

EL MODELO IFS



PILAR DE LA TORRE

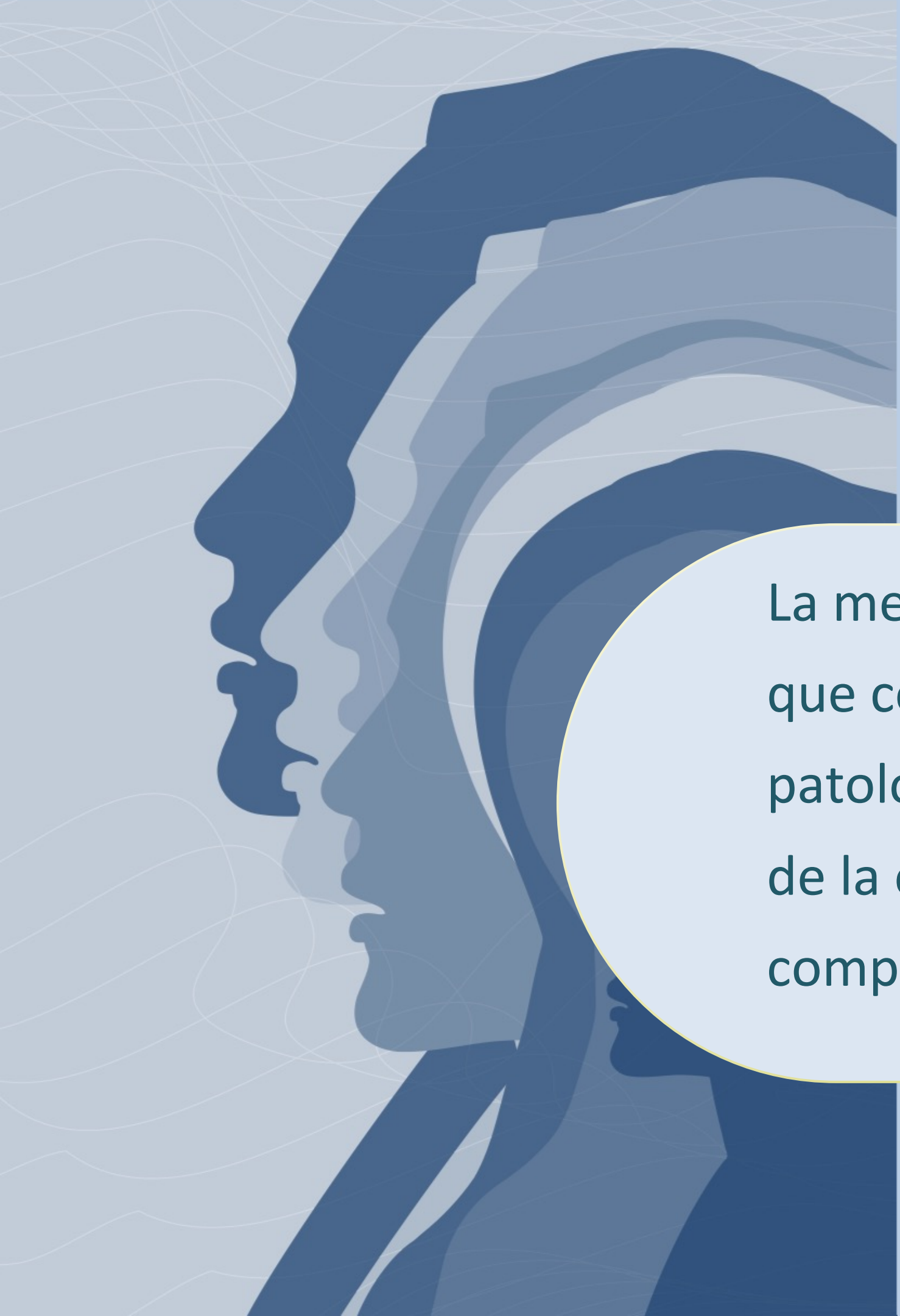
INSTITUTO IFS MADRID



RICHARD C. SCHWARTZ

- Creador de IFS
- Terapeuta de parejas y familia
- Autor – 16 libros; más de 100 artículos
- Fundador del Instituto IFS
- Formador internacional
- Presente en foros más allá de la psicoterapia

6 Suposiciones básicas en el modelo IFS



1a SUPOSICIÓN

LA MULTIPLICIDAD ES NATURAL

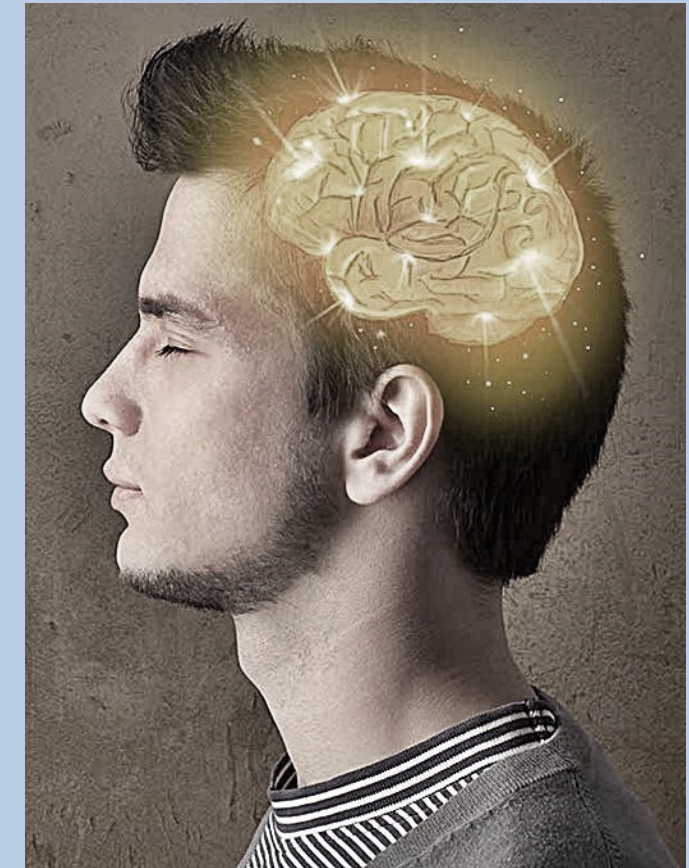
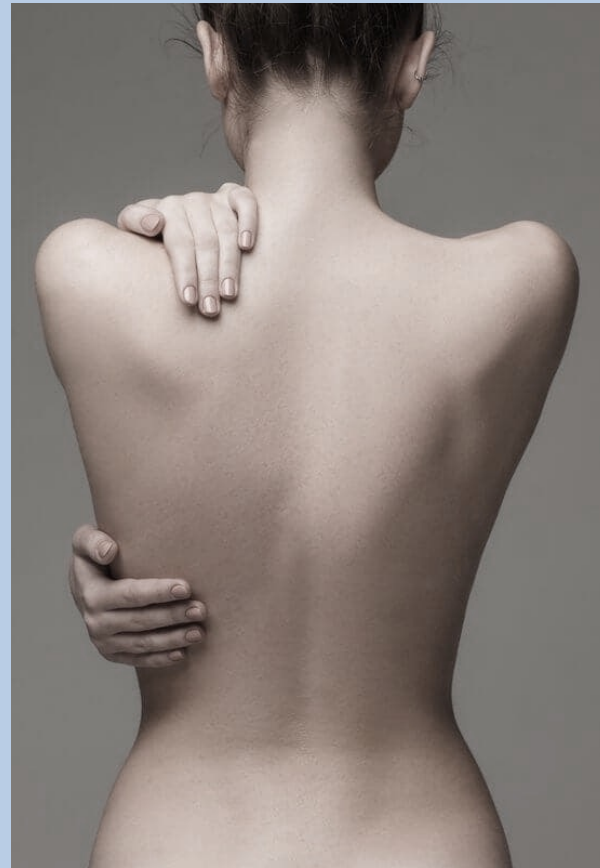
La mente humana alberga múltiples sub-personalidades que coexisten de manera natural. Este fenómeno no es patológico ni causado por trauma, sino una parte integral de la experiencia humana que aporta riqueza y complejidad al sistema interno.

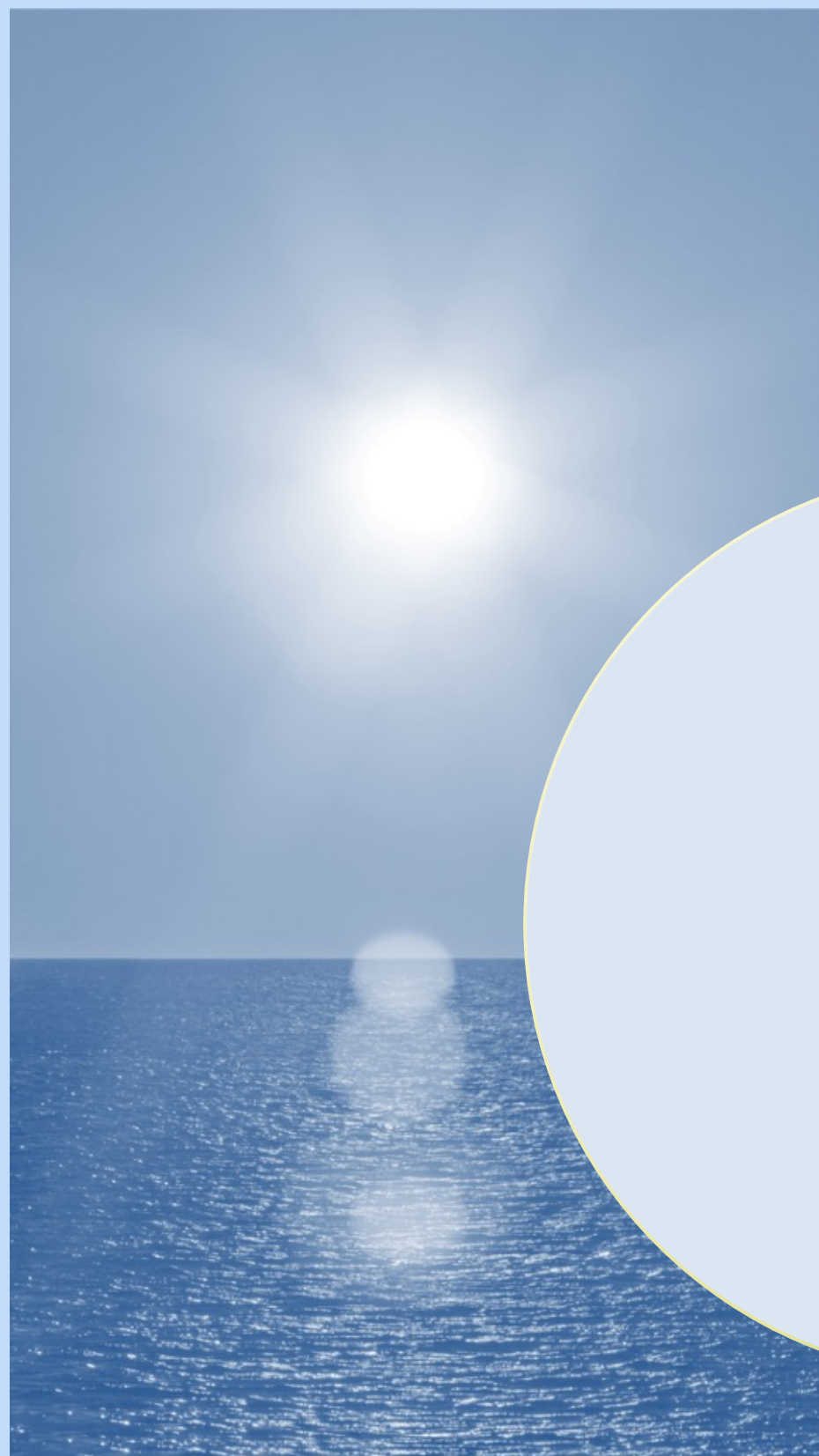
La naturaleza de las partes

- No son patológicas
- Nacemos con partes
- Surgen naturalmente con el tiempo
- Sub-personalidades complejas
- TODAS las partes quieren ser conocidas y valoradas



Como se muestran las partes de las partes





2a SUPOSICIÓN

TODA PERSONA TIENE UN SELF

- A menudo escondido detrás de las partes.
- Con diferente tipo de energía que la de las partes.
- Es lo que realmente somos.
- Reconocido en todas las tradiciones esotéricas.
- El mejor líder del sistema interno.
- Propiedades sanadoras.

3a SUPOSICIÓN

LAS PARTES FORZADAS A ADOPTAR ROLES QUE NO LES GUSTA

Las sub-personalidades adoptan roles extremos que no desean, pero lo hacen para proteger al sistema interno. Estos roles extremos limitan la armonía general, llevando a las partes a comportarse de manera negativa para el sistema.



4a SUPOSICIÓN

LA INTENCIÓN DE LAS PARTES ES SIEMPRE POSITIVA

Cada parte actúa con la mejor intención posible, incluso si sus comportamientos parecen destructivos. Estos comportamientos responden a un propósito protector.



5a SUPOSICIÓN

LAS PARTES CREAN RELACIONES EN NUESTRO INTERIOR

Dinámicas internas como familias y grupos:

- Alianzas
- Polarizaciones
- Jerarquías





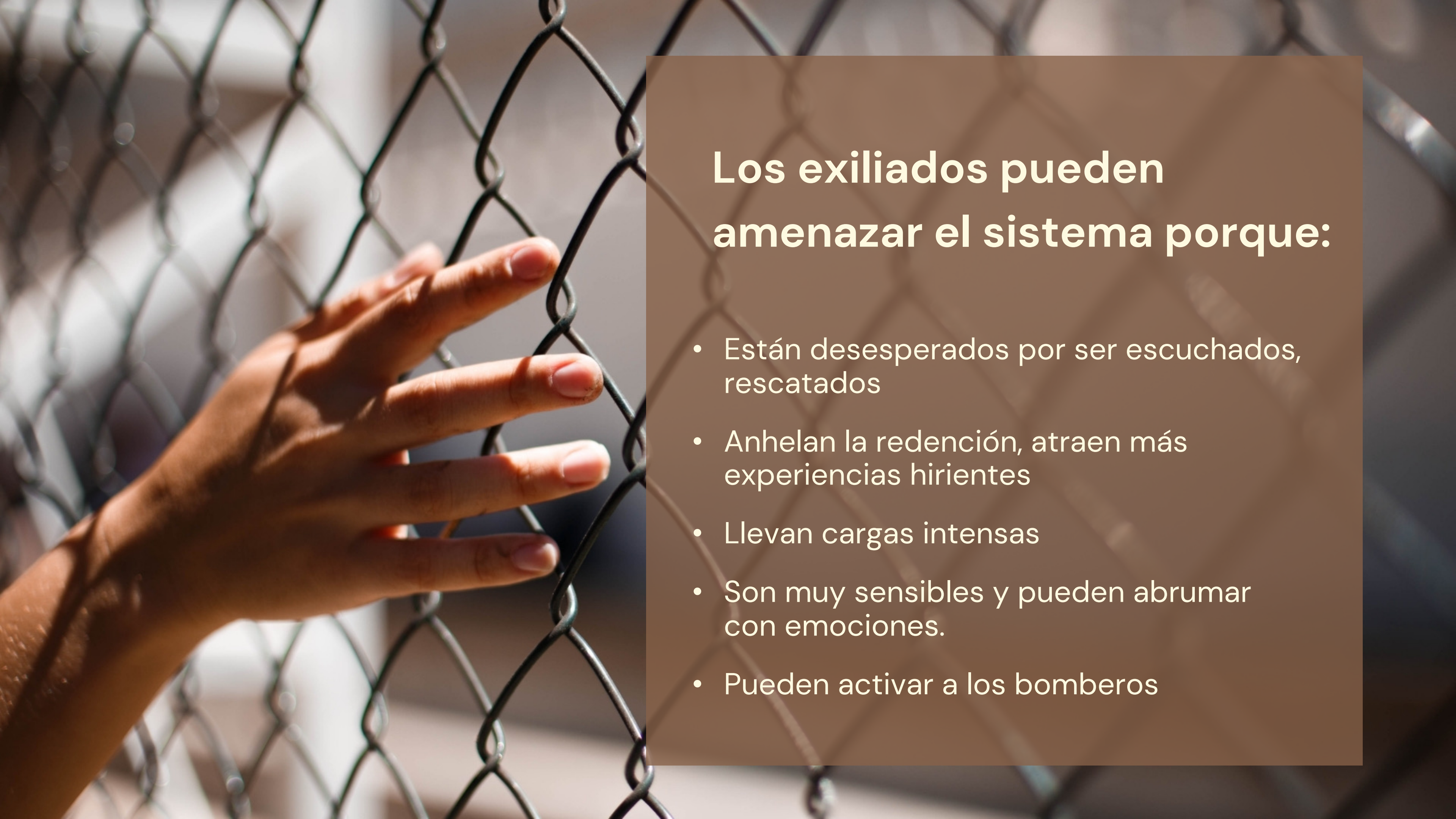
6a SUPOSICIÓN

LOS CAMBIOS INTERNOS AFECTAN AL SISTEMA EXTERNO Y VICEVERSA

- El mundo interno afecta al mundo externo y viceversa.
- Evaluar y abordar problemas de seguridad, limitaciones.
- Consecuencias que influyen en el liderazgo del Self de una persona.

OBJETIVOS DE LA TERAPIA IFS

- Restaurar la confianza en el liderazgo del Self
- Liberar a las partes de sus roles extremos
- Lograr el equilibrio, la armonía y la integridad
- Llevar más energía del Self a los sistemas externos

A close-up photograph of a person's hand reaching out and touching a chain-link fence. The hand is positioned on the left side of the frame, with fingers spread and touching the diamond-shaped mesh of the fence. The background is blurred, showing more of the fence and some indistinct shapes. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the metal of the fence.

Los exiliados pueden amenazar el sistema porque:

- Están desesperados por ser escuchados, rescatados
- Anhelan la redención, atraen más experiencias hirientes
- Llevan cargas intensas
- Son muy sensibles y pueden abrumar con emociones.
- Pueden activar a los bomberos

Los protectores están en apuros

- Protegen al Self y no confían en el Self para liderar, no creen en la transformación.
- Están dedicados a sus trabajos, incluso cuando los resultados de sus esfuerzos son contraproducentes.
- No pueden adoptar otro rol preferido hasta que se sane el exiliado, pero no permiten el acceso al exiliado.

