

LA INTIMIDAD DESDE DENTRO HACIA FUERA

COMUNICACIÓN VALIENTE, TRÍÁNGULOS

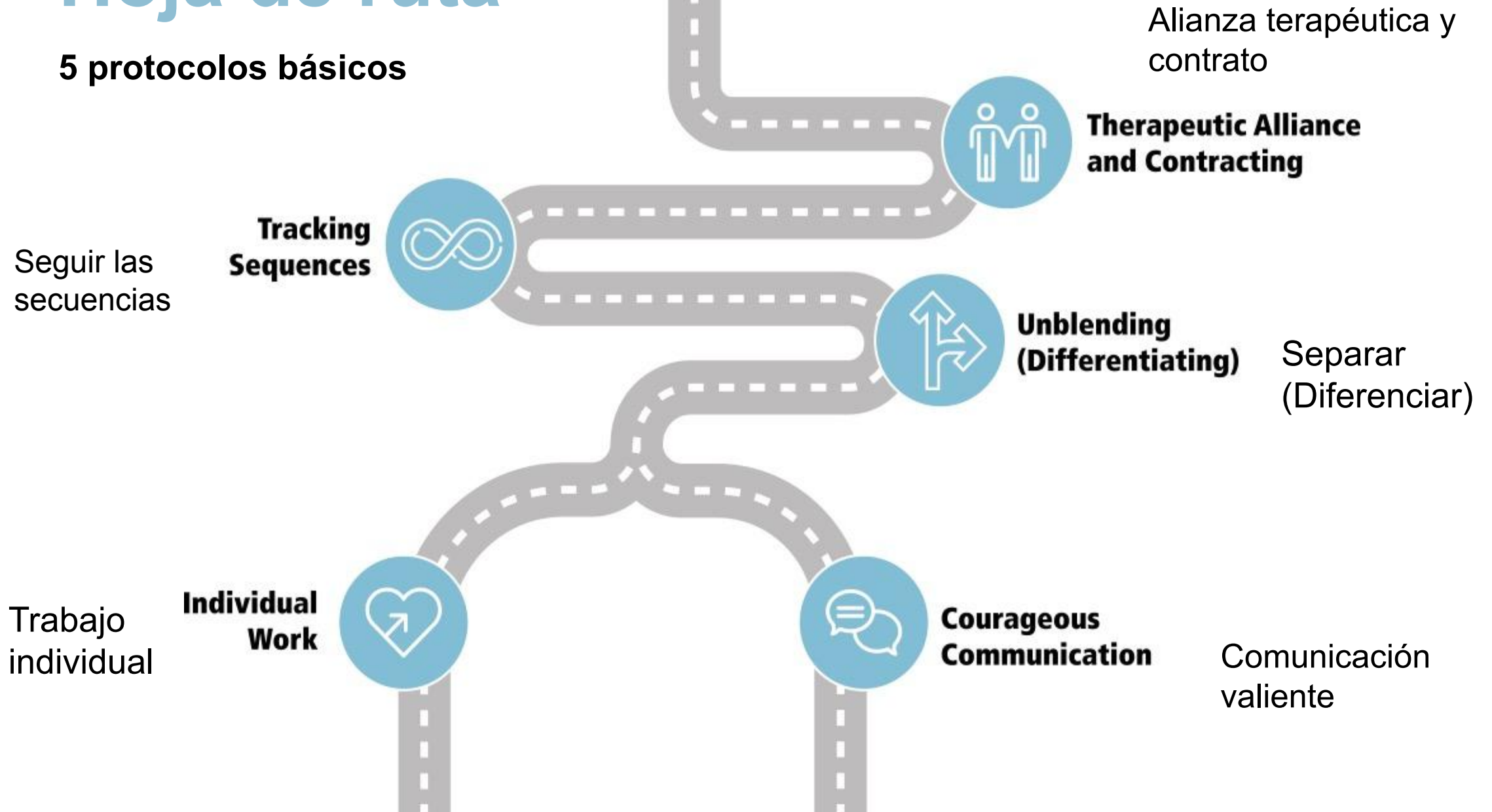
Toni Herbine-Blank

BASIC TRAINING: MODULE 4



Hoja de ruta

5 protocolos básicos





¿**Cómo** te comunicas?

¿Qué funciona y qué no funciona?

No todas las relaciones tienen dificultades con la comunicación.

Es importante **preguntar** a los clientes, no decirles lo que les ocurre.

¿Con qué áreas de la comunicación necesitan los clientes ayuda?



Comunicación valiente

Separarse de las partes y hablar por ellas desde Self

Exponerse de manera responsable sin perjudicarse

Permitirse ser impactado. Crecer en empatía.

Ayuda a las pareja a hacer lo que es difícil

>> Separase de las partes para la regulación del afecto

>> Retener las partes reactivas que quieren atacar o retirarse

>> Aprender a construir empatía que después lleva a:

- Reprogramar el cerebro
- Romper patrones de reactividad
- Capacidad para compartir vulnerabilidad





El efecto



- Una manera menos avergonzante para apoyar a los individuos en asumir la responsabilidad por sus sentimientos y acciones
- Ayuda a las personas a moverse de manera segura de la protección a la vulnerabilidad
- Libera a la pareja de ser responsable de sus heridas o sanación
- Se aprende maneras efectivas para satisfacer las necesidades

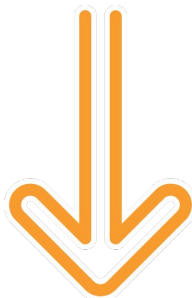


El dilema

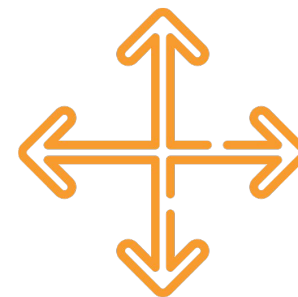
Nuestras partes **quieren ser escuchadas y comprendidas desesperadamente** pero creen que la única manera para satisfacer las necesidades es **acosando, manipulando, exigiendo o amenazando.**



Nuestra meta



Auto-regulación
(Self a Parte)



Co-regulación
(Self a Parte, Self a Self)

*“No eres una amenaza para mi supervivencia.
Aprender lleva su tiempo, no es automático.”*



En la fase inicial no dialogamos

Ayudamos a la pareja a aprender una nueva habilidad:

- > Hablar y escuchar conscientemente y valientemente separándose de sus partes**



Facilitar el proceso



- ☐ Describir el proceso
- ☐ Hacer un contrato para ser un detector de partes
- ☐ Decidir quién va a hablar y quién va a escuchar



Trabajar con el que escucha

DESMEZCLARSE ES CRUCIAL



- ☐ Validar: *escuchar puede ser un desafío*
- ☐ Escanear el cuerpo: mira a ver si hay partes que pueden tener alguna dificultad
- ☐ Abordar los miedos

RECORDATORIOS

- *Estás escuchando la experiencia de tu pareja — no la verdad sobre ti.*
- *Estoy aquí para ayudarlos*

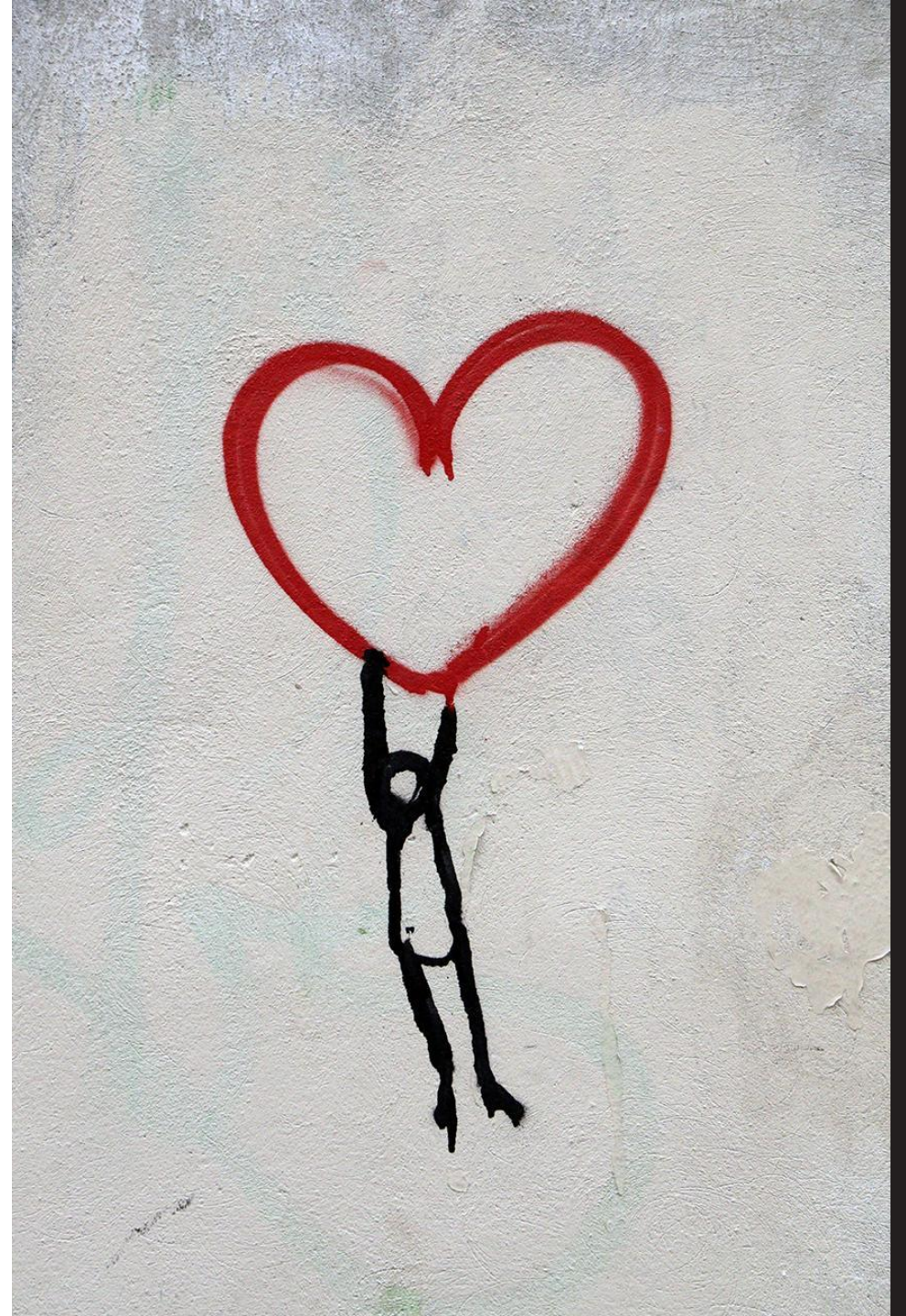


Apoyar al que habla

- ☐ Desmezclarse (regulación del afecto)
- ☐ Atención a la intención
- ☐ Hablar por las partes

La vergüenza y la importancia de responder

- > Cuando alguien se expone y no recibe amabilidad, ni una respuesta en sintonía con lo que está viviendo ni comprensión, esto probablemente evocará vergüenza y después una respuesta protectora.**
- > El terapeuta debe proporcionar esto si la pareja no lo hace.**





Triángulos



Triángulos: manteniendo los tres en Self





Las díadas son inestables

Las parejas tienen dificultades con la **cercanía** y la **distancia**


Equilibrar las necesidades de **compañerismo** y **autonomía** puede ser un desafío





El psiquiatra Murray Bowen tenía una teoría que puede que no se aplique a todos. La próxima diapositiva habla sobre su teoría.





Bowen enseñó que el triángulo es un **pilar** en cualquier **sistema emocional**

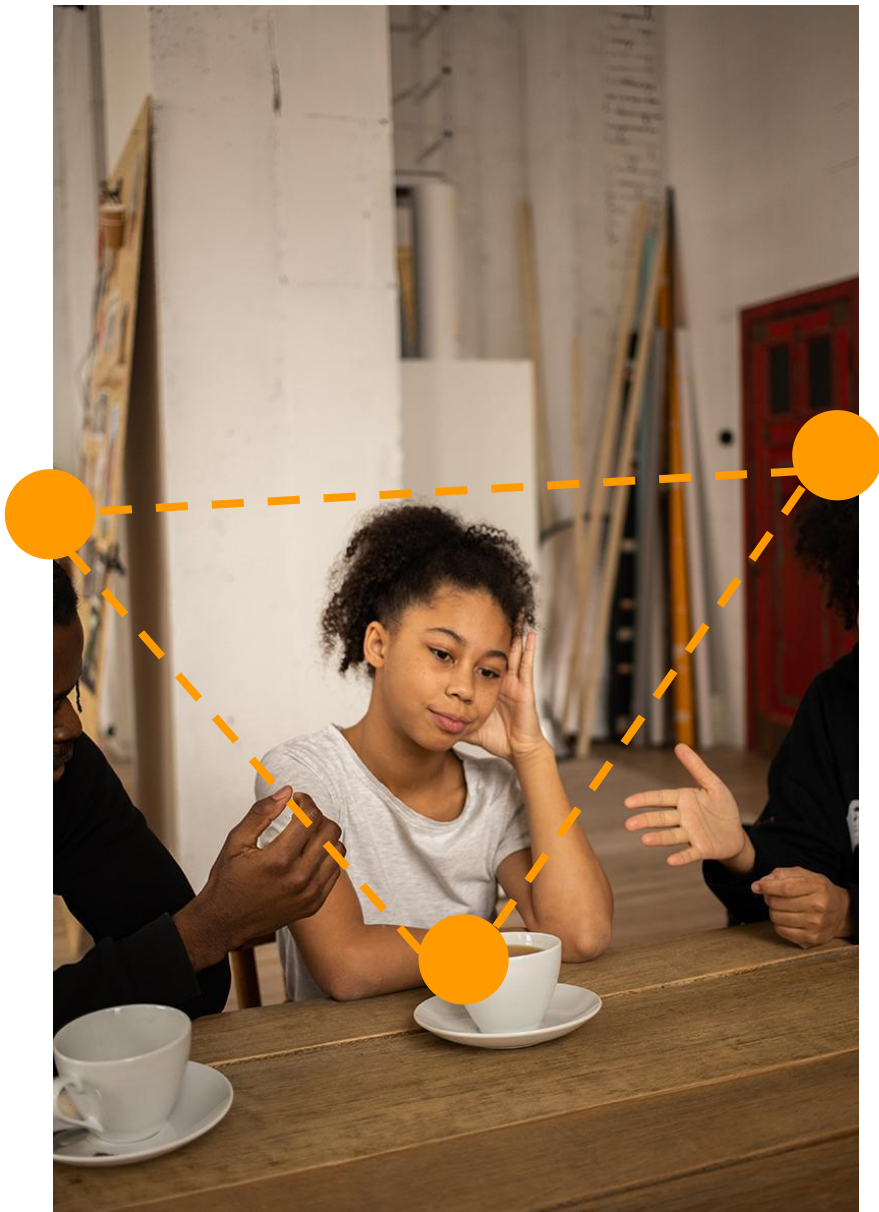
Esta tercera persona alivia la **ansiedad y tensión** en la díaada

Esto resulta en **dos personas implicadas** y una **persona ajena**.



Díada des-regulada





**Una tercera
persona
triangulada
(temporalmente)
aliviara la tensión
en la díada**



La Tarea terapéutica:

Liderazgo de Self

Cuánto más **diferenciado** (liderado por Self) es cada individuo, tanto menos probable será que necesiten triangular

Cuánto más **emocionalmente reactivo** se es (respondiendo desde partes) tanto más probabilidad hay de triangular

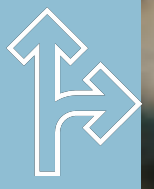
Puede que la pareja intente **meterte** en un triángulo para que te pongas de lado de uno de ellos



IFIO va más allá de la estabilización hacia una conexión duradera a través del giro
hacia uno mismo

La diferenciación interna facilita el giro hacia el otro cuidando de la seguridad y de la
autenticidad

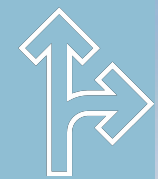
Como terapeuta, ¿quién eres tú en el triángulo?





Si no eres consciente de tus roles en tu familia de origen, tus partes podrían adoptar estos roles con una pareja en terapia.

Mientras vas siendo consciente de estas partes, irás manifestando más fácilmente energía de Self en el triángulo terapéutico.



Triángulo seguro





ToniHerbineBlank.com

