

Trabajando con las Protectoras

Las partes
directivas
intentan
mantener
a las
exiliadas
encerradas



Partes DIRECTIVAS

- 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*

- 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*

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



Trabajando con las Protectoras

-Partes 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 e un deseo genuino de comprender, las máscaras destructivas pueden caer...



Partes BOMBERAS

Nuestro trabajo como terapeutas de IFS es ofrecer esperanza y una visión desde la autenticidad de la posibilidad de curación y libertad.

Enfoque básico con protectoras

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

Respeto &
Esperanza

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

Negociar