

LA CLAVE PARA AYUDAR A LOS CLIENTES CON VERGÜENZA

DOCUMENTO PARA EL TALLER DE VERGÜENZA EN ESPAÑA

Martha Sweezy

LA CLAVE PARA AYUDAR A LOS CLIENTES CON VERGÜENZA: FUNDAMENTOS DE IFS

1. LOS PROTECTORES TIENEN MIEDOS - LA MAYORÍA DE ELLOS, CREEN QUE LAS PARTES HERIDAS SIENTEN VERGÜENZA

a. Entonces, las exilian - ese es su trabajo.

2. LES PEDIMOS QUE DEJEN DE HACER ESE TRABAJO Y ENTABLEN UNA RELACIÓN CON EL SELF - QUIEN SABE QUE EL EXILIADO NO TIENE NADA DE MALO

a. No podemos obligar a los protectores a que se des-mezclen, tienen que estar dispuestos.

b. Si están dispuestos, entonces des-mezclarse - o estar en relación con el Self - regula el cuerpo y calma sus miedos.

3. **EL OBJETIVO:** QUEREMOS QUE EL CLIENTE SIENTA **COMPASIÓN** - LA COMPASIÓN ES LO CONTRARIO A AVERGONZAR

a. LOS CLIENTES SIENTEN COMPASIÓN CUANDO SUS PARTES SE **DES-MEZCLAN**

i. Entonces, nos concentramos en persuadir a los protectores para que se des-mezclen lo suficiente como para notar el Self.

4. UNA VEZ QUE LOS PROTECTORES SE DES-MEZCLAN, EL CLIENTE SIENTE COMPASIÓN Y PUEDE AYUDAR AL EXILIADO CON ESA NARRATIVA FALSA (APRENDIDA) DE “ALGO ESTÁ MAL EN MÍ”

5. ASÍ QUE, EN IFS NUESTROS OBJETIVOS SON **DES-MEZCLAR** Y ACCEDER A LA **COMPASIÓN**

Tres elementos básicos fundamentales de la estrategia de IFS:

- Voluntad para des-mezclarse
- Des-mezclarse
- Compasión