

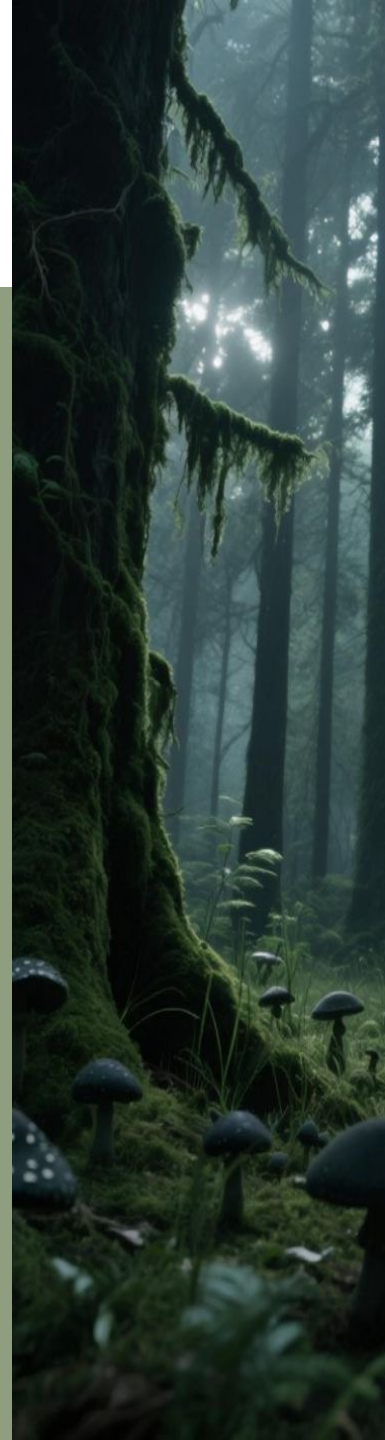
Partes de la Personalidad





¿Qué es una Parte?

- ✓ Sub-personalidades o aspectos de la personalidad
- ✓ Se manifiestan como sentimientos, pensamientos, imágenes, conductas, creencias
- ✓ Se comunican de forma visual, auditiva, a través de movimiento, con metáforas, a través de los sueños y los síntomas físicos
- ✓ Interactúan entre sí. Pueden polarizarse o crear alianzas para ganar influencia en el sistema
- ✓ Clínicamente, las tratamos como personas



TIPOS DE PARTES QUE SE PRESENTAN CLÍNICAMENTE

PROTECTORES

Directivos

Bomberos



PARTES PROTEGIDAS

Exiliadas

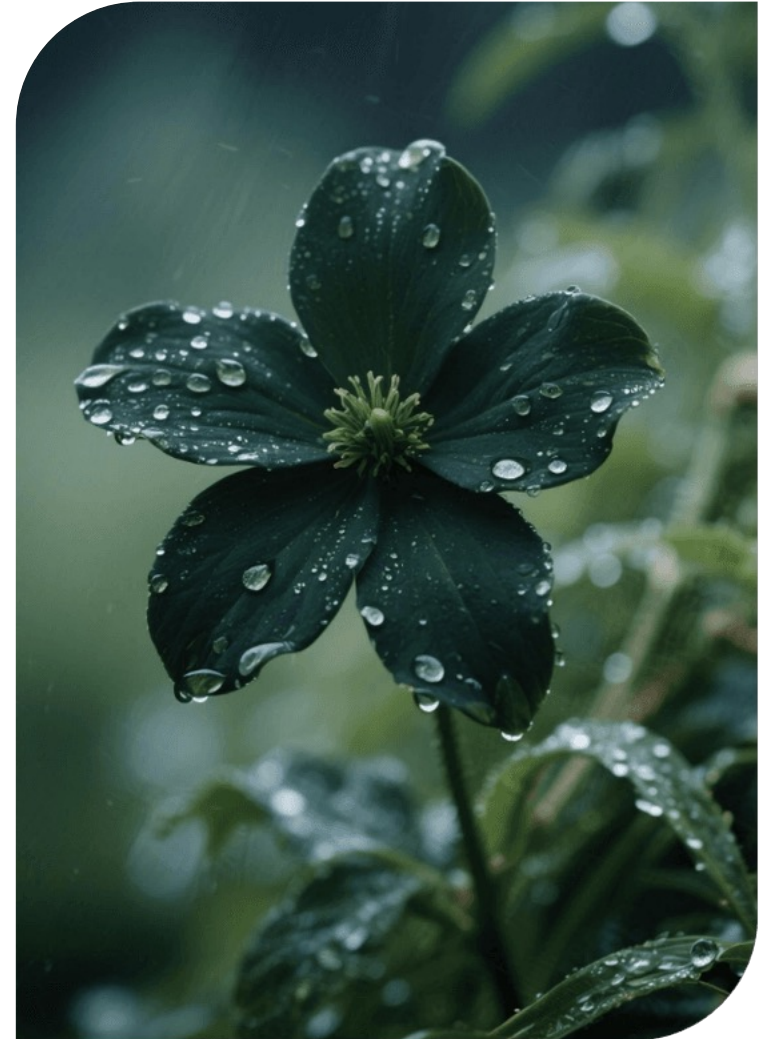


AMBOS TIPOS DE PROTECTORES:

DIRECTIVOS

BOMBEROS

- ✓ Llevan cargas de miedo
- ✓ Están dedicados a su trabajo
- ✓ Preferirían tener un trabajo diferente
- ✓ A menudo se polarizan entre sí
- ✓ Tienden a activar partes en otros, incluyendo al terapeuta



Necesidades de los Protectores



Reconocimiento y Respeto

Los protectores necesitan ser honrados, respetados y apreciados por su labor. Desean ser invitados y bienvenidos en el proceso terapéutico para que se sientan seguros y comprendidos.



Sanación y Negociación

Es fundamental sanar su relación con el Self y negociar si las partes a las que protegen pueden recibir ayuda. Solo cuando se sienten seguros, permiten el acceso a las partes exiliadas.

Partes Directivas



Características de las Partes directivas

Preventivas

Suelen estar cansados

Controlan

Trabajan duro

Cargan con mucha
responsabilidad

“Nunca más”



Roles Comunes de los Directivos



reparador



luchador



organizador



pesimista



preocupado



rescatador



analizador



critico



complaciente



cuidador

Partes Bomberas



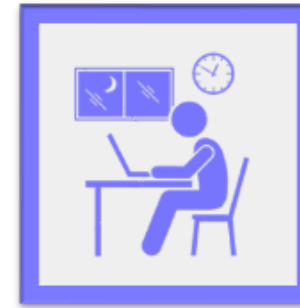
LOS BOMBEROS



- ✓ Reaccionan cuando los directivos no consiguen evitar que se activen los exiliados. Ven a los exiliados como peligrosos para el sistema.
- ✓ Intentan apagar (o distraer de) el fuego intenso de la emoción
- ✓ Son héroes en el sistema
- ✓ A menudo son odiados interna y externamente

CARGAS COMUNES DE LOS BOMBEROS

Adicciones



LA CONDUCTA DE LOS BOMBEROS ES UN CONTINUUM



Disociación



Agresividad



Enfermedad



Suicidio





DIRECTIVOS

- ✓ Preventivos: mantienen exiliados encerrados
- ✓ Admiten estar cansados de su rol
- ✓ Preocupados con la efectividad



BOMBEROS

- ✓ Reactivos-se despliegan cuando los exiliados son activados
- ✓ Afirman que les gusta lo que hacen y no quieren parar
- ✓ No les importa su impacto ni sus consecuencias

Partes Exiliadas



Las partes Exiliadas



- ✓ Son Partes que han sido heridas por trauma o apego problemático
- ✓ Se aíslan del resto del sistema para su propia protección y la del sistema
- ✓ Pueden volverse gradualmente extremas y desesperadas en un esfuerzo de ser cuidadas y que alguien escuche su historia
- ✓ Anhelan ser redimidas de sus sentimientos de desvalorización e inadecuación