

PARTES PROTECTORAS

Trabajando con las **DIRECTIVAS**

A photograph with a soft, ethereal quality. In the foreground, a hand in a black sleeve reaches out from the right. In the background, a person wearing a red long-sleeved shirt is reaching out from the left, their hand just out of focus. The background is a bright, out-of-focus interior space with white walls and a window. A semi-transparent white rectangular box is centered over the image, containing text in a dark teal, italicized font.

***Las partes directivas
intentan mantener a las
exiliadas encerradas.***

PARTES DIRECTIVAS

SON PREVENTIVAS

- *Controlando al entorno, a los demás, o al cuerpo*
- *Esforzándose / Logrando objetivos / Compensando con perfeccionismo*
- *Evitando riesgos, preocupadas por la seguridad*
- *Evaluando, analizando, criticando, juzgando...*
- *Cuidando, complaciendo...*



PARTES DIRECTIVAS

SON PREVENTIVAS

- *Evitan la vulnerabilidad*
- *Desean el control y la estabilidad*
- *Son responsables de la vida cotidiana*
- *A menudo son socialmente aceptadas*
- *Pueden pensar que ellas son el Self*

Por lo general, se trabaja con ellas primero



PARTES DIRECTIVAS

SON PREVENTIVAS

- *Preocupándose, anticipando problemas*
- *Negando los problemas*
- *Con pesimismo pasivo, evitando la decepción*
- *Bloqueando*
- *Rechazando cualquier parte que otros rechazan o avergüenzan.*



Trabajando con las **Bomberas**



Partes BOMBERAS

- *Reaccionan cuando se activan las exiliadas*
- *Apagan el dolor o distraen / buscan una vía de escape*
- *A menudo son temidas y juzgadas socialmente*
- *Merecen ser apreciadas y respetadas*

Partes BOMBERAS

*Son las heroínas del sistema:
ferozmente protectoras, reactivas,
y cuando son extremas, serán
frenéticas, destructivas y
poderosas.*

*Su lema: "¡Lo que sea necesario!
¡Malditas consecuencias!"
Están dispuestas actuar de una
forma destructiva para proteger el
sistema.*





Partes BOMBERAS

Se tomarán medidas más drásticas cuando sea necesario para sofocar las llamas del dolor de las exiliadas y sacarlas de la conciencia.

Muchos de estos comportamientos impactan en el cuerpo y se perpetúan a sí mismos, al igual que con las adicciones, pueden cobrar vida propia: autolesión, agresión, adicción...

Partes BOMBERAS



Tira y afloja entre bomberos extremos y partes directivas que quieren controlarlos.

Por eso se producen esas polarizaciones clásicas entre partes "buenas" y "malas" de nosotros.

Partes BOMBERAS

Cuando las bomberas, previamente juzgadas o demonizadas, son abordadas con respeto, curiosidad, aprecio y un deseo genuino de comprender, las máscaras destructivas pueden caer...



Enfoque básico con protectoras

*Respeto &
Esperanza*

- Tú mandas, tú tienes el control
- Podemos abordar tus inquietudes de manera segura
- Tú también serás liberada

¿Estarías interesada en eso?
¿Le darías a eso una
oportunidad?

Negociar