

TRABAJANDO CON POLARIZACIONES

TRABAJANDO CON POLARIZACIONES

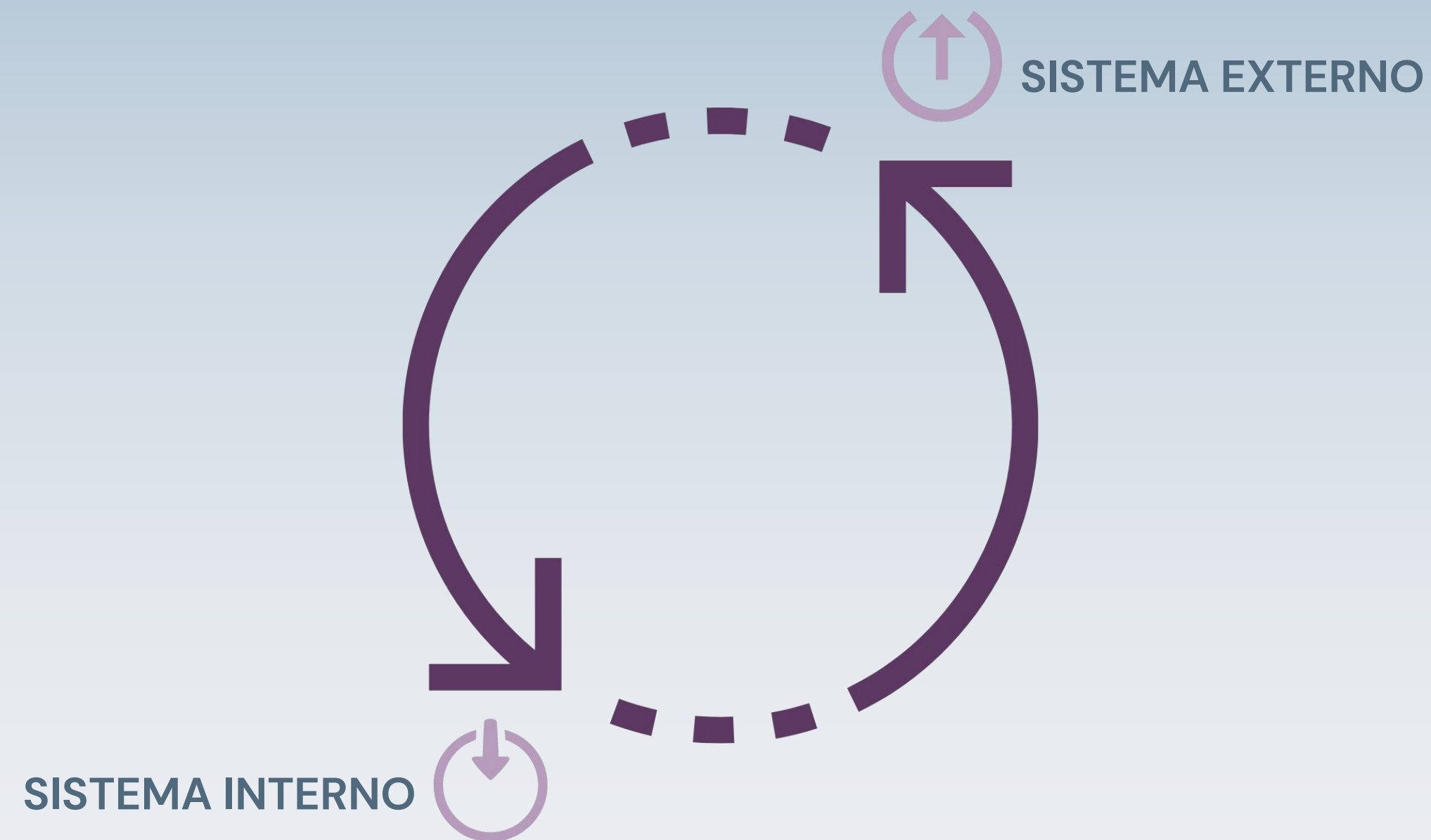


VOY A
ESCRIBIR EL
TRABAJO...

DESPUÉS DE
VER ESTA
SERIE...

SISTEMA INTERNO Y EXTERNO

AMBOS INTERACTUAN EN BUCLE



INTERACCIONES DEL SISTEMA INTERNO BUSCANDO EL EQUILIBRIO:

- Jerarquías
- Alianzas
- Polarizaciones



LA POLARIZACIÓN:

Son dos partes con
sentimientos, ideas y
comportamientos
opuestos y
UNA ACTIVA A LA OTRA.



Las dos partes de una polarización:

- Tienen una intención positiva.
- Teme que la parte opuesta tome el control y haga daño.
- Ambas trabajan para que un exiliado tome el control.
- Bloquean la energía del Self.



Indicios de una polarización



- La terapia parece atascada, no avanza.
- Interrupción recurrente de una parte al ir a la parte diana.
- Ambivalencia.
- Una de las partes se vuelve más fuerte de forma alterna sabotajeando decisiones.
- Cuando hay crítica: p. crítica/p. criticada.
- Prejuicios.
- Proyecciones, juicios...

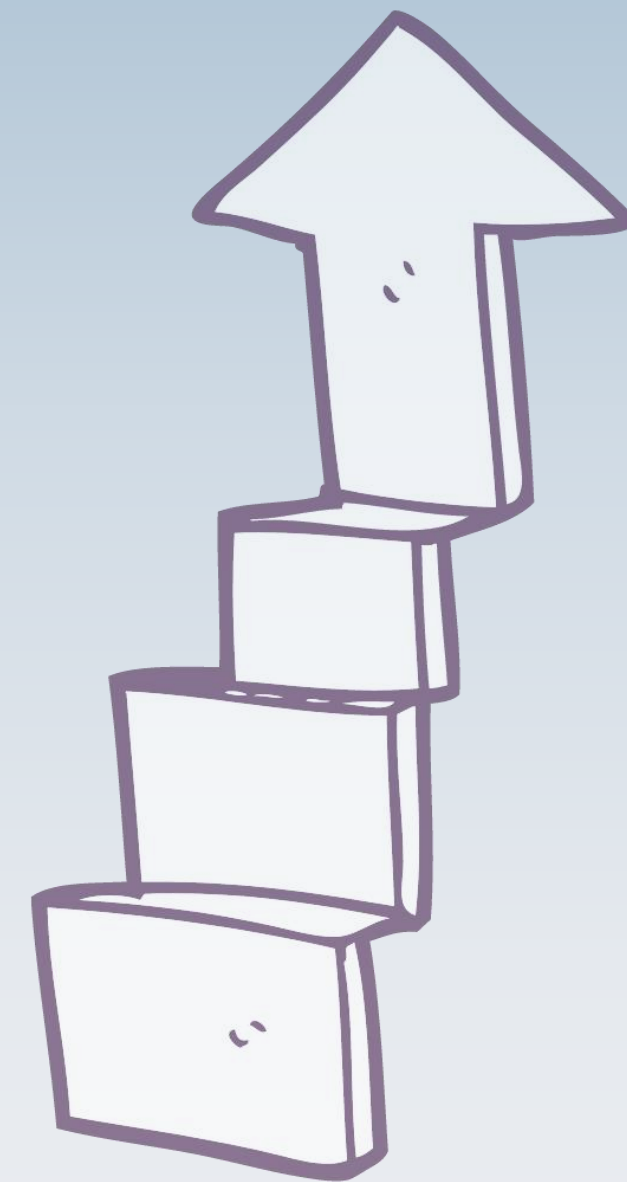
COMO IDENTIFICAR POLARIZACIONES

- ¿Qué te gustaría evitar?
- ¿Qué estás protegiendo?
- ¿Qué temes, qué te preocupa?
- ¿Qué parte no te gusta?



PASOS PARA TRABAJAR CON UNA POLARIZACION:

- Identificar las partes polarizadas.
- Reconocer el precio de su pelea.
- ¿Cómo te sientes hacia cada una de ellas?
- Separarlas hasta que haya energía de Self.
- Encontrar y validar sus miedos.
- Decidir cual será la parte diana. 6 Fs
- Permiso para trabajar con el exiliado.
- Descarga del exiliado.
- Descarga de los roles de los protectores.
- Encontrar formas de colaboración.



El Self conociendo a cada parte

- ¿Qué temes que pueda ocurrir si la otra parte toma el control?
- ¿Qué esperas conseguir? ¿Cuál es tu intención?
- ¿Qué piensas que está intentando hacer la otra parte y porque?
- ¿Piensas que estar así funciona?
- ¿Qué temes que pueda ocurrir si la otra parte toma el control.



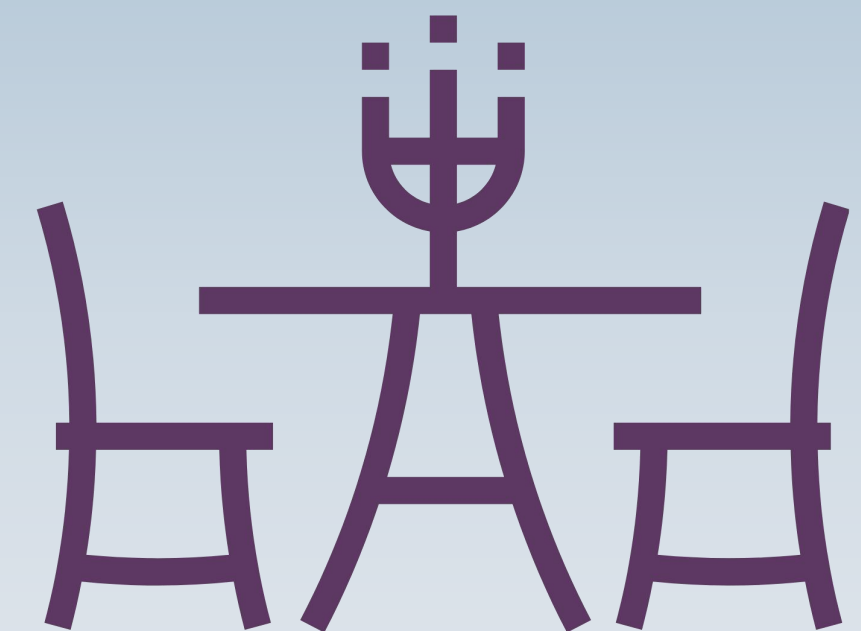
TRABAJANDO CON LA POLARIZACION

Con el Self de la cliente:

- Notar la tensión en el cuerpo.
- Poner a las partes polarizadas en espacios sillas separadas.
- Entablar relación con cada una por separado.

Externalización

- Hacer un dibujo de cada una en páginas separadas.
- Utilizar las manos.
- Bandeja de arena.



Se resuelven las polarizaciones cuando:

- Ambas partes son escuchadas y se sienten comprendidas por:
 - El Self.
 - Y por la otra parte
- Las partes descubren que están en el mismo equipo.
- Las partes descubren que están protegiendo la misma parte.
- Cuando ambas partes se sienten seguras.
- Hay más liderazgo de Self.
- Se descarga el exiliado.



EL SELF NEGOCIA BUSCANDO EL BIEN DE AMBAS





Gracias