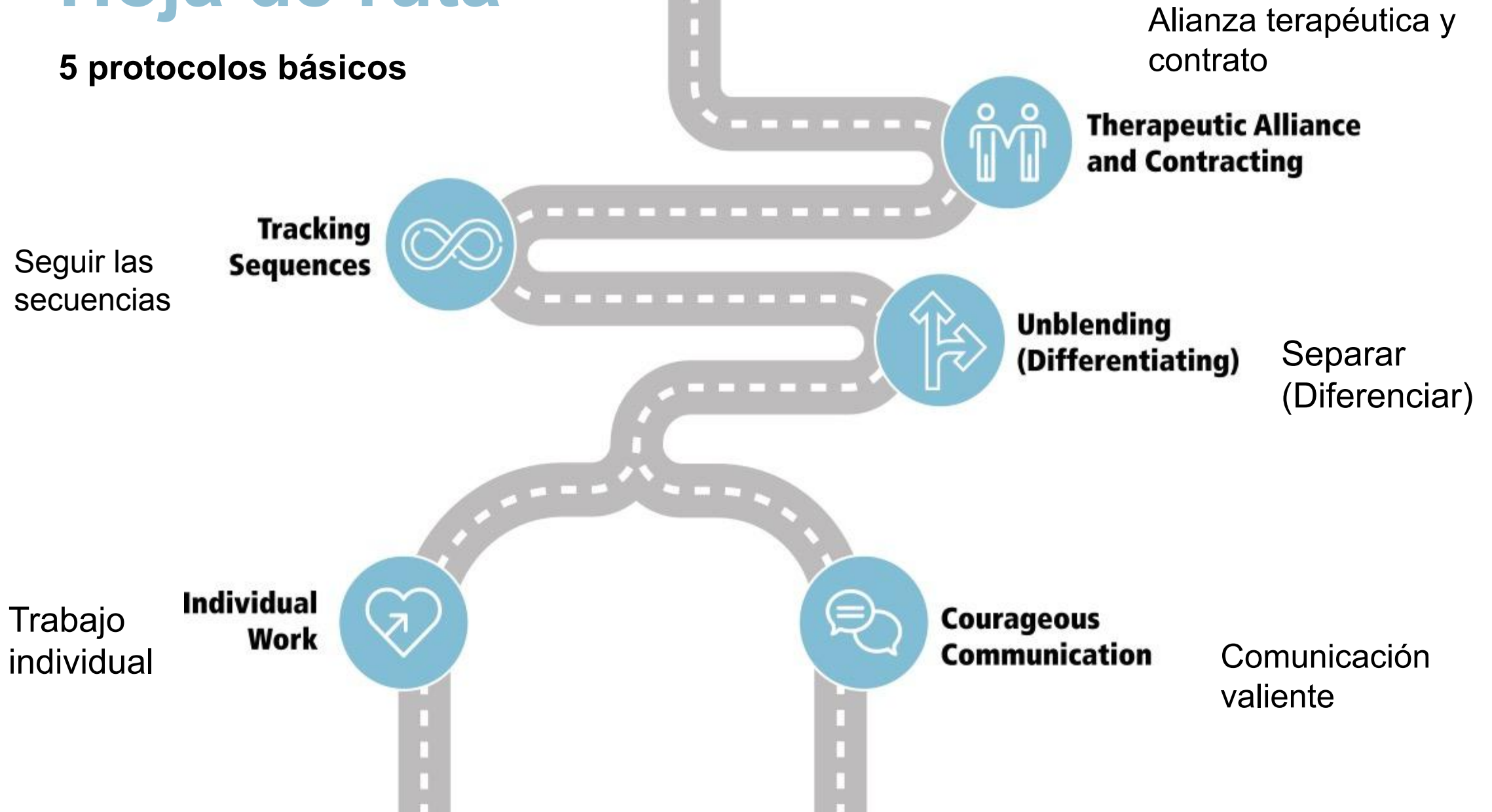


# Trabajo individual



# Hoja de ruta

## 5 protocolos básicos





# Apego interno

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

– ALLAN SCHORE





## Apego 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.



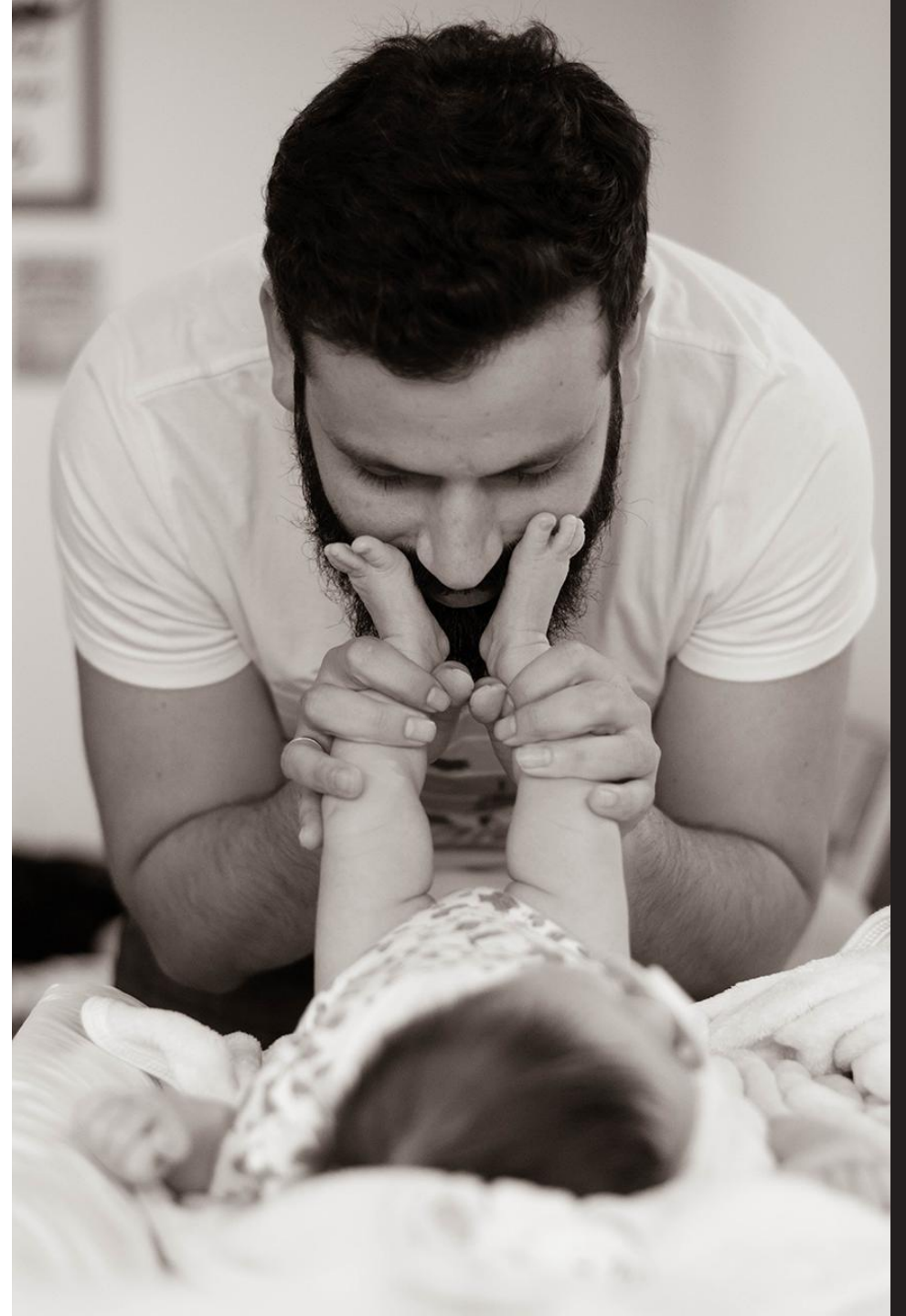


**Estados negativos como el miedo, el enfado, la depresión pueden ser aliviados y ...**

**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

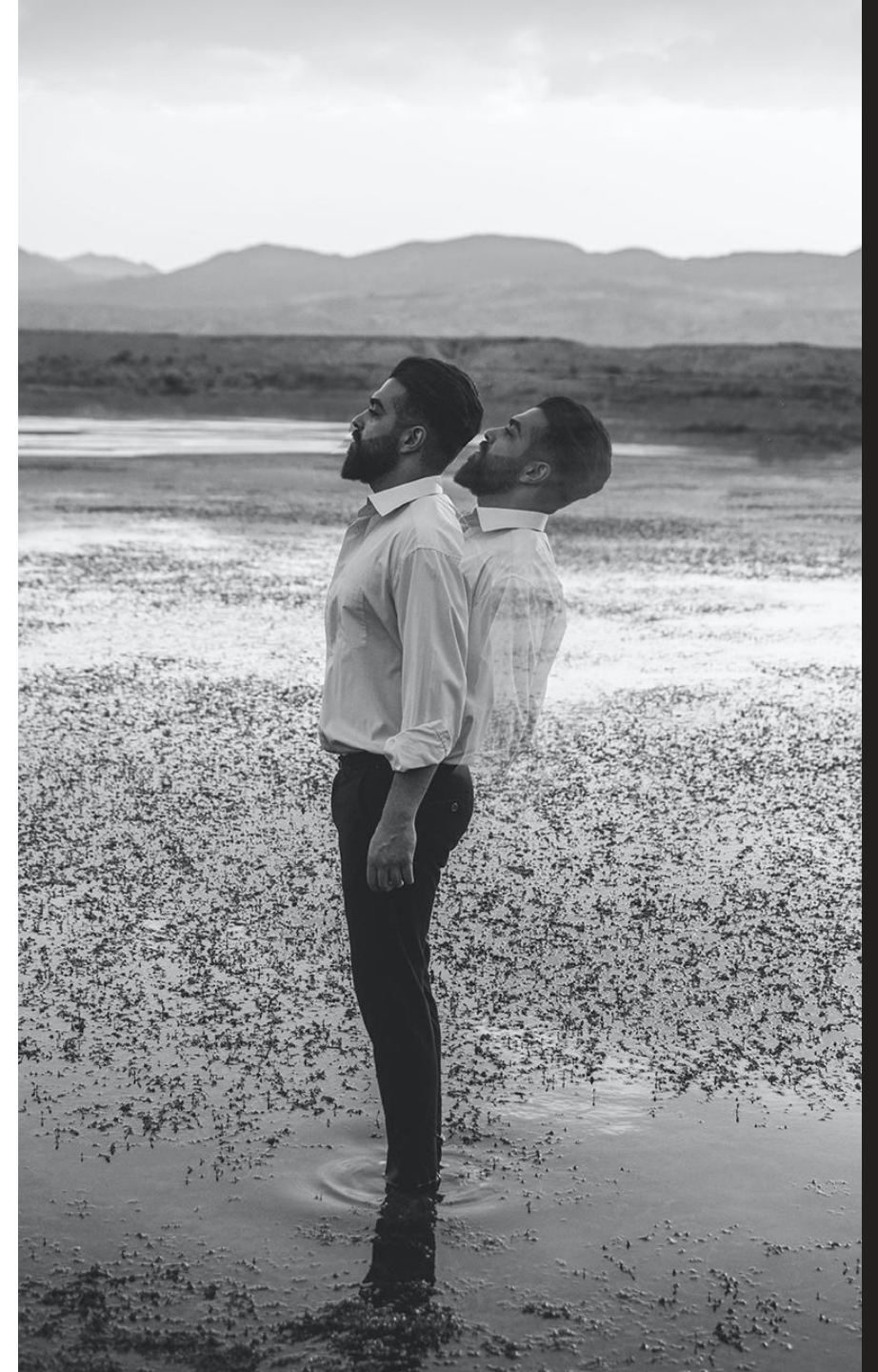
- ③
  - > Protocolo IFS estándar
  - > Mantener un triángulo seguro
  - > Hacer una pausa si la que está siendo testigo no puede seguir con el proceso

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*





[ToniHerbineBlank.com](http://ToniHerbineBlank.com)

