

POLARIDADES

Sistema interno:

nuestras partes interactúan entre ellas como en la familia de origen y en grupos de referencia

Dick ofrece habilidades y estrategias de la terapia familiar sistémica para abordar:

- conflictos internos
- jerarquías (partes que se imponen a otras/ están a cargo de otras/castigan o intimidan)
- alianzas (se unen partes para alcanzar un objetivo)
- polaridades: si hay cargas extremas se polarizan las partes que protegen a esas partes cargadas.



LAS PARTES POLARIZADAS APARECEN DE DOS MANERAS:

- 1 . LA PRESENCIA DE UNA ACTIVA LA OTRA
2. AMBAS PARTES SE ACTIVAN SIMULTÁNEAMENTE POR UNA TERCERA PARTE QUE LES ESTIMULA





¿PUEDES ENCONTRAR ALGUNA POLARIDAD?

[Del Revés \(Inside Out\) - Nuevo Tráiler en Español](#)

POLARIDADES

- ambas partes temen que la otra tome el control o gane
- cada parte tiene un propósito o estrategia propia, cree que la otra parte no tiene razón
- cada vez pueden volverse más extremas: cada una piensa en el desastre en caso de que deje de trabajar



FUNCIONES DE LA POLARIDAD

1. Equilibran el sistema con luchas de poder
2. Intentan proteger a los exiliados
3. Desvían la atención de algo que pasa en el interior



DIRECTIVOS

Intenciones Positivas: Funcionar + Mejorar

Promueve, fiable, considerado, organizado, progresa, racional, caritativo, solícito, generoso, justo, discernidor, trabajador

Posiciones Extremas: Controlar + Menospreciar

autoritario, indolente, crítico, culpabiliza, sentencia, perfeccionista, sobreprotector, condescendiente, salvador, arregla, controlador



Bomberos/Distractores/Apaciguadores

- **Intención Primaria:** cambiar de tema + recurso: promueve descanso, confort, novedad, relajación, diversión, placer
- **De bajo riesgo:** alcohol ligero/marihuana; ir de compras, picotear, jugar a las quinielas, deporte, ejercicio, ligar, tiempo delante de una pantalla, leer, jardinería, irritación
- **De riesgo Alto/Extremo:** consumo intenso de alcohol, consumo crónico de drogas, preocupación con el sexo, derrochar/apostar, comer desordenadamente, rabia, autolesionarse, deportes extremos, fanatismo disociación fantasía; ideas suicidas; violencia



EXILIADOS

Características Innatas:

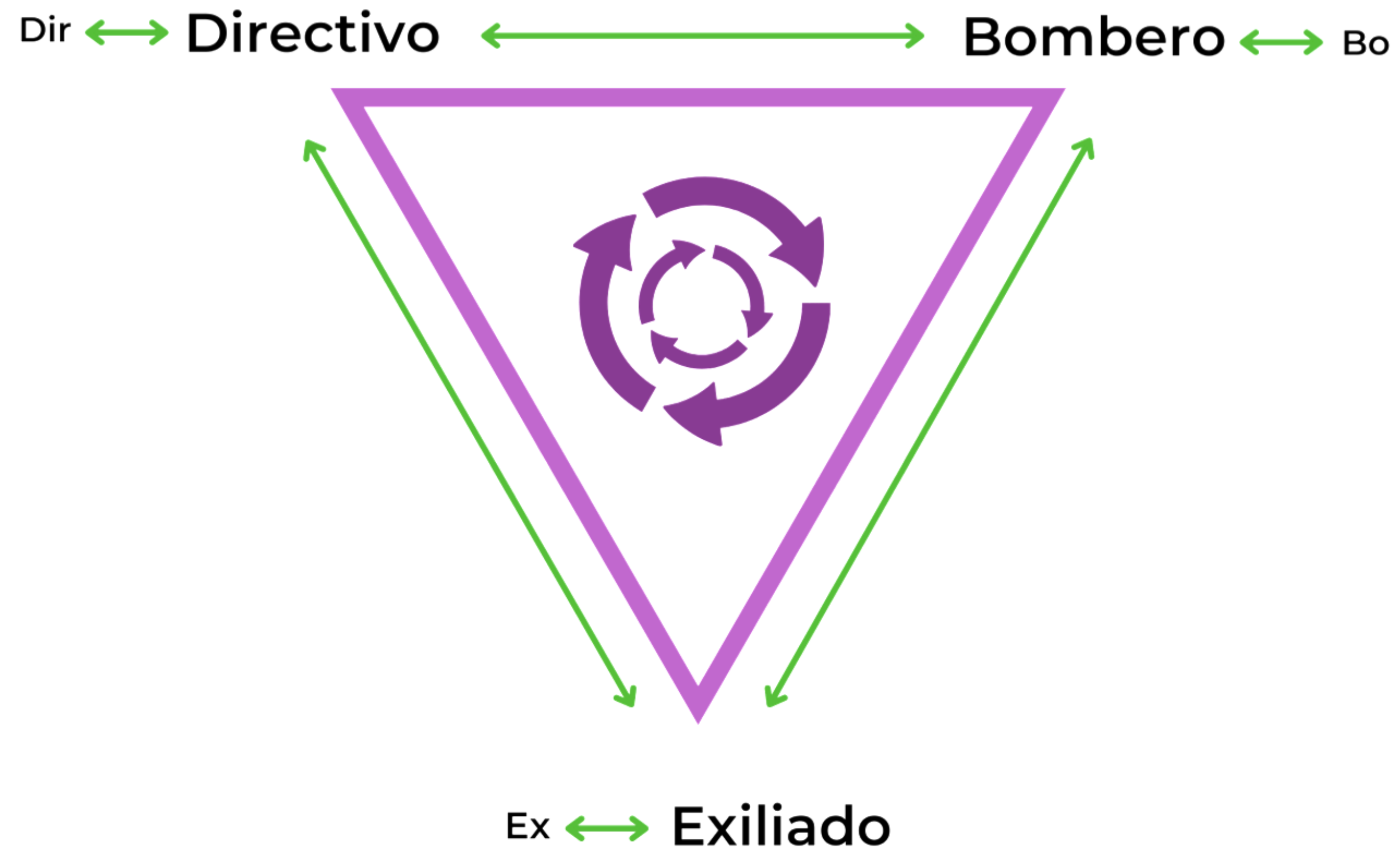
Inocente, confiado, desenfadado, juguetón, sensible, de corazón abierto, entero; curioso; encarnado; amoroso, sensual/amante de la naturaleza: busca conexión

Con cargas:

- Absorben las energías del entorno + o - / Vulnerabilidad
- Llevan memorias de acontecimientos dolorosos sin integrar, las cuales desarrollan cargas centrales como las creencias negativas
- Se sienten solos, abandonados, no queribles, sin valía, avergonzados, aterrorizados, victimizados, no perdonados
- Tienen energía de Self –conocen sus necesidades para sanar
- Anhelan encontrar un testigo, restaurar la relación con Self



TÍPOS DE POLARIDADES



Directivos Polarizados Comunes

Crítico: ataques despectivos

Sentenciador: moralización agresiva

Perfeccionista: “no te puedes equivocar ni cometer errores”

Racional/Lógico: entender con la cabeza; sin sentimientos

El que Intellectualiza: prefiere hablar sobre... el problema

Luchador – competitivo: exigente con uno mismo y con otros

El que arregla: los problemas de los demás

El Cuidador: de los demás

Rescatador: evitando las consecuencias

Controlador: expresa desagrado o enfado cuando no están de acuerdo o no siguen su consejo

BOMBEROS POLARIZADOS COMUNES

- Evitación y disociación
- Consumo regular de alcohol y drogas ilegales
- Consumo excesivo de medicamentos con receta
- Comer para consolarse/alimentación restrictiva
- Preocupaciones sexuales, conducta arriesgada
- Jugar a apuestas, alto riesgo de derroche
- Videojuegos
- Enfado, rabia, violencia
- Comportamiento abusivo
- Autolesiones, ideas o acciones suicidas

Exiliado-Exiliado



No puedo estar solo.../es mejor que no te vean...

Directivo -Bombero



Comeré algo...estoy ansiosa/asquerosa...como una cerdita...



Lo mejor es relajarse y observar/hay que complacer a todos

Directivos-Directivo



BOMBERO-EXILIADO

Necesito ayuda.../come y calla



BOMBERO-BOMBERO

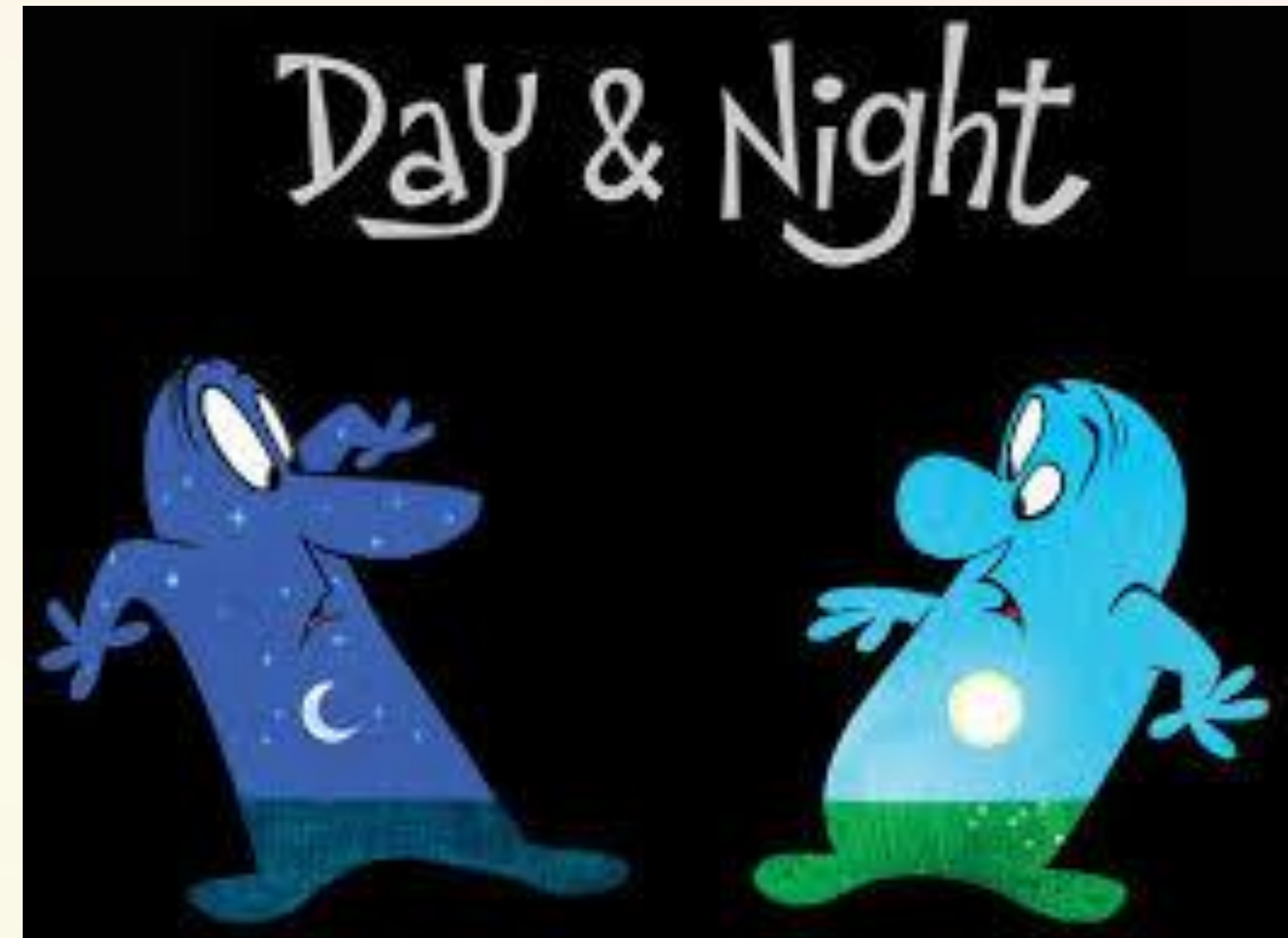
Vamos a desconectar/diles todo lo que piensas de ellos



Tengo miedo, no quiero estar sola...tras este muro no te verán,
tu debilidad es peligrosa

DIRECTIVO-EXILIADO

- PUEDEN APARECER EN CUALQUIER PUNTO DEL PROCESO
- GENERAN VERGÜENZA Y SUFRIMIENTO
- PUEDE HABER UNA O VARIAS
- ALGUNAS PUEDEN SER INTERNAS Y OTRAS MANIFIESTAS



INDICIOS DE QUE HAY UNA POLARIDAD

- atasco en la terapia
- interrupción de una parte al acercarse el Self a la parte diana
- el cliente desconecta al acercarse a la parte diana
- el cliente puede sentirse ambivalente respecto a un tema
- las partes alternan el control
- parte crítica/parte criticada
- diferentes polarizaciones en contextos diferentes
- el cliente se identifica con una parte y rechaza otras
- el cliente anticipa el juicio de los demás





***“QUEREMOS LO MISMO
SIMPLEMENTE TENEMOS
DISTINTAS APROXIMACIONES”***

OBJETIVOS DEL TRABAJO CON POLARIDADES

- Mejorar la comunicación Self-Partes
- Que las partes se conozcan/escuchen/hablen
- Que puedan darse cuenta de que su objetivo comun es el bienestar del cliente
- Obtener permiso para acceder a las partes exiliadas
- Liberar a las partes polarizadas de sus roles extremos y que puedan adoptar nuevos roles después de soltar sus preocupaciones o miedos

¿CÓMO **NO** TRABAJAR CON LAS POLARIDADES?

<https://images.app.goo.gl/btkhbUKuJQ53Vxf5A>



PASOS PARA TRABAJAR UNA POLARIDAD

1: IDENTIFICAR LA PARTE POLARIZADA

- CONECTAR CON LA PARTE DIRECTAMENTE
- ACOMPañAR AL PACIENTE A ENCONTRARLA
- PREGUNTAR POR LA POLARIZACIÓN:JUEZ/CRÍTICO-RECHAZADOR

2: SEPARAR LAS PARTES

3: OBTENER EL PERMISO

4: HACER TURNOS PARA CONECTAR CON EL SELF

5: PREGUNTAR A AMBAS PARTES

6: CONSEGUIR PERMISO PARA CONTACTAR CON EXILIADOS

7: VOLVER CON LAS PARTES POLARIZADAS Y NEGOCIAR

