

# 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**

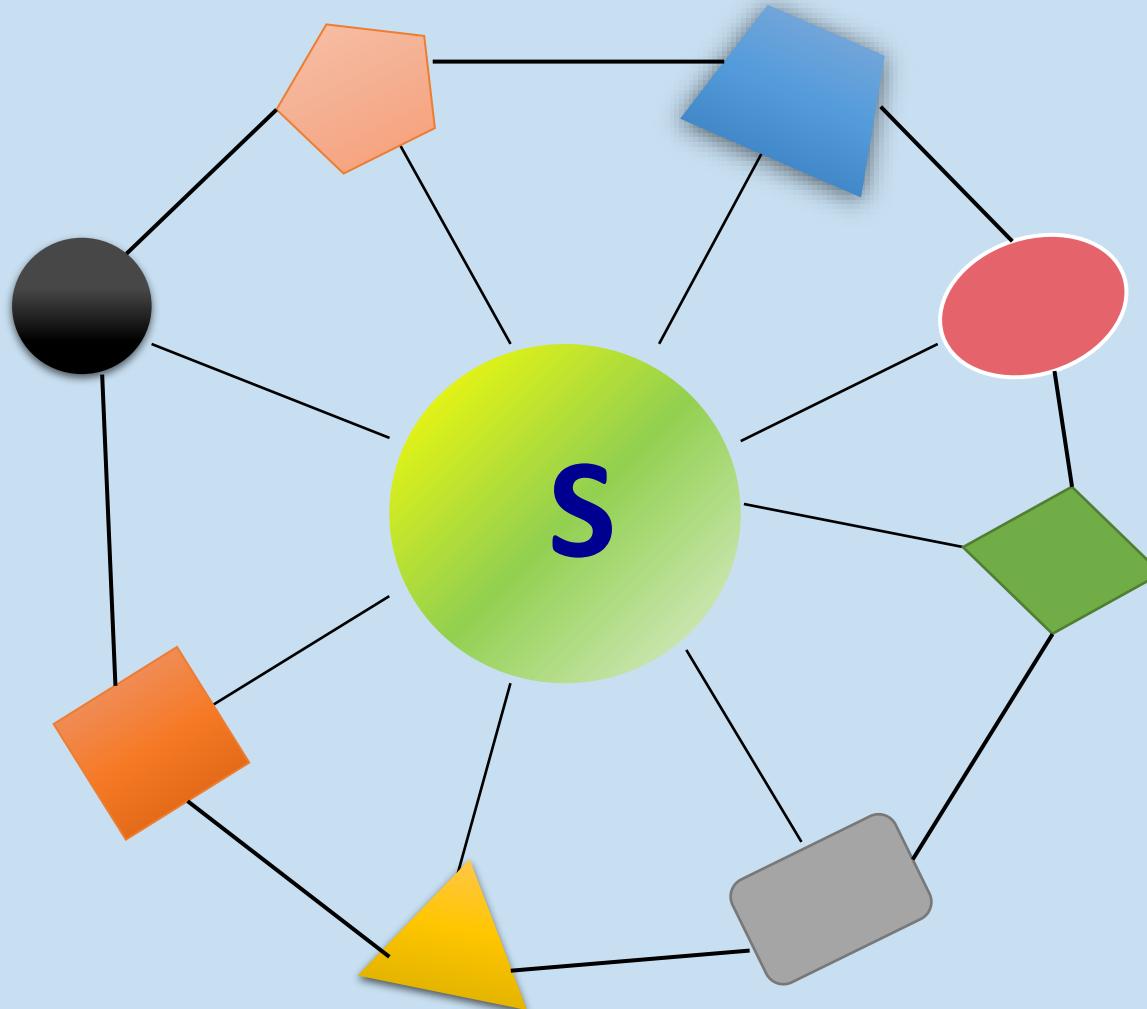
*Es posible que no todas las categorías te parezcan significativas. Por favor, consulta con tus partes y pídeles permiso sobre el nivel de auto-exposición. Tú eliges dónde centrarte al presentarte.*

***¡Todas las partes son bienvenidas!***

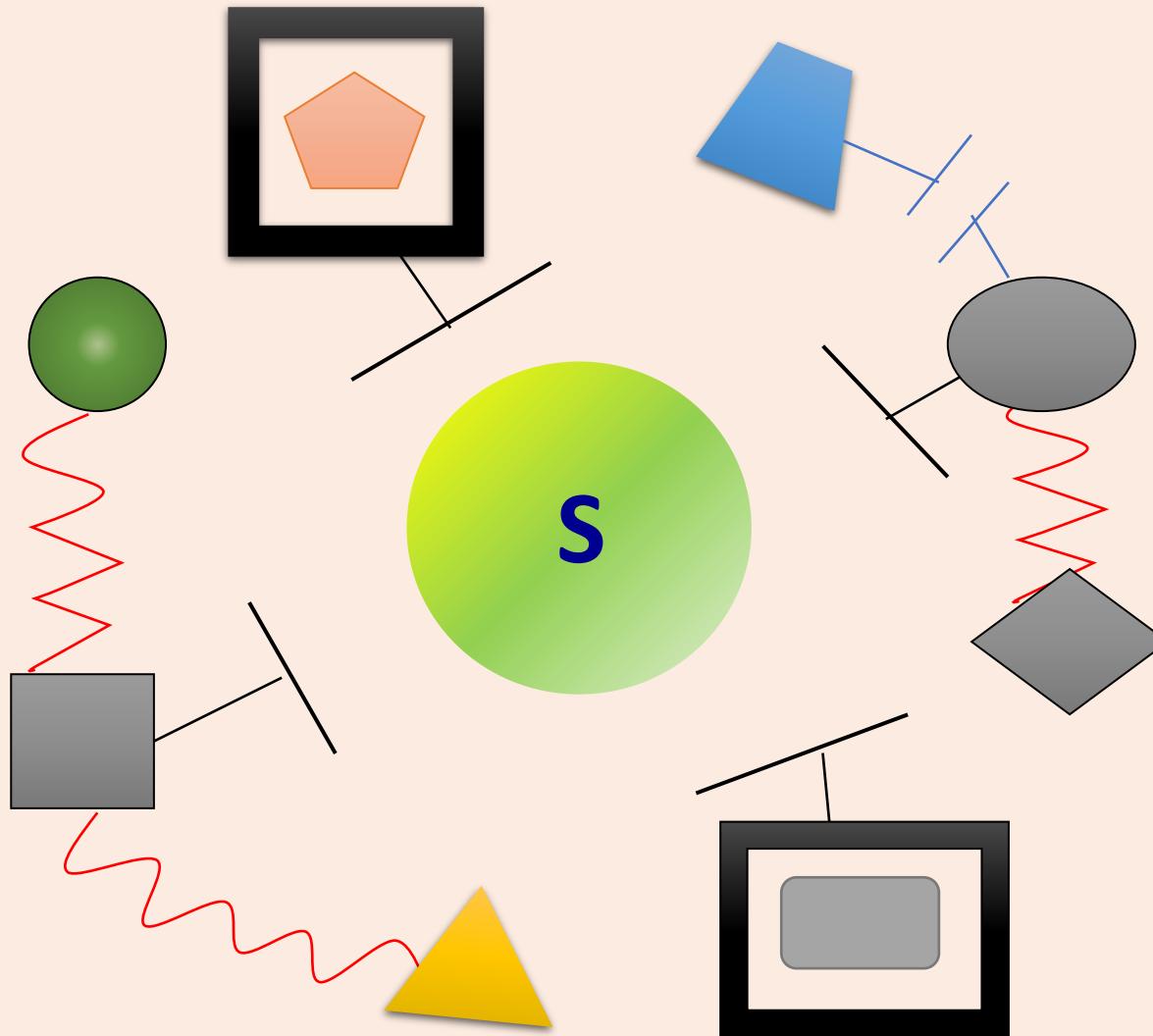
# Principales objetivos de la terapia IFS

- **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**

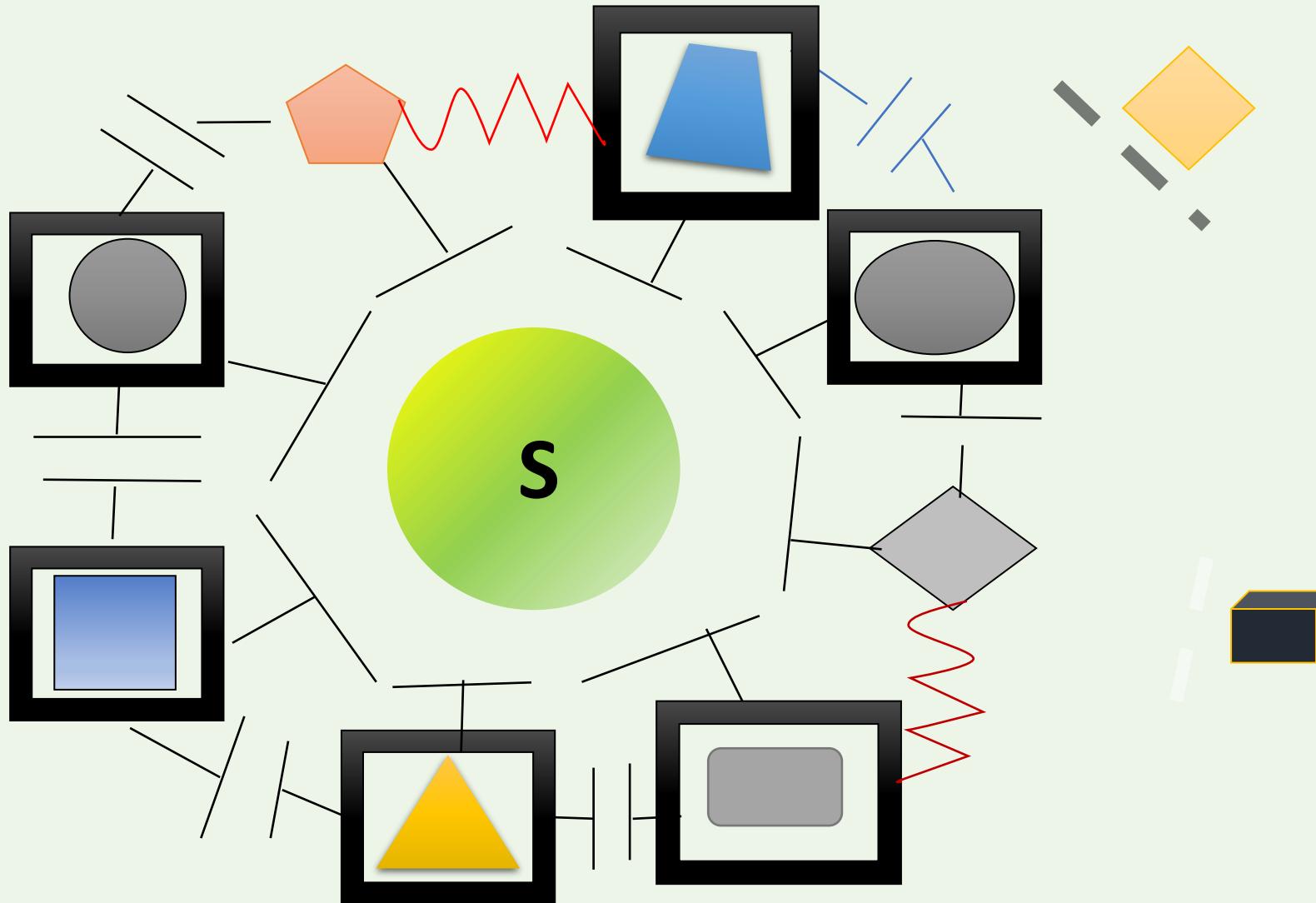
# Un sistema equilibrado y armonioso



# 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

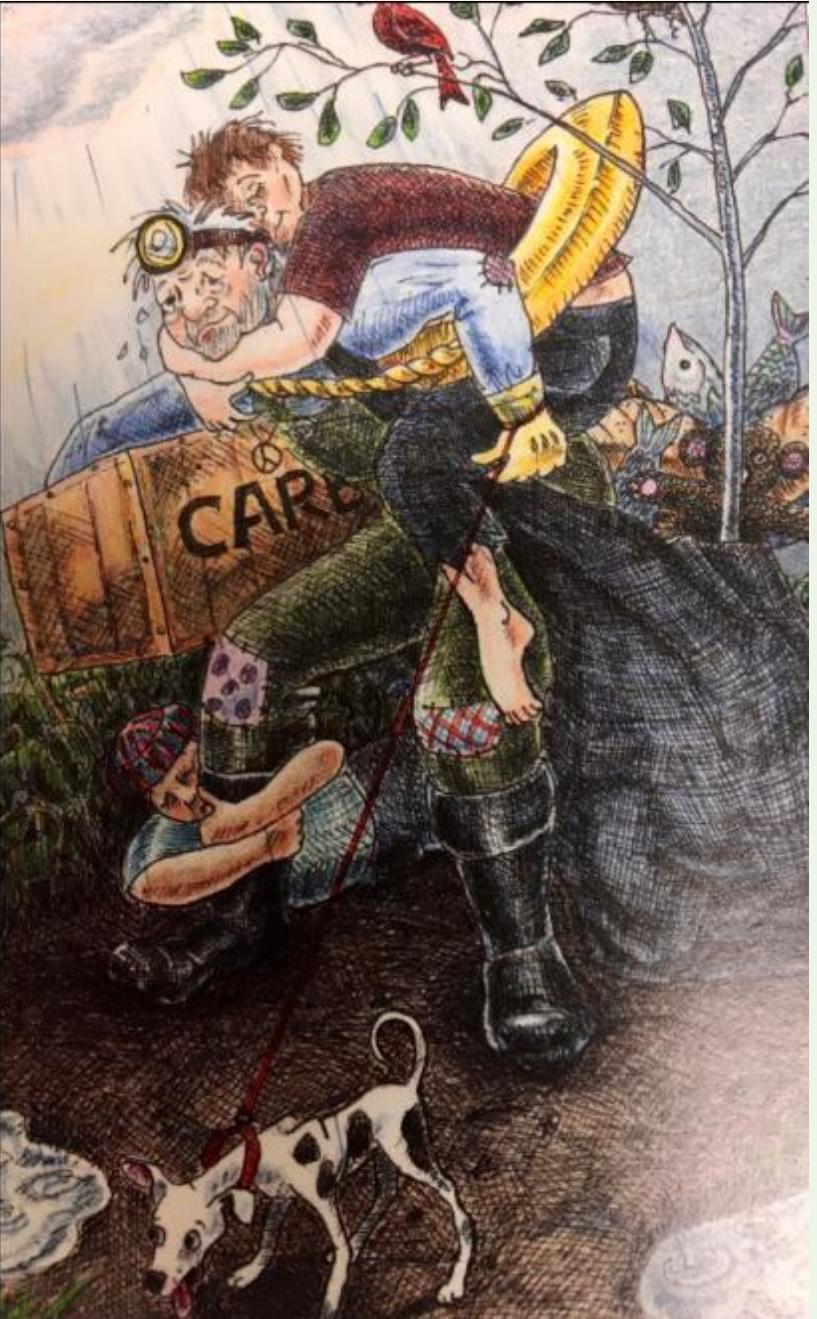
Buscan ser rescatadas

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.

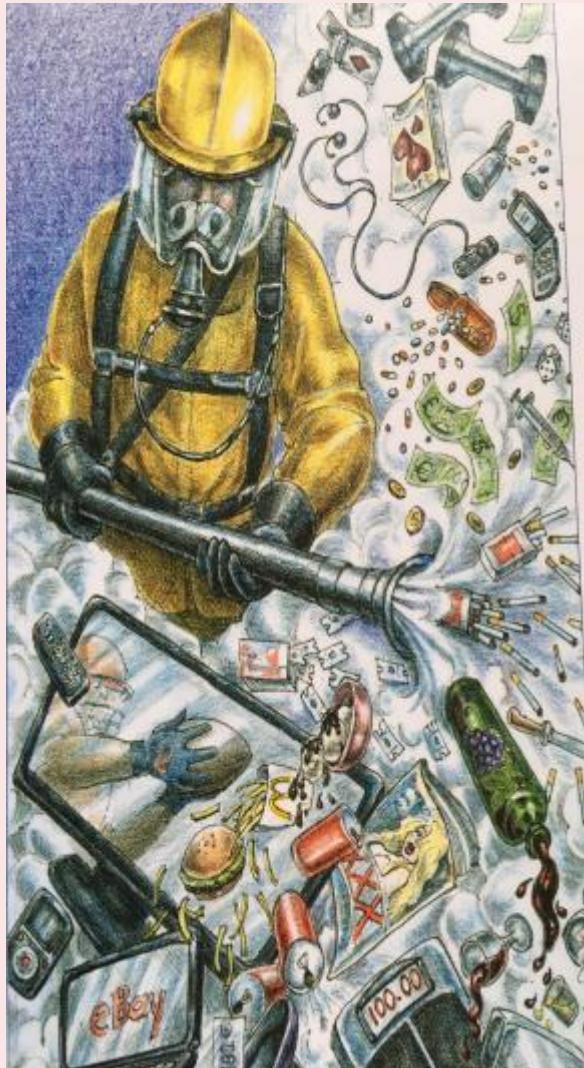




# Objetivos al trabajar con las partes Directivas

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

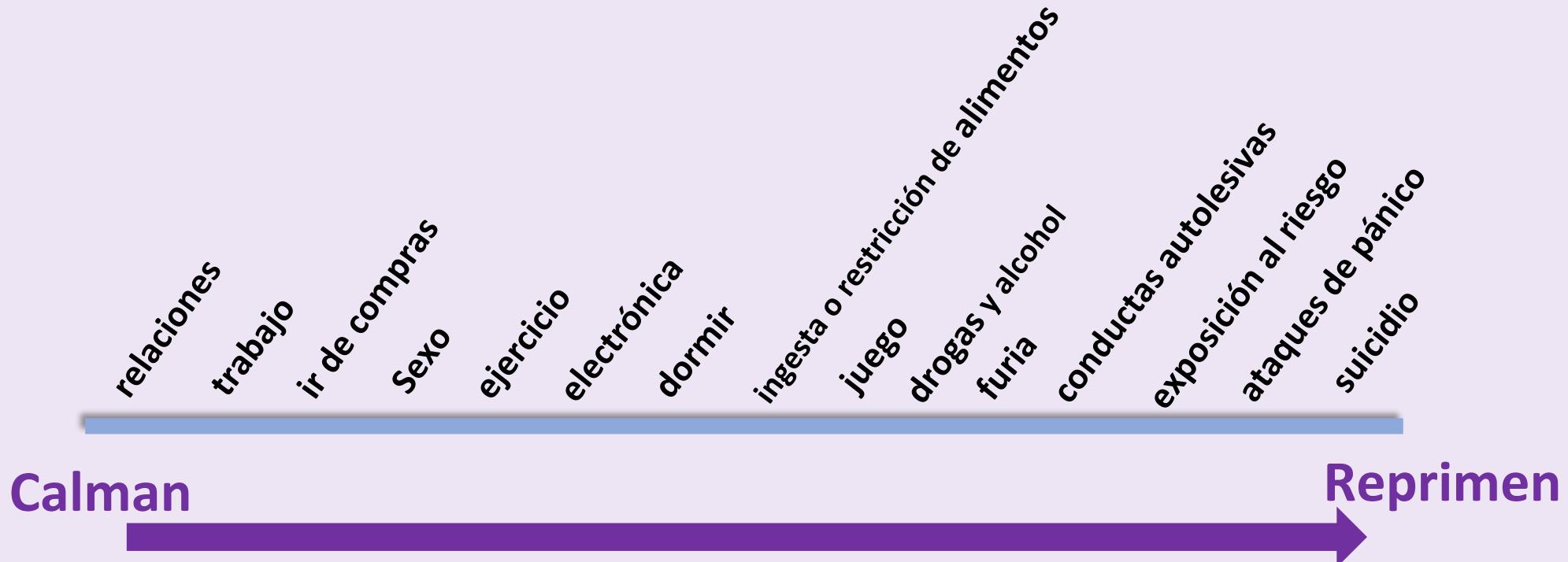
# Bomberos



- **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 photograph of a dry, cracked landscape, possibly a desert or a dry riverbed. In the distance, a person stands alone, appearing small against the vast, arid terrain. The sky is a pale, hazy grey.

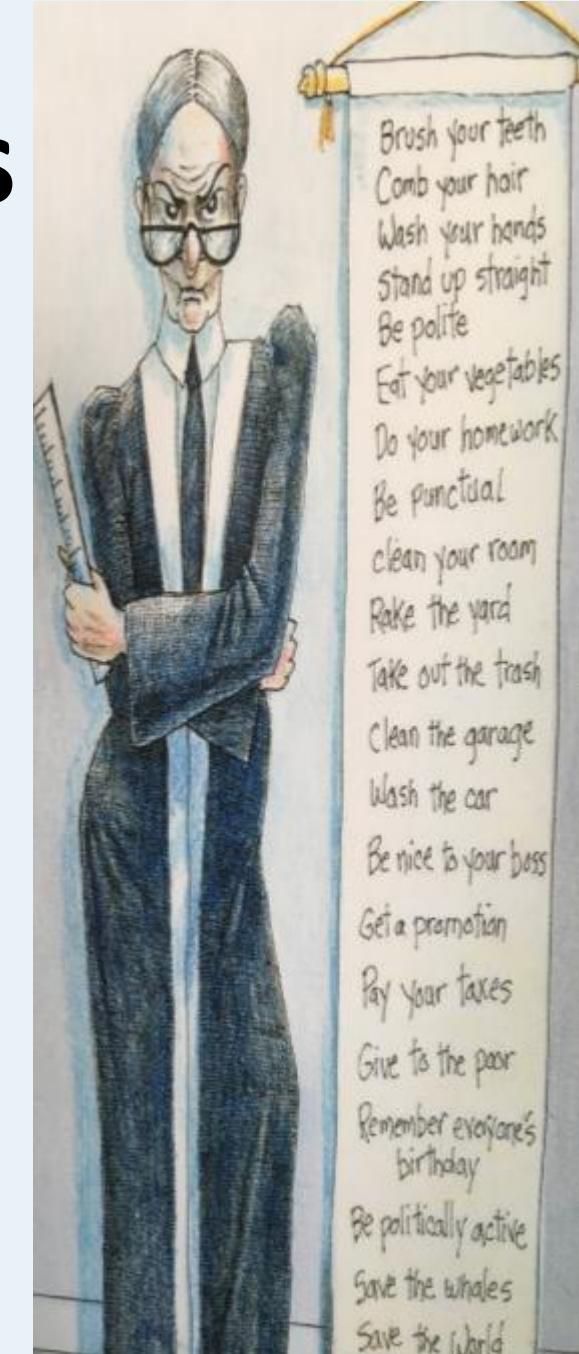
# **La esencia de los miedos de los Protectores**

- 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*

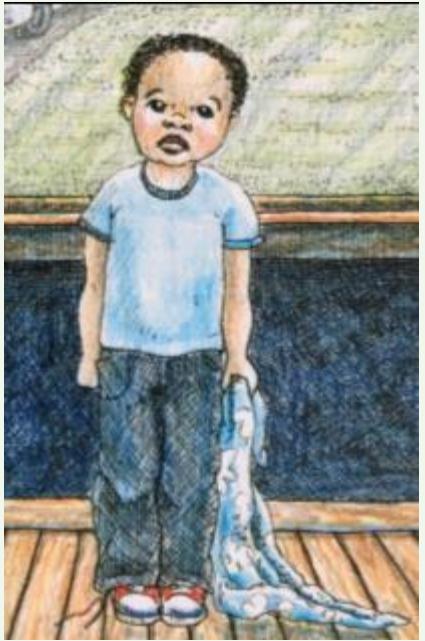
# Reafirmación para los protectores

- 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**



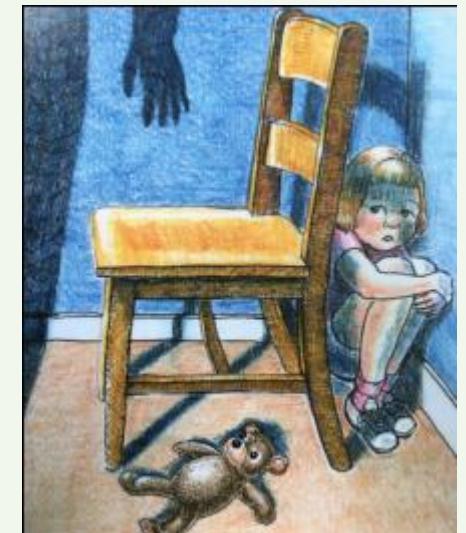
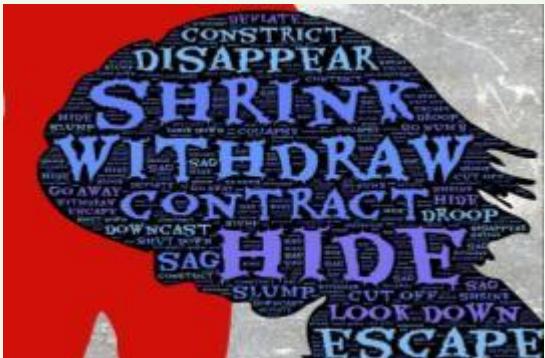
# Lo que "vendemos siendo un Mercader de la Esperanza

- 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*

6 F's

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

**DESCUBRA**

**MIEDOS Y PREOCUPACIONES**

**COMERCIANTE DE ESPERANZA**

*Hacer una parte más concreta,  
más conocida*

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

*Miedos y preocupaciones de ir a  
la parte diana*

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

*Desmezclar, separar, comprobar  
la energía del Self*

*Hacer frente a los  
temores de ir al exiliado*

*Transmitir esperanza y  
Proponer un camino diferente*

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

# Las 8 C del autoliderazgo

*Curiosidad*

Compasión

Coraje

**Conexión**

**Claridad**

*Calma*

Confianza

# 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

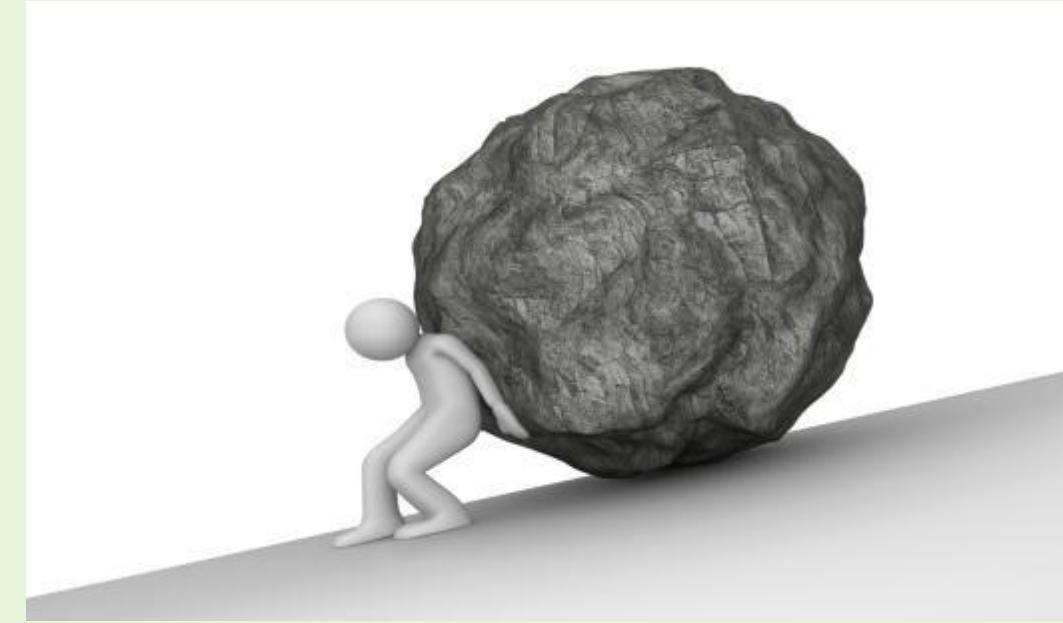
- Acompañamiento
- Elección
- Cuidado
- Experiencia correctiva
- Cooperación
- Corregulación

# 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

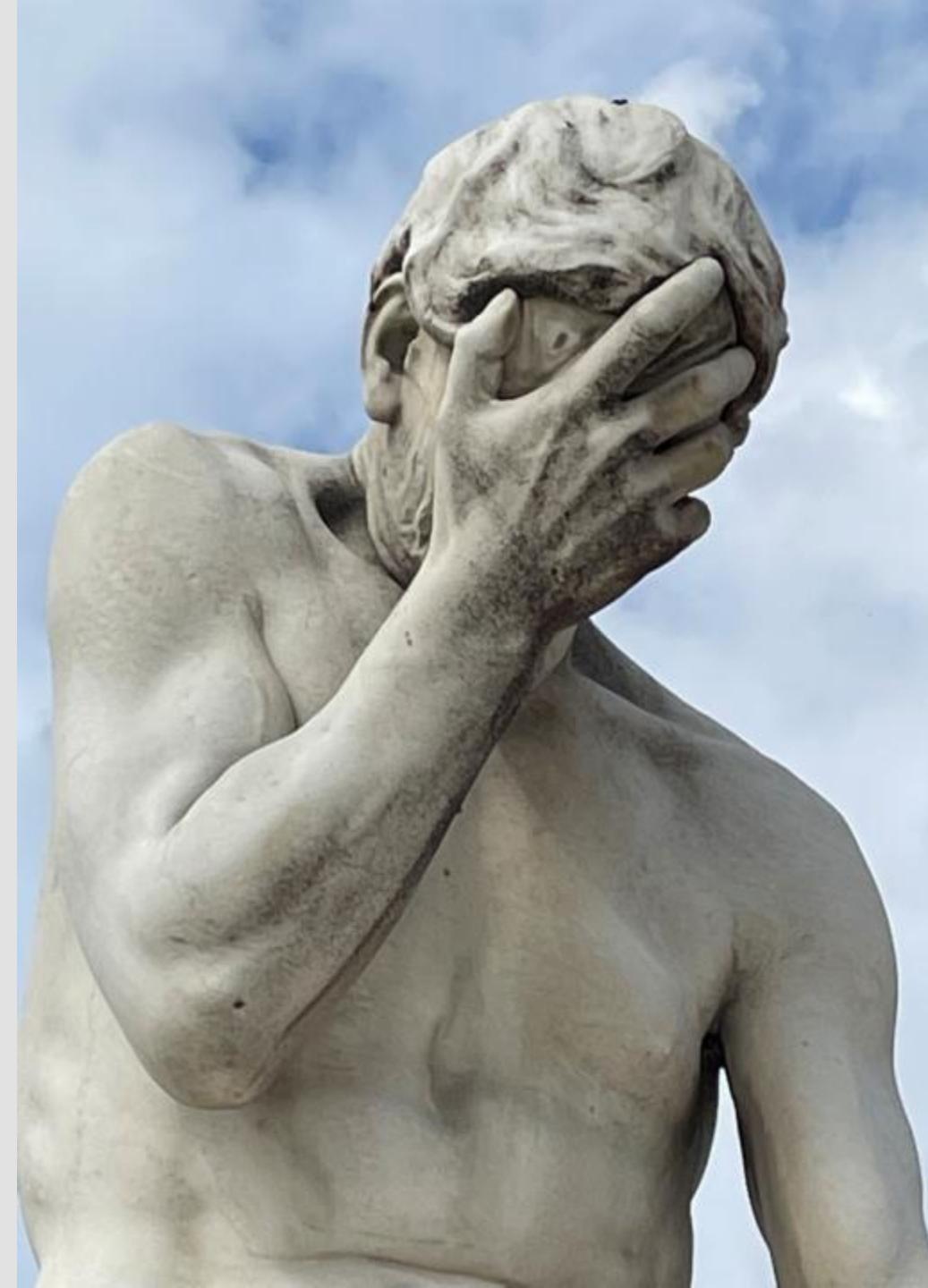
**Se absorben a medida que nuestras partes asumen los mensajes que dominan la cultura.**

**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

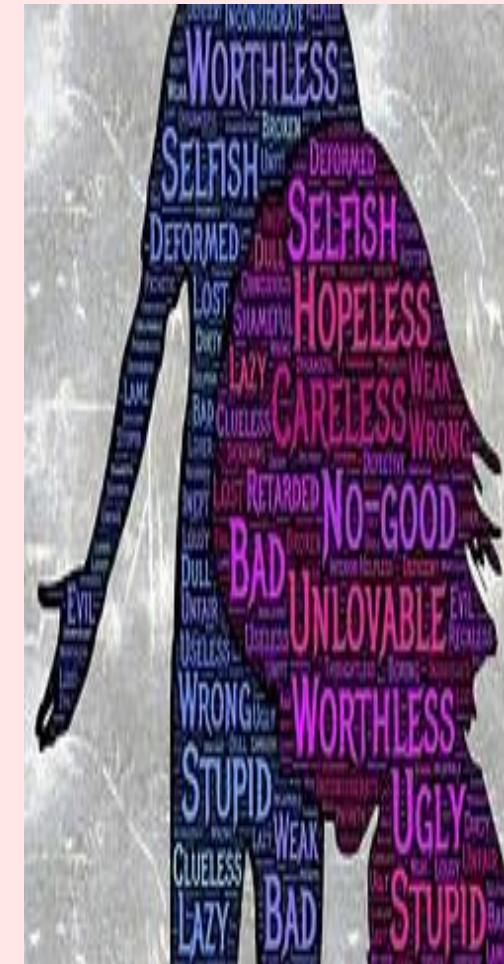


# Sensación/expresión física de vergüenza

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

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

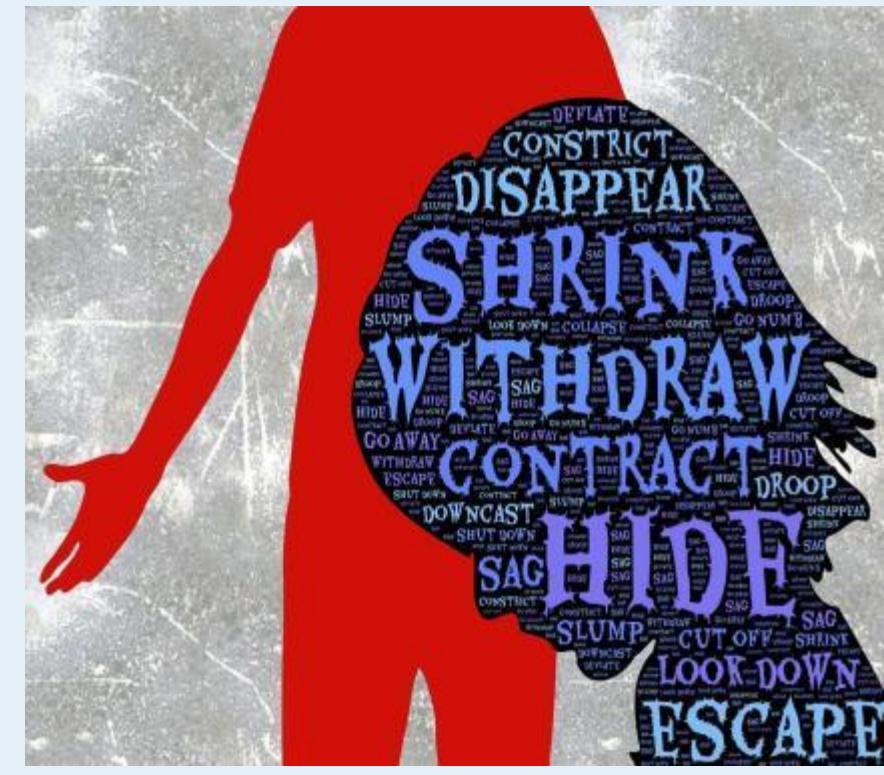
# Vergüenza: Principales fuentes de origen

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



# La Dinámica de la Vergüenza

- Cuanto mayor sea el estigma asociado a un comportamiento, mayor será el potencial para más vergüenza.
  - El nivel de estigmatización viene determinado por las normas y creencias culturales y familiares
  - Cuanto más estigma, más secretismo
  - El secreto engendra vergüenza y la vergüenza engendra secreto
  - Los secretos bloquean y enturbian la comunicación
  - Los secretos conducen a la creación de límites rígidos
  - Nuestras historias se pierden por la vergüenza y el guardar secretos



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

# 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

