

MIS MÚLTIPLES IDENTIDADES ¿CÓMO ME GUSTARÍA PRESENTARME?

Nombre: formal, informal, apodo(s)

Lengua materna, lengua preferida

Cultura, etnia, orígenes familiares

Sexo, orientación sexual, pronombres preferidos

Adhesión espiritual, Tradición de la Sabiduría

Familia, Asociaciones, Cuidados que presto

Profesión, terapeuta, Practitioner, etc.

Pasión/Misión por ejemplo, artista, activista contra el cambio climático

Lo que haces por diversión

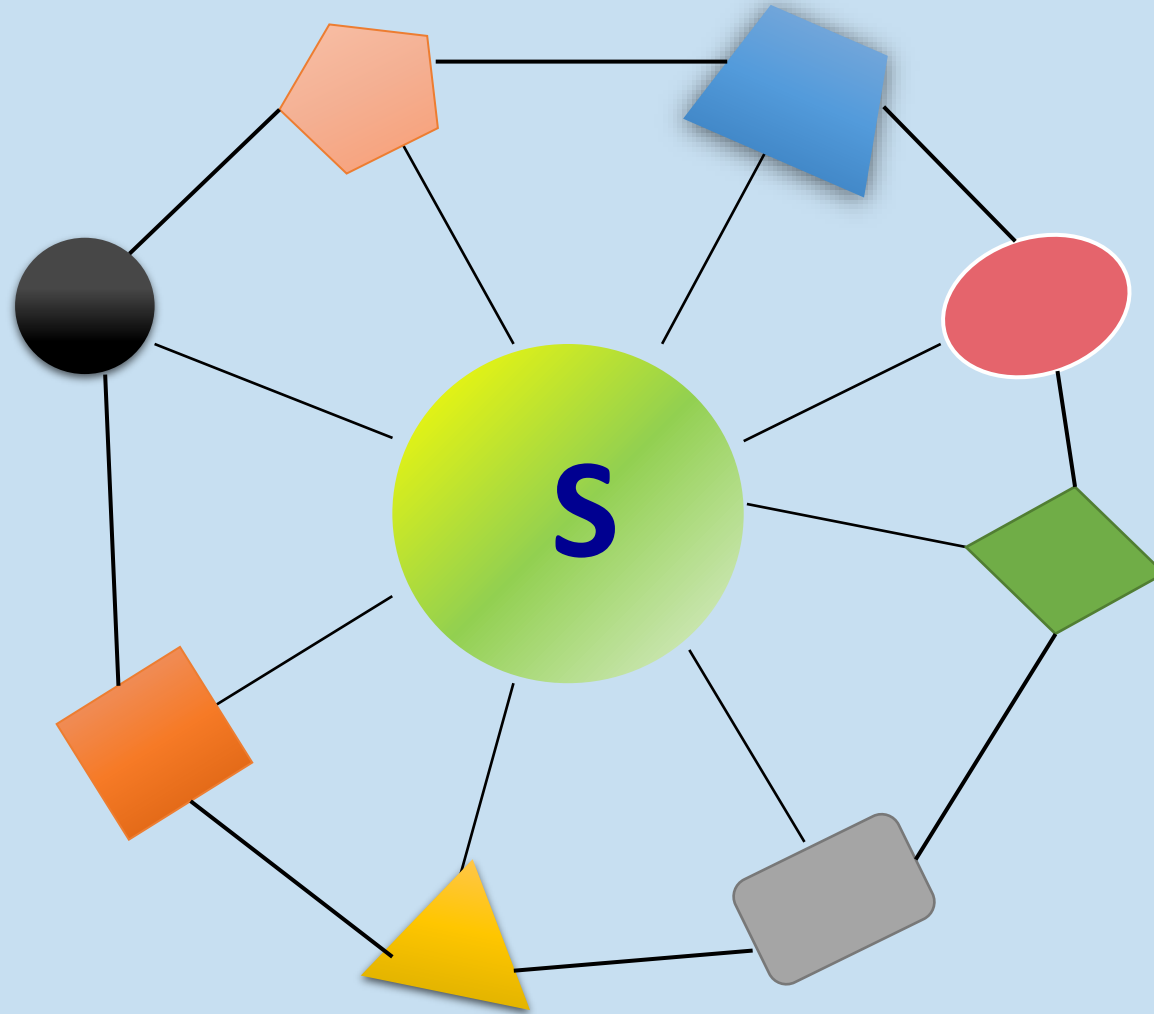
Es posible que no todas las categorías te parezcan significativas. Por favor, consulta con tus partes y pídeles permiso sobre el nivel de auto-exposición. Tú eliges dónde centrarte al presentarte.

¡Todas las partes son bienvenidas!

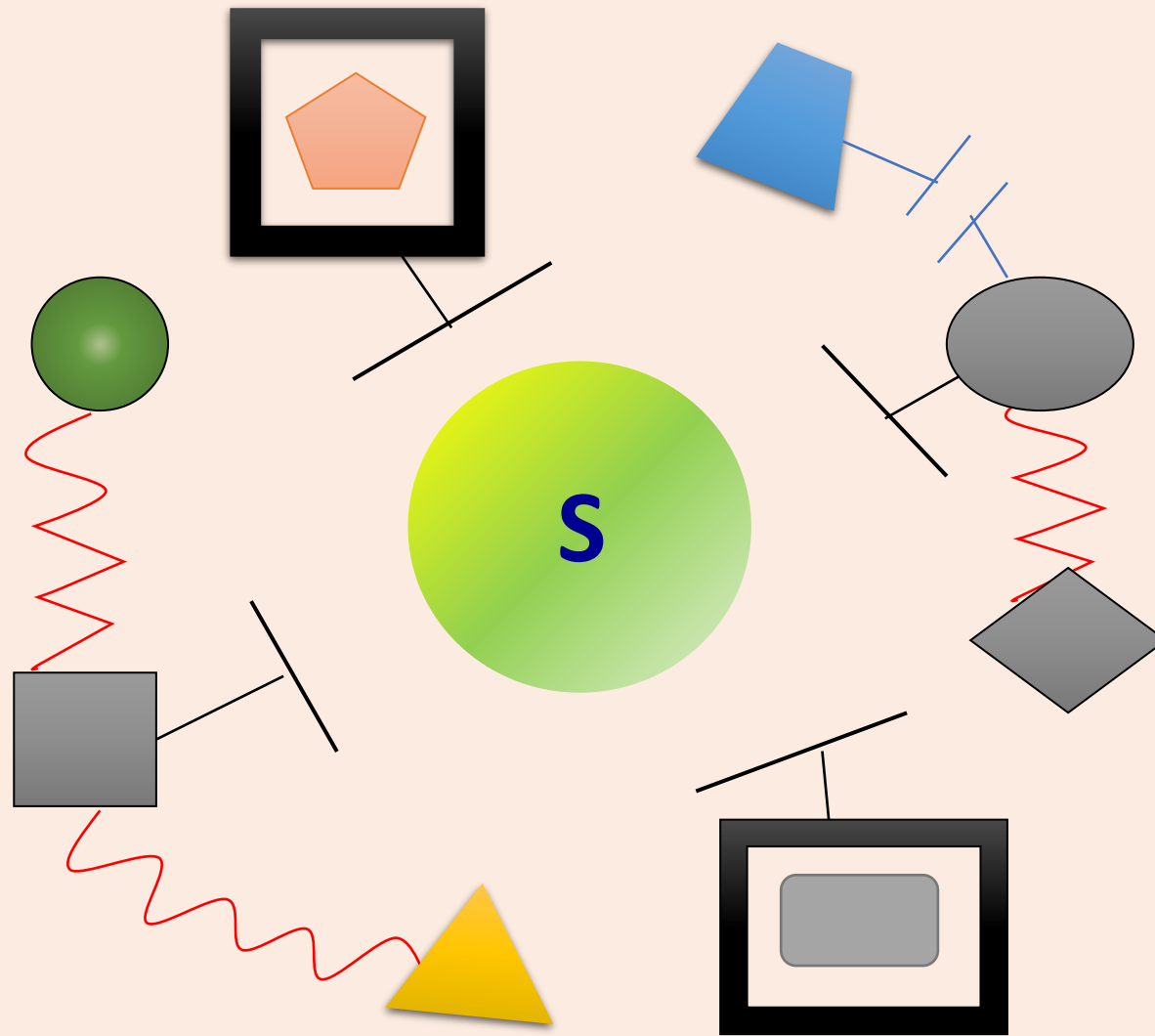
Principales objetivos de la terapia IFS

- **Liberar a las partes de sus roles extremos**
- **Restauración de la confianza en el liderazgo del Self**
- **Armonización sistémica/Reorganización**
- **Llevar más energía de Self a los sistemas externos**

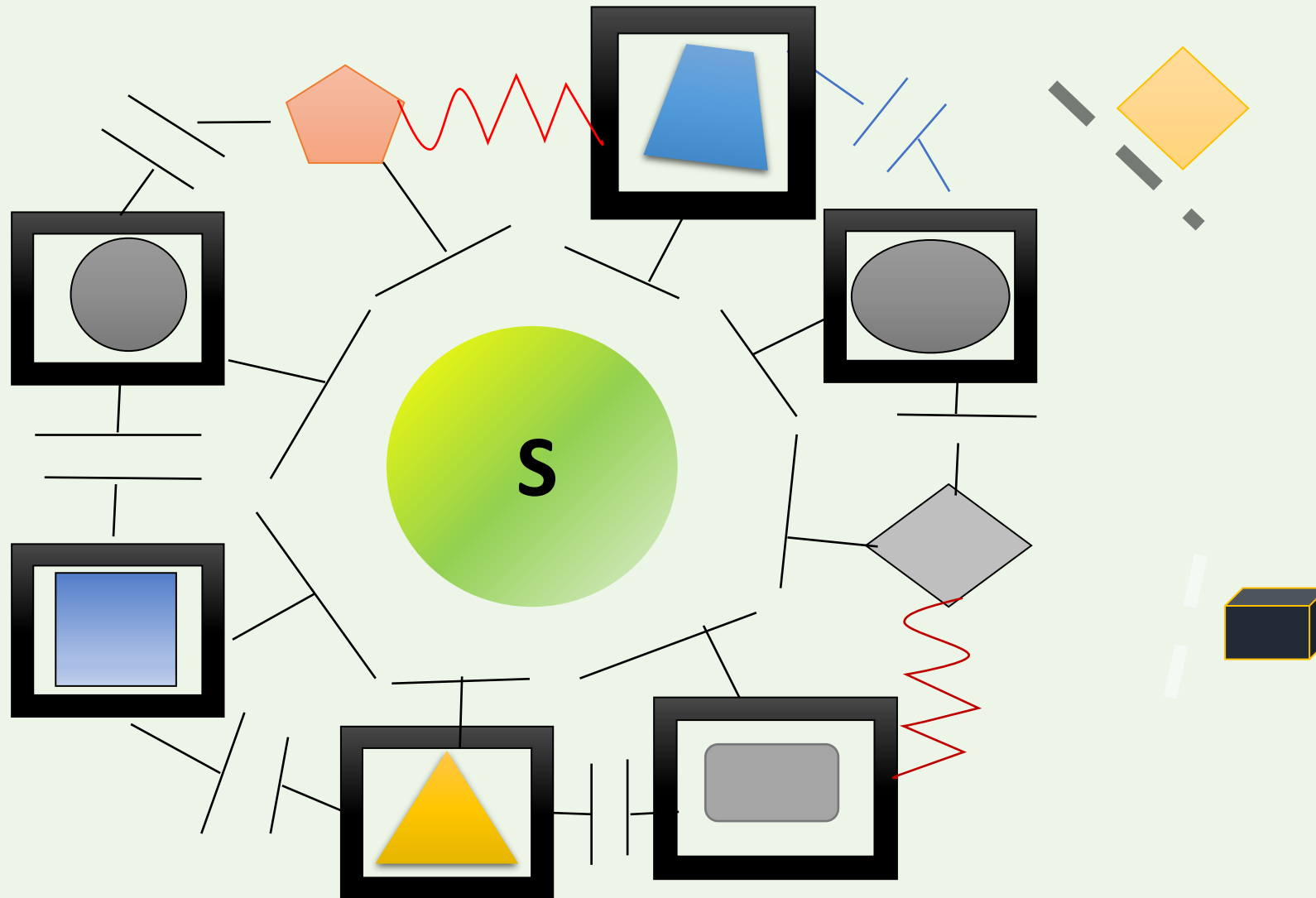
Un sistema equilibrado y armonioso



Un sistema interno desequilibrado



Un sistema interno desconectado/dividido



La ecología interna

3 tipos de partes atrapadas en funciones extremas

P. Directivas

Buscar el statu quo
Son preventivas
Se centran en el futuro

P. Bomberas

Buscan distracción
Son reactivas
Se centran en el presente

P. Exiliadas

Buscan ser rescatadas
Se centran en el pasado

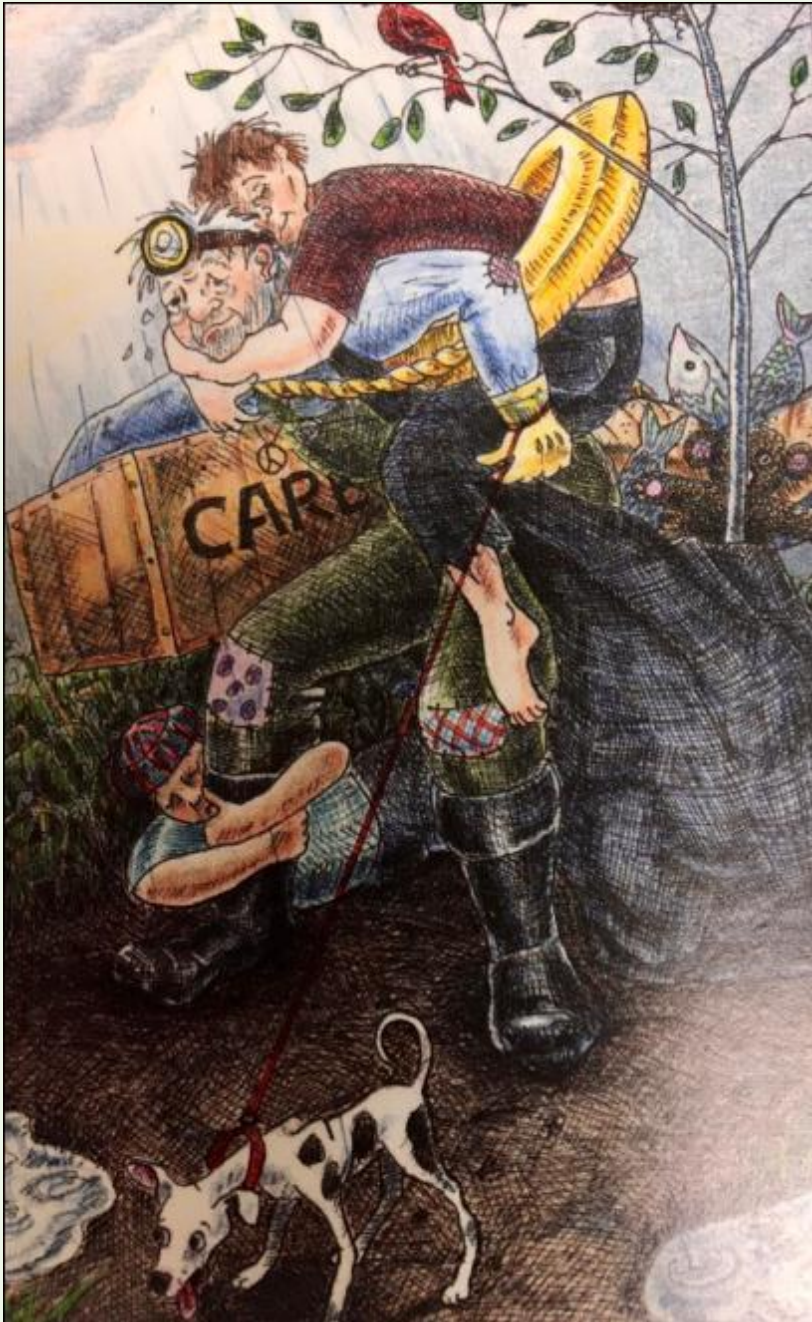


Directivos



- Intentan evitar la activación de los exiliados
- Controlan el mundo interior y exterior
- Llevan grandes cargas de responsabilidad
- Merecen aprecio y compasión
- Lema por el que viven: "Nunca más"
- Se sienten cansados, aislados y, con frecuencia, mal vistos interna y externamente.

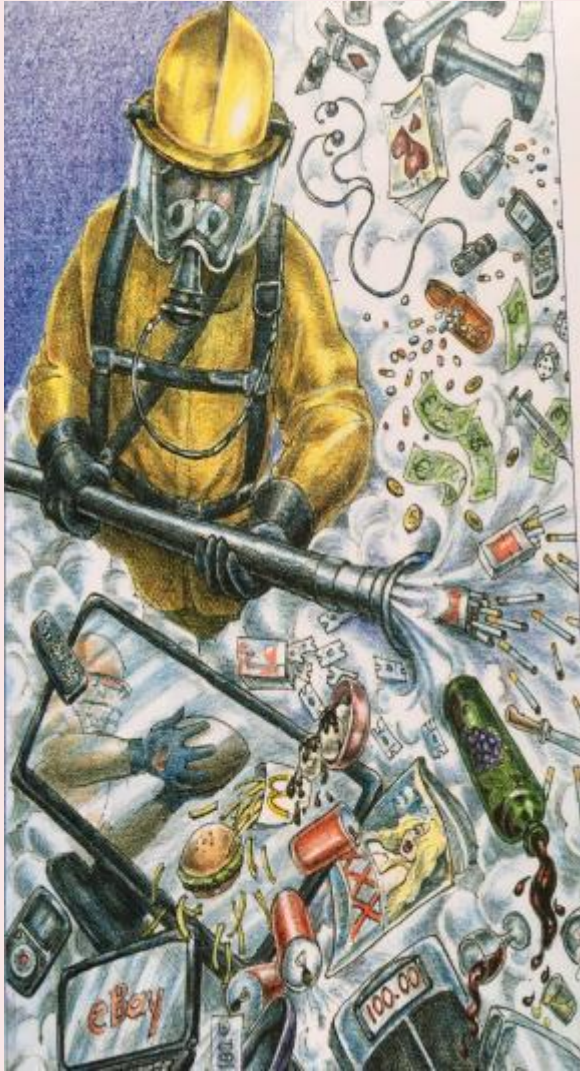




Objetivos al trabajar con las partes Directivas

- Ser escuchadas y no juzgadas
- Ser respetadas y consideradas
- Ser incluidas y apreciadas
- Hacerse una idea de lo que Self tiene para ofrecer

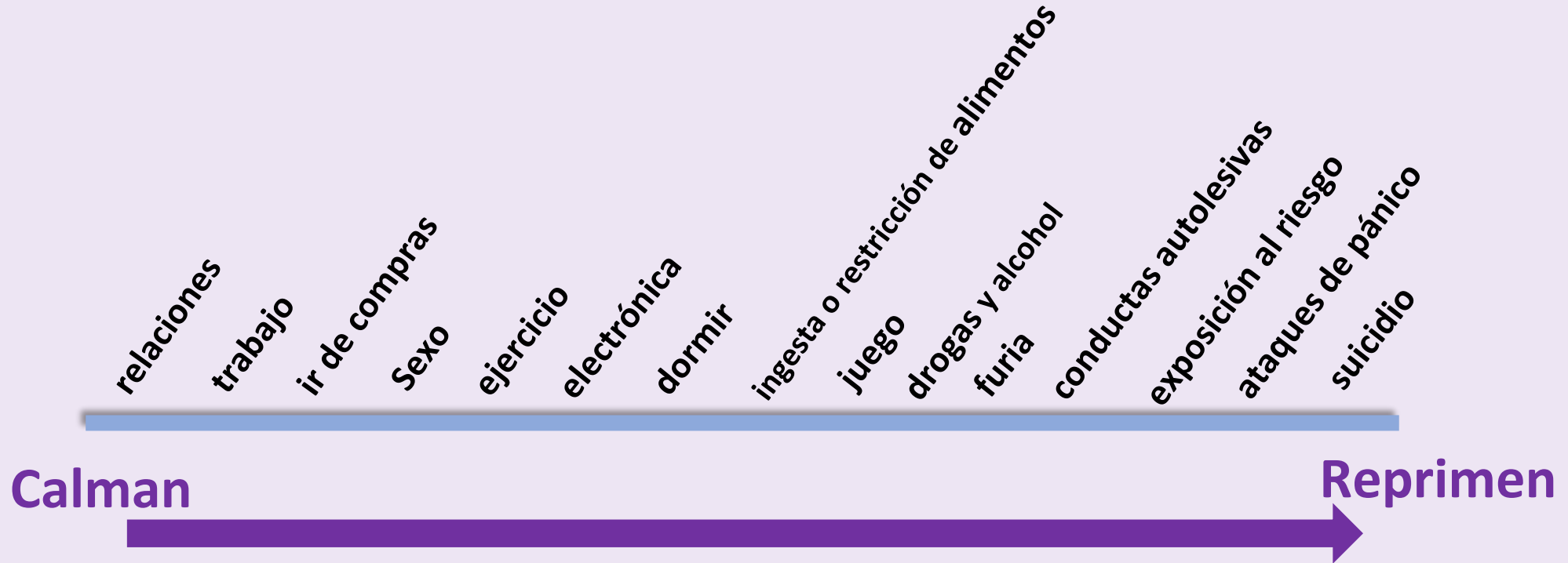
Bomberos



- **Entran en acción cuando los exiliados se activan**
- **Impulsivos, destructivos, rabiosos, heroicos, vigilantes**
- **Evidentes en un sistema nervioso activado**
 - **Utilizan estrategias de supervivencia, de lucha, de huida y paralización**
- **A menudo polarizados con los Directivos**
- **Condenados interna y externamente**



Comportamientos continuos de los bomberos



Cuanto más trauma, más represivos son los comportamientos necesarios para apagar las llamas de los exiliados



Cuanto más represivos son los comportamientos, más inaceptables son socialmente. Por lo tanto, cuanto más estigma, más vergüenza y vergüenza interna y externa.

Cómo trabajar con los bomberos

- Construye una relación de la parte con el Self: necesitan una experiencia de la energía del Self.
- Desármalos con curiosidad, sin tener una agenda o una lucha de poder
- Reconoce que su papel no está funcionando según lo previsto
- Sé un mercader de esperanzas: "Si pudiéramos hacer algo al respecto, ¿seguirías teniendo que hacer...?".

A person is walking away from the viewer across a vast, flat, and arid landscape. The ground is parched and covered in a network of deep, irregular cracks, suggesting severe drought. The horizon is low and distant, with a few sparse, dry bushes visible. The sky is a pale, uniform blue, indicating a clear day. The overall mood is one of isolation and hardship.

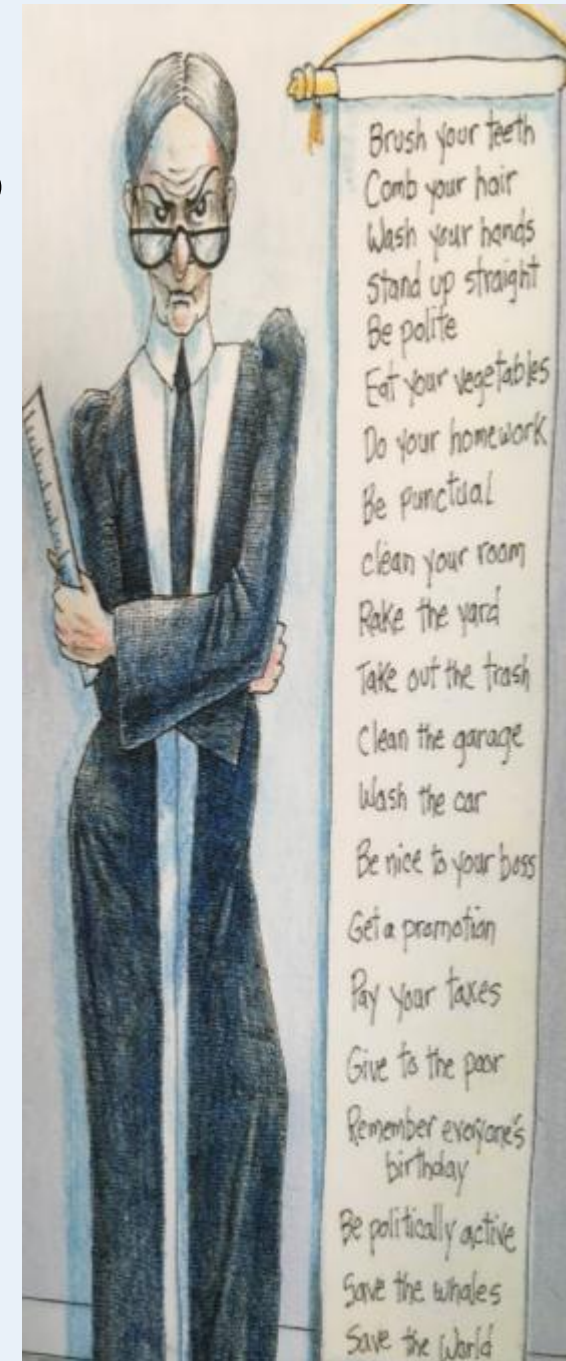
La esencia de los miedos de los Protectores

- **Crisis funcional**
- **Crisis de identidad**
- **Volver a ser lastimado**
- **Ser eliminado**
- **Juicio moral**

***Los miedos de los protectores nos señalan
a un protector polarizado
o al el exiliado
de fondo***

Reafirmación para los protectores

1. Estás a cargo y tus contribuciones son importantes, tu permiso es necesario,
2. Podemos proceder con seguridad y abordaremos todas tus preocupaciones
3. Este proceso te liberará para que hagas lo que prefieras



Lo que "vendemos siendo un Mercader de la Esperanza

- Libertad
- Elección
- Discernimiento
- Acompañamiento
- Pertenencia

EXILIADOS



- Partes jóvenes, infantiles
- A menudo anclados en el pasado
- Agobiados por ideas extremas sobre sí mismos
- Llevan los recuerdos, las sensaciones, las emociones y energías de traumas pasados



Partes Exiliadas- Amenazan al sistema porque:

- A menudo están atrapadas en el tiempo por traumas
- Llevan cargas de desesperación, miedo, vergüenza, necesidad
- Activan a los bomberos
- Llevan cargas de minisvalía/buscan la redención
- Hacen vulnerable al sistema

EXILIADOS

- Pueden regular su afecto
- Pueden controlar la liberación de sus sentimientos
- Mantienen sus límites
 - ❖ Si creen que es lo mejor para ellos

El flujo del modelo IFS

**Contrato =
Parte diana**

*Miedos o preocupaciones de ir
a la parte diana*

*Miedos y preocupaciones de ir a
la parte diana*

6 F's

*Hacer una parte más concreta,
más conocida*

*Establecer relaciones y conocer el
trabajo e intención de las partes*

**ENCONTRAR
ENFOQUE
Sentir hacia
Establecer una
buena relación
DESCUBRA**

*¿Cómo experimentas a la parte?
("dentro o alrededor de su cuerpo")*

*Desmezclar, separar, comprobar
la energía del Self*

MIEDOS Y PREOCUPACIONES

*Hacer frente a los
temores de ir al exiliado*

COMERCIANTE DE ESPERANZA

*Transmitir esperanza y
Proponer un camino diferente*

**NUEVO CONTRATO/PARTE DIANA = EXILIADO
LOS PASOS DE SANACIÓN**

Las 8 C del autoliderazgo

Conexión

Curiosidad

Claridad

Calma

Compasión

Confianza

Coraje



SELF

- Diferente nivel de entidad que las partes
- Existe en todo cada uno de nosotros
- Sabe que todos estamos conectados
- No se puede dañar
- A menudo se puede acceder a él rápidamente
- No tiene ningún poder que no le otorguen las partes
- Debe encarnarse para poder liderar
- Sabe curar
- La energía del Self es protectora
- Es al mismo tiempo partícula y ondas
 - partícula = un líder interior activo y compasivo
 - ola = Estado de ánimo expansivo y trascendente

Qué ofrecen las cualidades "C" a las Partes

- **Acompañamiento**
- **Elección**
- **Cuidado**
- **Experiencia correctiva**
- **Cooperación**
- **Corregulación**

Cargas

El sentido restrictivo que
nuestras partes dan a sus
experiencias traumáticas



y el menosprecio a
las ideas, emociones,
creencias, sensaciones
y energías
que cargan nuestras Partes

Cargas por Legado

Se transmiten por las líneas ancestrales a través de sistemas de creencias, emociones, energías,

epigenética y recuerdos....

tanto cognitivas como somáticas



Cargas culturales

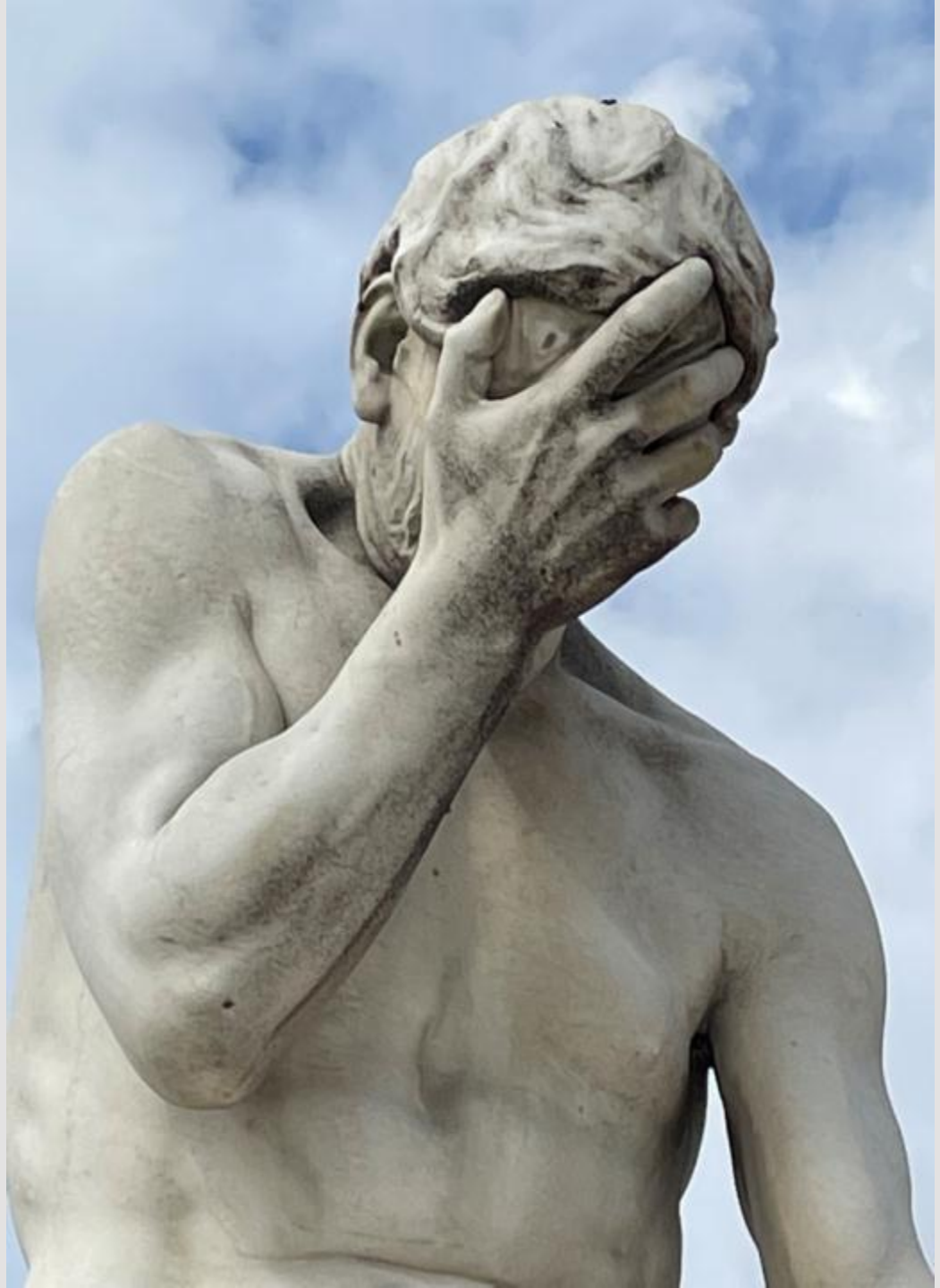
Se absorben a medida que nuestras partes asumen los mensajes que dominan la cultura.

Estas cargas son sistemáticamente reforzadas en nuestros valores e instituciones culturales.

Los grupos oprimidos llevan cargas más pesadas que la cultura dominante.



Vergüenza



La diferencia entre Culpa y Vergüenza

Ambas son emociones de autoculpabilidad

Culpa - "He hecho algo malo o incorrecto" = un comportamiento

Vergüenza - "Soy malo o estoy equivocado" = mi personalidad, mi autoestima

Vergüenza

La vergüenza es algo desagradable,
una emoción y sistema de creencias
intensamente dolorosos



Sensación/expresión física de vergüenza

- **Evidente en nuestra fisiología**
 - **rubor, aumento de la frecuencia cardiaca, mirada esquiva, hombros caídos: un sistema nervioso simpático activado que provoca una reacción de colapso de lucha/huida/paralización**
 - **un repliegue, un deseo intenso de esconderse, de evitar, de no ser visto**

Proceso de pensamiento/creencia de la vergüenza

- Un Sistema de creencias que nos dice que no somos dignos, que somos desagradables, inadecuados y defectuosos.
- Implica una autoevaluación negativa
 - Erosiona la autoestima
 - Se refuerza de las cargas por legado y culturales



ROOT and FRUIT of SHAME

La Raíz y el Fruto de la Vergüenza



Vergüenza - La experiencia relacional



AVERGONZAR

- **Un comportamiento (enfocado interna o externamente) que utiliza juicios y críticas en un intento de controlar u obtener un resultado deseado.**
- **Un método de control social**
- **Un juicio moral**
- **Una forma de alejar lo que se siente o se ve como inaceptable**
- **Una forma de evitar la propia vulnerabilidad (culpar)**
- **Un castigo**

Las reglas de la vergüenza - El credo de los Directivos

"Nunca más"

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| 1. Perfección | 6. Carencia |
| 2. Controlar | 7. Mutismo |
| 3. Echar la culpa a | 8. Descalificación |
| 4. Negación | 9. Comparación |
| 5. Falta de fiabilidad | |

Adaptado de las 8 reglas de la vergüenza de Evan Imber-Black, de *Secrets in Families and Family Therapy* (1993).

Vergüenza: Principales fuentes de origen

- **Sexo y sexualidad**
- **Adicciones y compulsiones**
- **Enfermedad mental**
- **Racismo sistémico**
- **Todos los "ismos"**



-
- A silhouette of a person in a red dress against a grey background. The torso area is filled with a word cloud of terms related to shrinking and disappearing, such as 'SHRINK', 'DISAPPEAR', 'CONTRACT', 'WITHDRAW', 'HIDE', 'SLUMP', 'WITHER', 'SAG', 'DROOP', 'LOOK DOWN', and 'ESCAPE'.

Vergüenza crónica

- **Se desarrolla con desajustes repetitivos**
- **Cuando no se efectúa la reparación**
- **Cuando el daño se convierte en identidad**

Trauma del desarrollo = Vergüenza

Nuevo paradigma de la vergüenza:

- ★ La vergüenza no es un problema de autoimagen, sino que la vergüenza es el resultado de una mala sintonía con el afecto del niño
- ★ La vergüenza comienza como un trauma relacional de desconexión
- ★ Puede desarrollar vergüenza como Protector
 - si es mi culpa, ahora tiene sentido

"La vergüenza es la experiencia de desintegración del sentido de uno mismo en relación con un otro desajustado"

Críticos internos



Críticos internos

Puede haber muchos críticos diferentes en un sistema interno, muchos con sus propias motivaciones y métodos

7 tipos de críticos internos

- El perfeccionista
- El controlador interno
- El capataz
- El Socavador
- El destructor
- El viajero de la culpa
- El Moldeador

Jay Earley, Libertad de tu crítico interior

Respuestas comunes a las críticas

- **Protegerse de los juicios**
- **Obtener la aprobación**
- **Prevención de daños**
- **Protegerse del rechazo**
- **Mantenerse a salvo de los ataques (juicio moral)**
- **Ayudar a conseguir y tener éxito**
- **Prevenir la vulnerabilidad**

Trabajar con los críticos internos

- **Tienden a ser temerosos/resistentes al cambio y a perder el control/poder**
- **Sabotearán el proceso si no se atienden sus preocupaciones**
- **Empezar por los Directivos se ajusta a los principios de IFS**
- **No des por sentado que el silencio es su permiso o "aceptación".**
 - **Puede ser pseudocooperativo**
- **Necesitan conectar con el Self para empezar a confiar**
- **Necesitan dedicar más tiempo a desmezclar las partes que los rechazan**

Trabajar con los críticos internos

- **Respetarlos en su función protectora**
- **Reconocimiento del Self antes de pedirles que den un paso atrás**
- **Sé directo y firme desde un lugar del Self**
- **No pierdas la curiosidad y vuelve a revisarlos**
- **Necesidad de desmezclarse continuamente, ya que el cliente y los terapeutas les tienen aversión y miedo.**

Partes que se parecen al Self

- Directivos
- Puede parecer, actuar y sonar como el Self
- A menudo no se dan cuenta de que no son el Self

Partes que se parecen al Self

- **Partes comunes parecidas al Self:**
 - **Terapeuta**
 - **Cuidados**
 - **Maternidad/crianza**
 - **Calma/meditación**

Self-Energy vs. Self-Like Parts

Qualities of Self and Self-Like Parts

SELF	SELF-LIKE PARTS
Curiosity from the heart Curiosidad desde el corazón	Curiosity may be from the head Curiosidad desde la razón
Calm Calma	Calm Calma
Compassion Compasión	Empathy Empatía
Connected to parts Conectado con las partes	Separate from, not connected to parts Separado / Desconectado de las Partes
Does not try to change a part No intenta cambiar a la parte	Often wants other parts to change A menudo quiere que las otras partes cambien
No agenda Sin programa	Has an agenda Tiene un programa
Open, receptive energy Abierto, Energía receptiva	Often a "moving toward" energy A menudo avanza hacia la energía
Heart open De corazón abierto	Heart covered or closed Corazón cubierto o cerrado

Polarizaciones

Se define como:

***Una relación entre partes/personas
(o grupo de partes/personas)
que se oponen o compiten
sosteniendo puntos de vista contrapuestos,
creencias y comportamientos
que activan y dinamizan las respuestas
en direcciones opuestas***

Polarizaciones



- *Ambos bandos temen que el otro gane o se haga con el poder*
- *Crea un círculo vicioso de retroalimentación*
- *La lucha puede intensificarse sin intervención*
- *Limita el acceso al Self*
- *Crea ansiedad*



Función de las polarizaciones y alianzas

- **Los sistemas buscan constantemente el equilibrio – las polarizaciones son un intento de recuperar el equilibrio - triángulos**
- **Protección de los exiliados/protege al sistema de los exiliados**
- **Una distracción para no profundizar en el sistema**
- **Proyección - para distanciarse de la vergüenza y la culpa**

Lo que vemos cuando hay polarizaciones presentes:

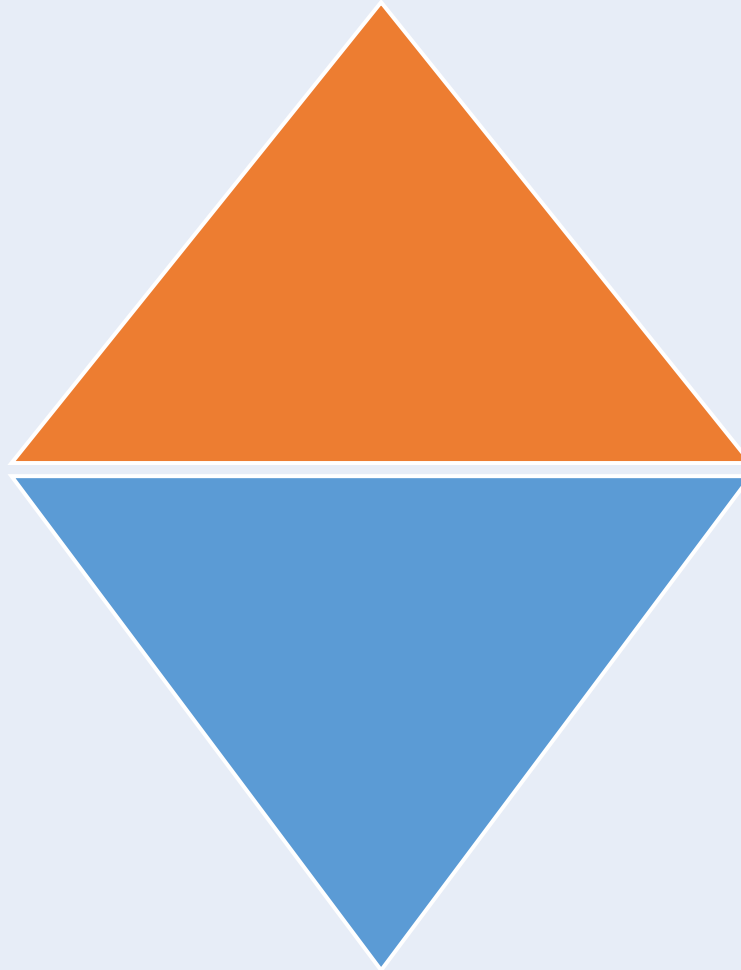
- **Ideas opuestas/en conflicto: pueden inundar el sistema y crear un estancamiento crónico.**
- **El impulso en una dirección crea un impulso en otra dirección**
- **Partes que compiten por el poder y el control**
- **Falta de confianza en el liderazgo**
- **Las Partes no se desmezclan**
- **Ansiedad**
- **Adicciones y compulsiones**

Ansiedad

Bombero

Directivo

Exiliado



Cómo trabajar con polarizaciones

The Inner Dynamics that Create Extreme Symptoms

