

# LA INTIMIDAD DESDE DENTRO HACIA FUERA

COMUNICACIÓN VALIENTE, TRÍÁNGULOS

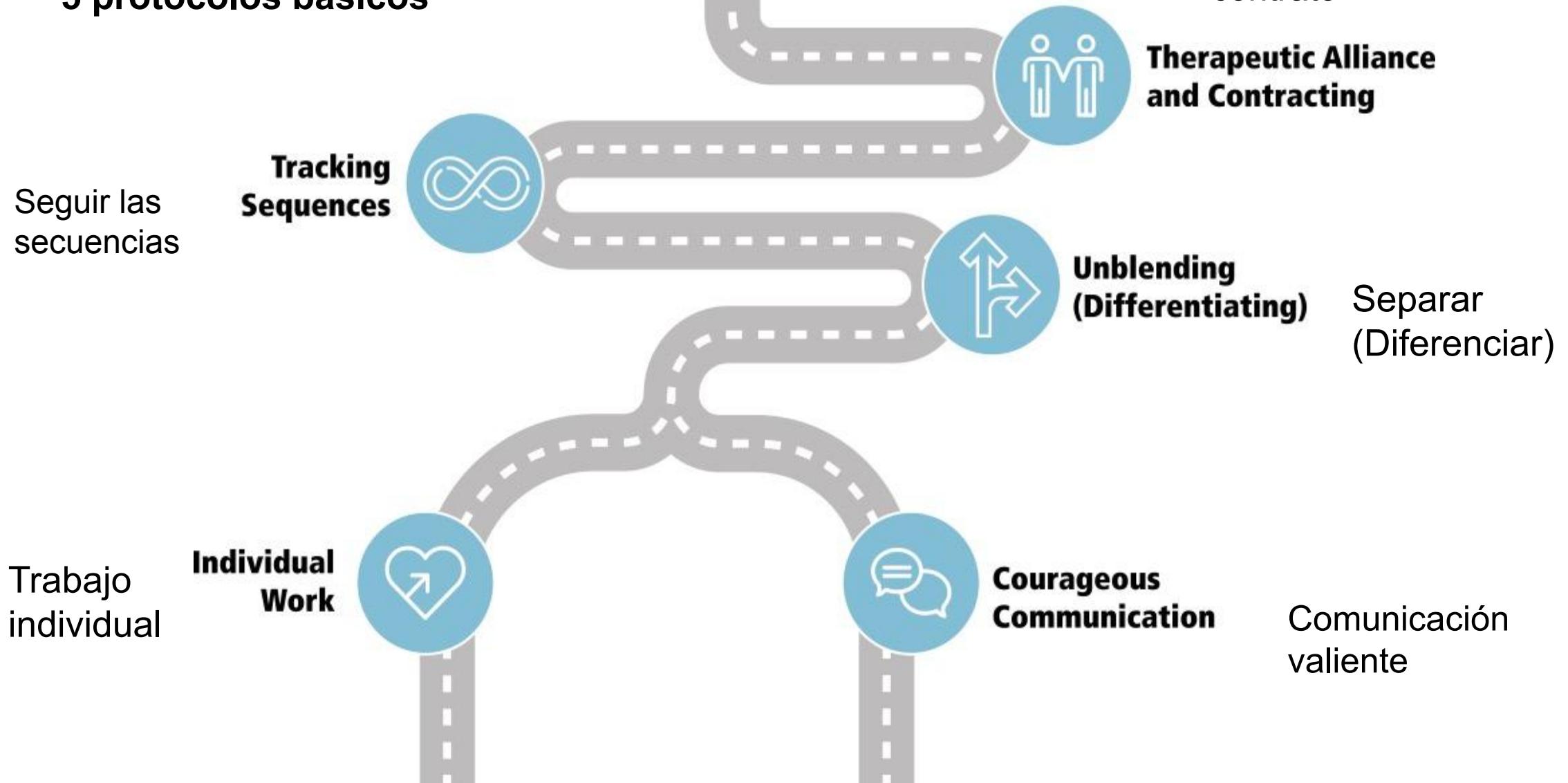
**Toni Herbine-Blank**

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

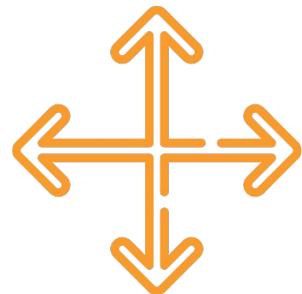
Nuestras partes **quieren ser escuchadas y comprendidas desesperadamente** pero creen que la única manera para satisfacer las necesidades es **acosando, manipulando, exigiendo o amenazando**.



# 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 valiéntemente 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*

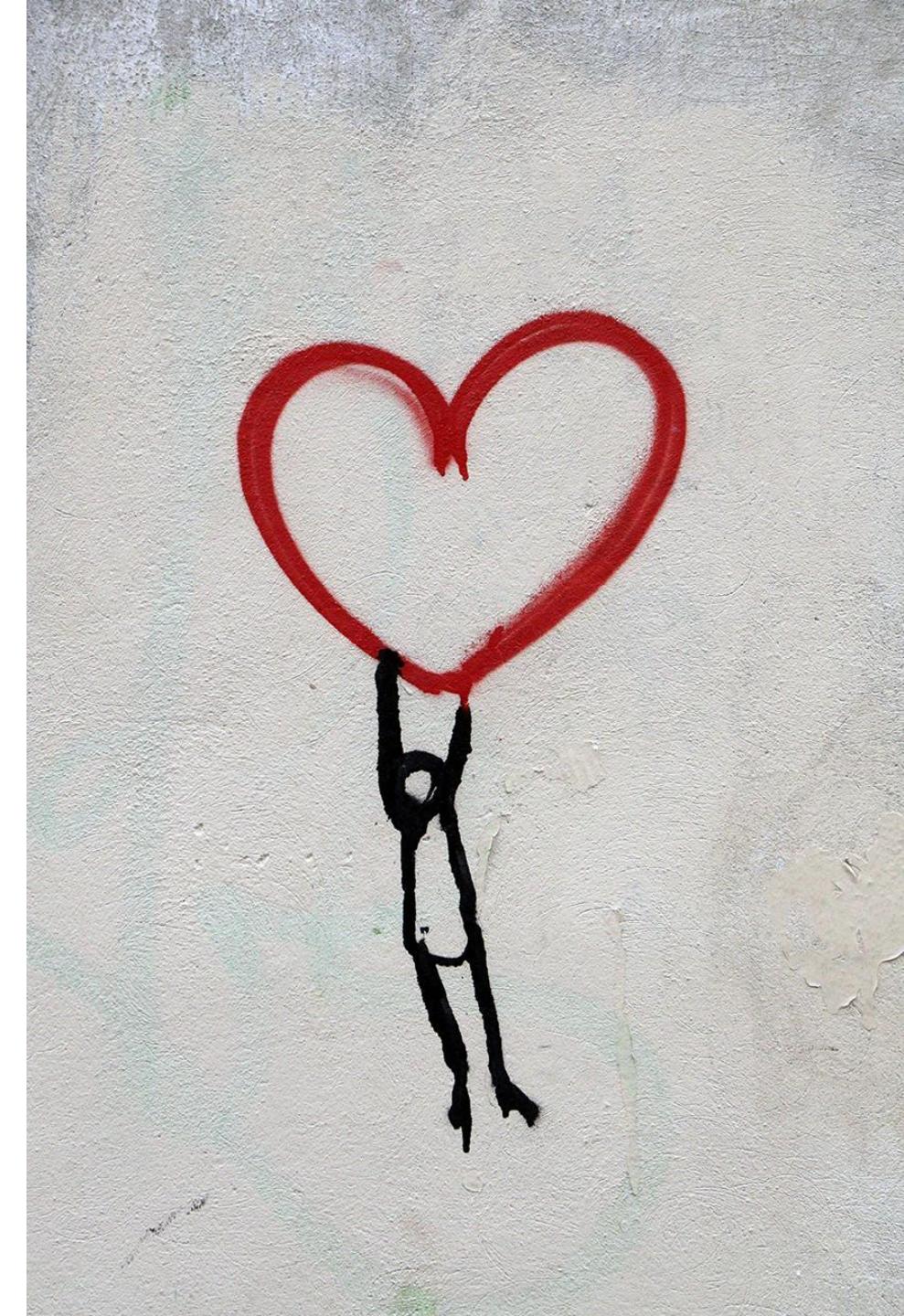


## Apoyar al que habla

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

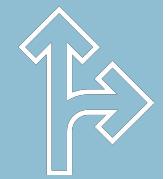
# La vergüenza y la importancia de responder

- › *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.*



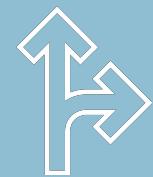


# Triángulos



# Triángulos: manteniendo los tres en Self

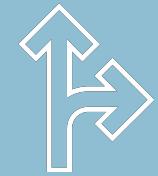




# Las diádas son inestables

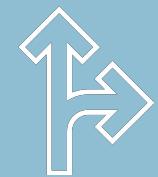
Las parejas tienen dificultades con la **cercanía y la distancia**

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.**

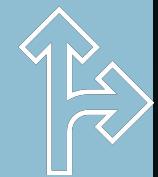




Bowen enseñó que el triángulo es un **pilar** en cualquier **sistema emocional**

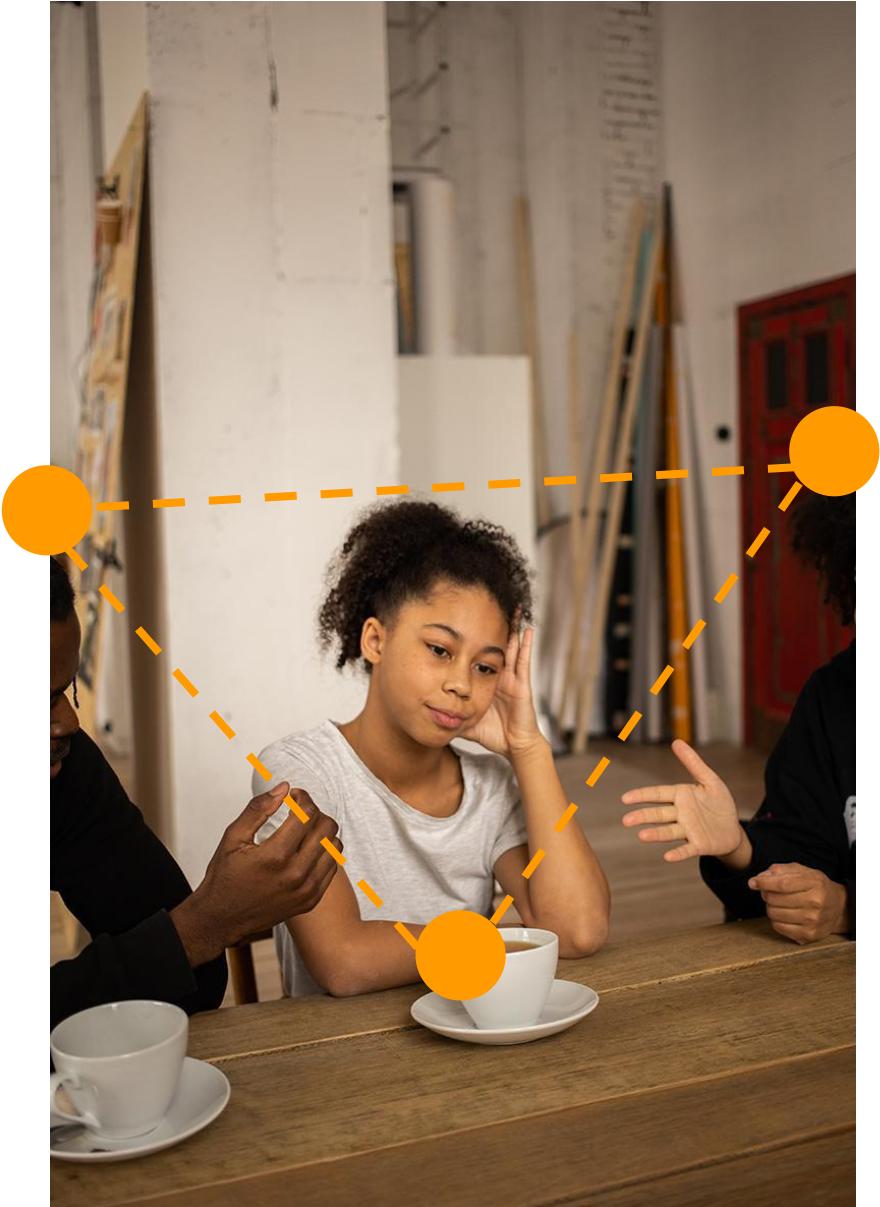
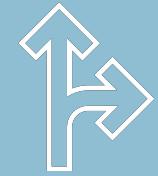
Esta tercera persona alivia la **ansiedad y tensión** en la diáda

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



# Díada des-regulada





**Una tercera  
persona  
triangulada  
(temporalmente)  
aliviará 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

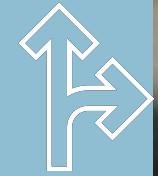
Cuánto más **emocionalmente reactivo** se es (respondiendo desde partes) tanto más probabilidad hay de triangular

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



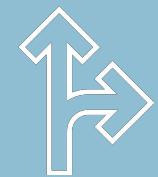
IFIQ va más allá de la estabilización hacia una conexión duradera a través del giro hacia uno mismo

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



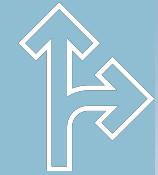
# Como terapeuta, ¿quién eres tú en el triángulo?





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





**Intimacy  
from the  
Inside Out®**

**ToniHerbineBlank.com**

