

Tres métodos de trabajo en IFS

Para favorecer la relación Self-Partes

- * Externalización
- * Comunicación interna
- * Acceso directo



Externalización



- * -guía/mapa sobre el proceso
- * -cómo son las relaciones internas (polaridad/alianza)
- * -qué partes participan en un problema/objetivo
- * -separar partes
- * -recordar el trabajo hecho

Comunicación interna

Ayudar al/el cliente a comunicar con sus partes
con las

6 F's

Se establece una relación

Self cliente-Parte cliente



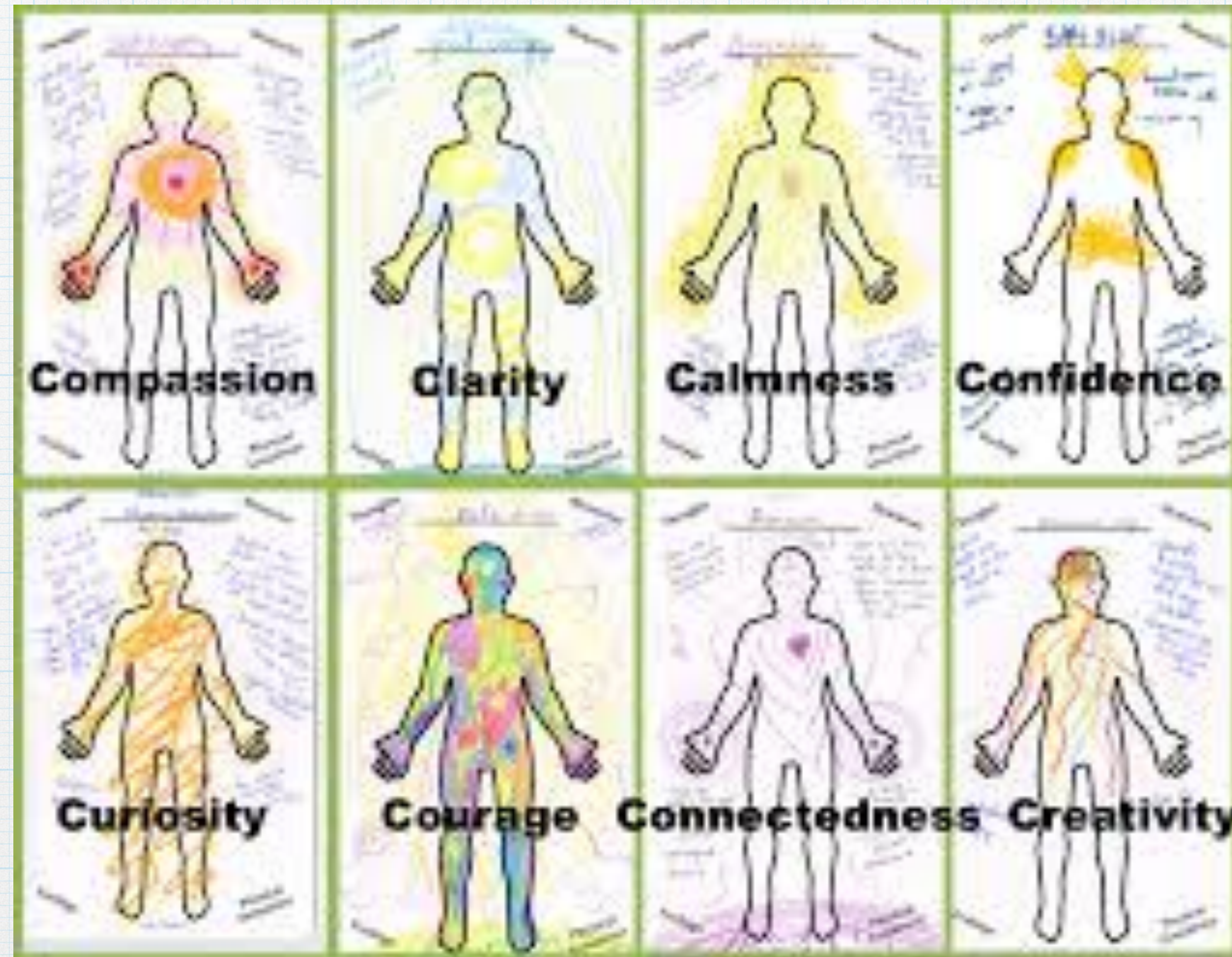
Si la persona está abierta podemos iniciar la relación usando los

6 Pasos

- * 1: Encontrar la parte
- * 2: Enfocarse en la parte
- * 3: ¿Qué sientes hacia ella?
- * 4: Conocerla y descubrir función
- * 5: Relación con la parte
- * 6: Averiguar sus temores



Compasión
Claridad
Calma
Confianza



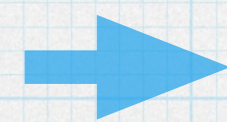
Curiosidad
Coraje
Conexión
Creatividad

Si ninguna de las 8 C's estuviera presente...

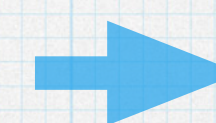


...usamos el acceso directo con la parte

Self terapeuta



relación directa

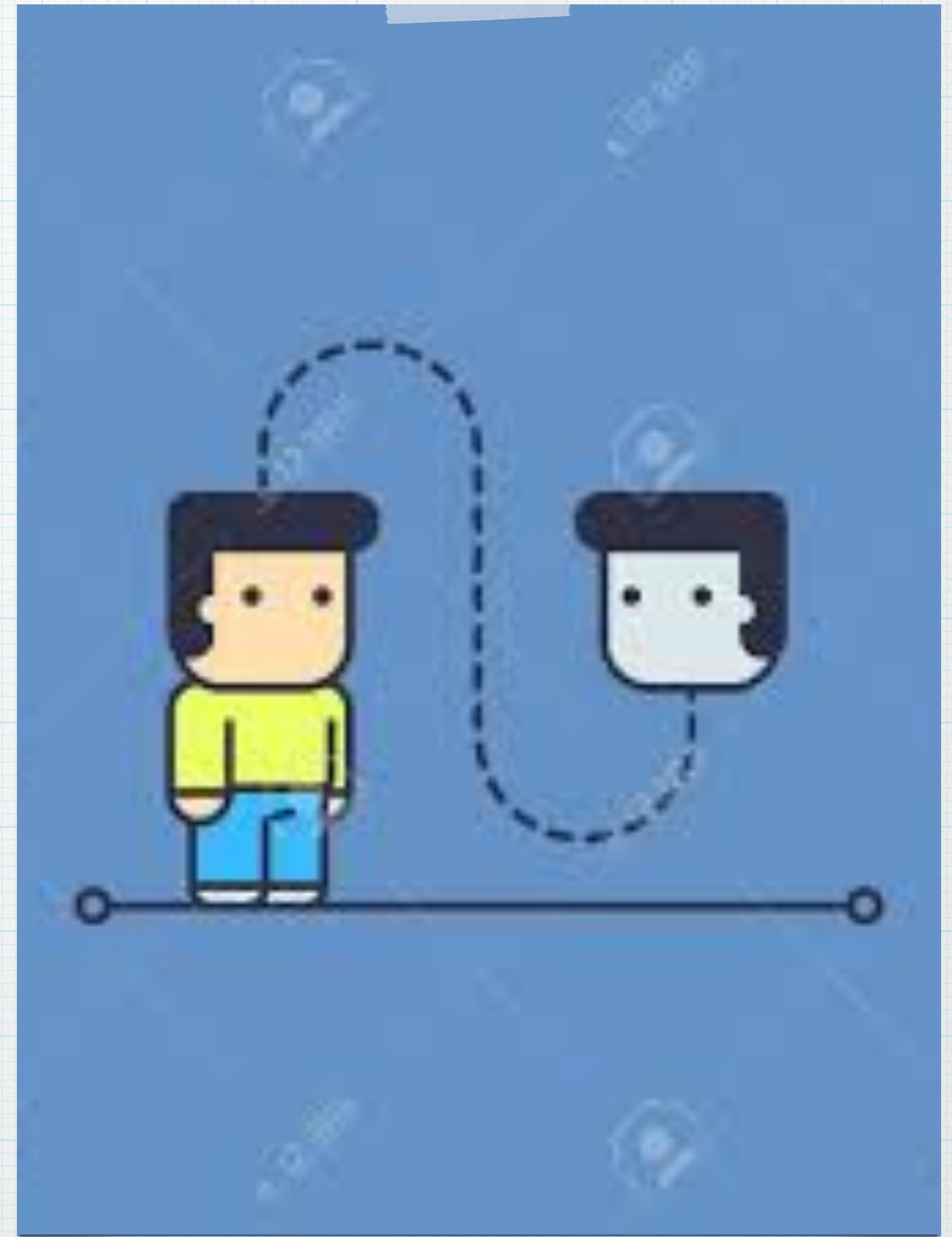


con la parte cliente

- Explorará sus temores
- Se convierte en mercader de esperanza

Con las 6 F's:
el Self del/la cliente conecta con sus partes
internamente

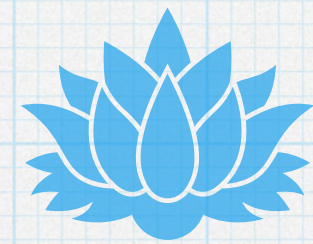
El objetivo es que el/la cliente hable
por
sus partes



Objetivo :

Ayudar a una parte a separarse para que aparezca más energía de

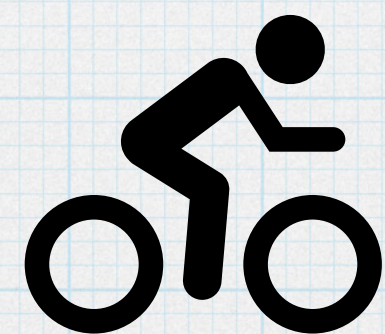
SELF



Y se construya una relación de confianza
Self-Parte del/la cliente

Acceso directo

Entrar en contacto con la parte...



Terapeuta



Cliente

¿Cuándo usamos Acceso directo?



* La parte no quiere separarse o relajarse



- * La parte desea impedir que el proceso siga más profundo o que se contacte con una parte exiliada



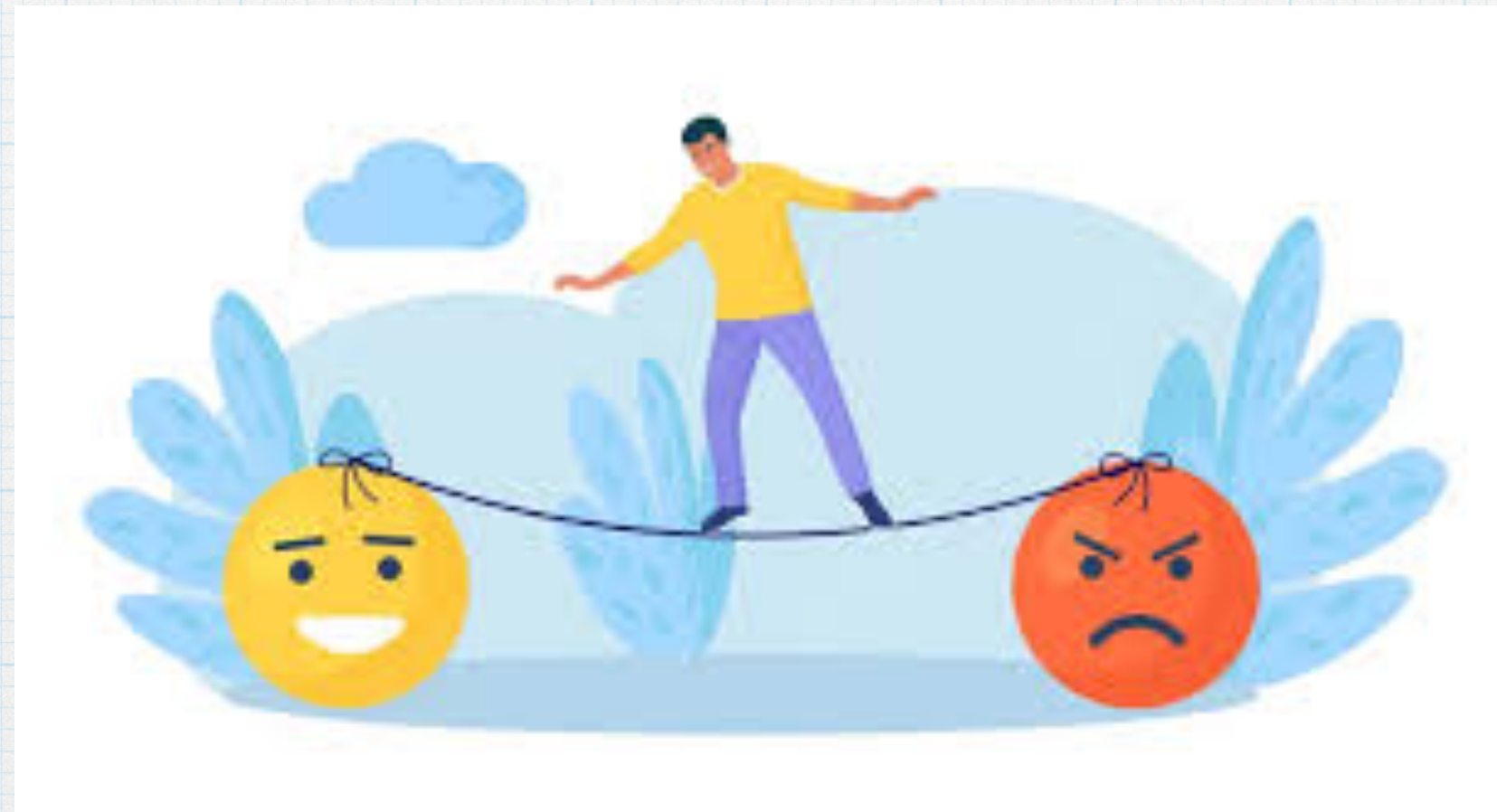
- * La parte no se siente apreciada y validada por el/la terapeuta y se vuelve extrema para el mantener el control del sistema del/la cliente



- * La parte necesita hablar por sí misma con el/la terapeuta directamente
- * Quiere narrar sus experiencias con su propia voz



- * Hay una polarización intensa en el interior del sistema
- * Y las partes inundan al cliente



- * El cliente ha sido muy herido y no confía ni en su propio Self
- * Las partes han tomado el control totalmente



- * El cliente se siente abrumado y el Acceso Directo puede ayudar a regular las emociones



**El terapeuta sabe que la parte usa la voz
de la persona**

**En este caso el cliente/la cliente estará hablando desde una parte
suya**

Una vez la parte está relajada y puede dar paso...

Pediremos al Self del/la cliente que tome el relevo de la relación interna Self-Parte



Tendremos en cuenta si
trabajamos con...

Protectores:

Directiv@s

- * Escuchar sus temores
- * Hacerle saber a la parte directiva que deseas ayudar al cliente
- * Preguntar a la parte directiva qué necesita del terapeuta y del cliente



Bomber@s

- * Si se separa: invitar al Self del/la cliente a estar con la parte
- * Si no se separa: seguir conociendo a la parte hasta ganar su confianza y que de espacio al Self, a su ritmo



Exiliad@s

- * Como terapeuta dile que estás presente y vas a hablar con ella
- * Mírala a los ojos
- * Anímla a hablar, a darse a conocer, generando seguridad
- * Aportar mas Self (T) y ofrecer contención compasiva



Partes vulnerables/exiliad@s

- * Pregunta la edad de la parte, si entiende lo que está sucediendo, qué la hizo tomar el control, cómo está, dónde está...
- * Pregunta qué necesita para confiar en cliente y en Terapeuta
- * Invítala a separarse suavemente para que x cliente pueda estar con ella



-Acceso directo Explícito:

“¿Puedo hablar con esta parte tuya que funciona como un robot?”



-Acceso directo Implícito

- * “¿Le has dicho a tu esposa que has mirado su móvil y leído sus mensajes?”



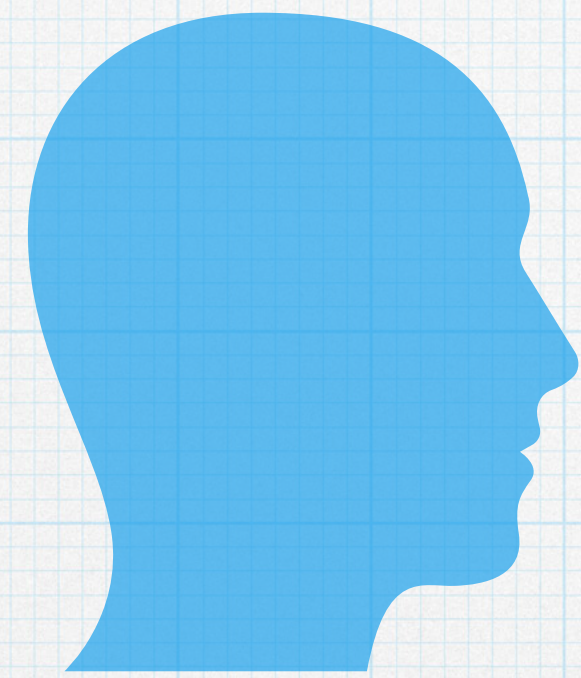
Vamos a probar...Elige:



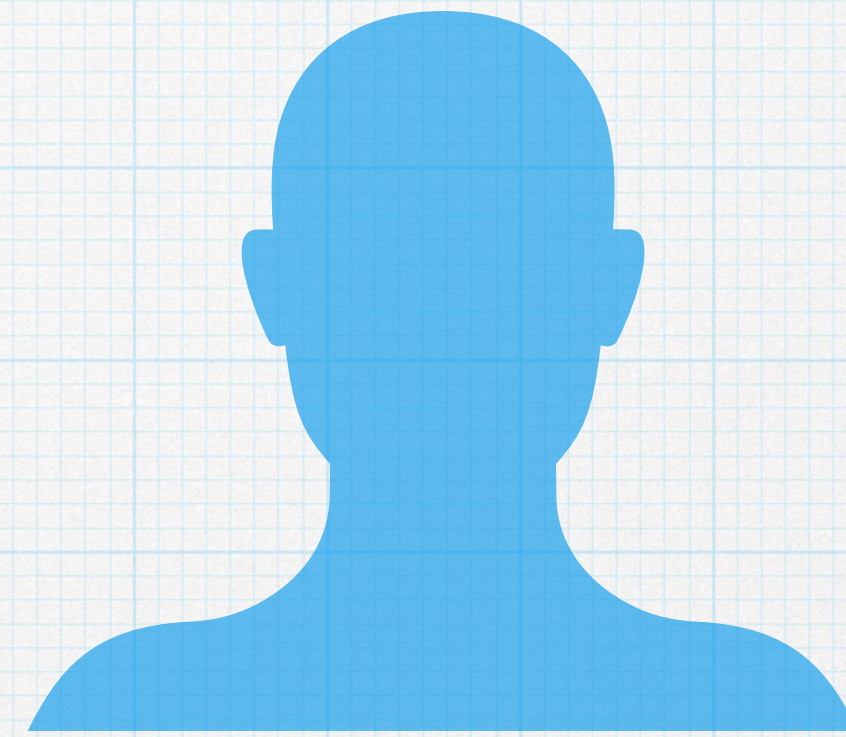
* Acceso directo explícito



* Acceso directo implícito



Terapeuta



Cliente