

Adicciones y compulsiones: Desde la perspectiva IFS

Visto como un proceso entre partes polarizadas:

- Directivos y Bomberos. Al extremo, intensa lucha de poder, papeles desempeñados de forma más extrema e intensa.
- Un ciclo que se intensifica
- La vergüenza es el núcleo (Exiliados)
- Miedo al agobio

Proceso adictivo y compulsivo: Desde la perspectiva IFS

- **Visto como un proceso entre partes polarizadas:**
 - Directivos y Bomberos. En los extremos, intensa lucha de poder, funciones desempeñadas de forma más extrema e intensa.
- Un ciclo que se intensifica
- La vergüenza es el núcleo (exiliados)
- Miedo al agobio

Terapia IFS con adicciones/compulsiones

- Identifica las partes y el conflicto interno (da nombre a la constelación interna de partes implicadas)
- Empezar o bien con Bomberos o con Directivos
- Construir una relación de confianza - Self a la Parte - normalmente empieza con el acceso directo (El Self del terapeuta)
- Ser un comerciante de esperanza
- Conseguir que el terapeuta como Directivo dé un paso atrás

3 características de una relación adictiva (Mike Elkin)

- 1) Vergüenza y engaño (secretismo)**
- 2) No se puede detener el comportamiento, incluso cuando se reconoce que es perjudicial (no se puede controlar)**
- 3) Debilita las relaciones internas y externas (conexión, confianza y previsibilidad)**



Depresión y Desesperación



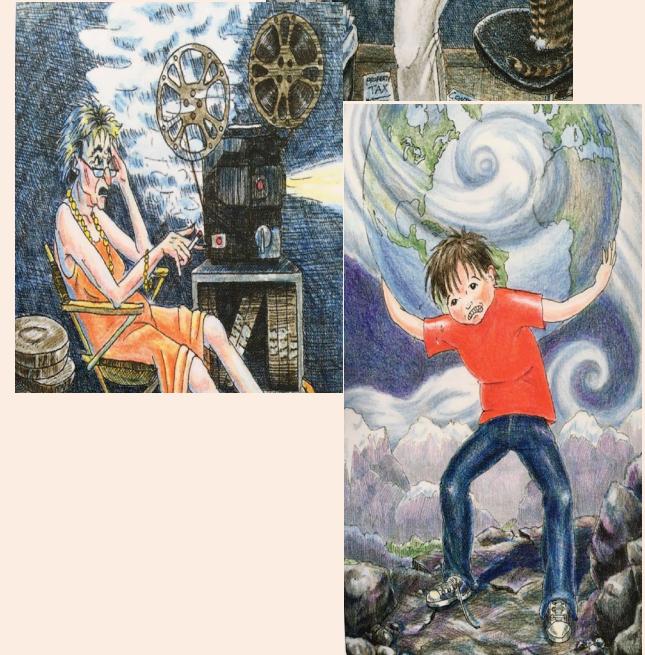
Reactiva & Compulsiva



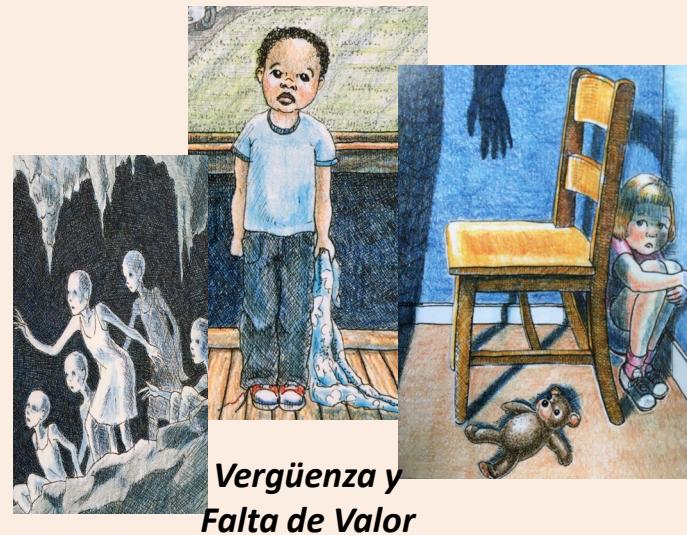
Las múltiples constelaciones de las Partes



Juez y Crítico



Ansiedad y Preocupación



IFS y Depresión

IFS considera la depresión como un mecanismo de afrontamiento de una parte en reacción a un comportamiento o sentimientos extremos de otra parte en el sistema interno.

La depresión se entiende mejor como el funcionamiento dentro constelación de partes. Consideramos la depresión como un proceso relacional



Ansiedad: ¿Qué es y qué la provoca?





Ansiedad



- Es una emoción con un nivel de respuesta cognitivo, físico y conductual.
- Indica a nuestro sistema nervioso que actúe y pase a la fase de lucha, huida o bloqueo.



Ansiedad

- Cuantos más exiliados, más ansiedad
 - Los protectores temen la vulnerabilidad/sentimientos de los exiliados
 - Los exiliados activados desencadenan más control, perfeccionismo y sentimientos de fobia, lo que aumenta la ansiedad
 - Resultado de un conflicto en el sistema
 - Enfoque de futuro de los Directivos
 - La ansiedad como factor de distracción
 - La ansiedad como Exiliado
 - Miedo



Partes del miedo

- Rechazo
- Fracaso
- Pérdida y abandono
- No ser lo suficientemente bueno
- Pedir demasiado/ser demasiado
- Invisibilidad
- Ser visto
- Falta de valor
- "Miedo a que tu maldad sea vista"





Bombero = maníaco =
aporta energía al sistema

Pesimismo
Directivo o Bombero
Cierra la energía del
cuerpo

Crítico = Directivo
Golpea con juicios y
mensajes de
desprecio

Exiliado = vergüenza
y falta de valor

IFS y el duelo



- El duelo se entiende mejor como una Constelación de partes en torno a los problemas de la pérdida
- El duelo es un sentimiento y un proceso
- Pensar en el duelo como un proceso de muchas partes, no como etapas por las que hay que pasar
- El poder del replanteamiento
- No necesariamente partes atrapadas en un papel extremo



DUELO

El duelo es una respuesta natural y normal a la pérdida. Es un proceso universal y personal. Es el sufrimiento emocional que se siente cuando algo o alguien que amas te es arrebatado.



El luto

El luto es la expresión externa del duelo.

No hay una única forma correcta, el duelo tiene muchos sabores. Con frecuencia, la forma en que expresamos nuestro duelo exterior está determinada culturalmente.



La diferencia entre duelo y depresión

Desde la perspectiva IFS

- **El duelo no es un mecanismo de supervivencia de las partes, ni una parte atrapada en un papel extremo.**
- **Las partes pueden tener su propio duelo, responder al dolor del sistema y tener miedo a la aflicción y al duelo.**
- **¿Cómo lo superan nuestras partes si no permitimos que fluyan los sentimientos y la expresión del dolor?**

- Los síntomas del duelo agudo y complicado en el cuerpo y la psique pueden ser/sentirse muy parecidos a los síntomas de la depresión y la ansiedad
- Con frecuencia, las personas dicen estar deprimidas cuando en realidad están de duelo. La ansiedad es una respuesta normal a lo desconocido

- **El duelo implica sentimientos de profunda tristeza (y otros sentimientos) que suelen estar causados por un acontecimiento, una persona o una situación concretos.**
- **La depresión, por el contrario, es una falta de sentimientos, un entumecimiento, y con frecuencia es de origen desconocido.**

*Cómo superamos el duelo y qué nos ayuda
desde la perspectiva de las partes*

- Identificar y normalizar los sentimientos que se experimentan, son una reacción a la pérdida
- Nombrar la(s) pérdida(s)
- Hacer saber a las partes que necesitan apoyo - buscar el tipo adecuado de apoyo social
- Informar a las partes de que nuestra intención es ayudarles a procesar su duelo, no a "superarlo".
- Algunas pérdidas no se pueden "superar".
- Trabajar con las partes protectoras que temen sentirse abrumadas

- Educar sobre los sentimientos: no hay un significado moral para los sentimientos - no están bien o mal, son información, se mueven a través de - si se permite
- Diferentes partes necesitan diferentes tipos de ayuda con su dolor, se curioso, simplemente pregunta
- Las partes necesitan compartir sus historias y hablar de sus sentimientos - animar a compartir en grupo, el duelo Requiere ser visto
- Comprobar si hay polarizaciones y cargas por legado
- Ayudar a crear rituales terapéuticos

Cómo superar el duelo, continuar.

- El duelo tiene cuerdas que pueden conectar con duelos pasados no resueltos o con pérdidas futuras.
- Educa a las partes sobre el proceso de duelo y qué esperar.
 - No podemos controlar el proceso de duelo, tratar de cerrarlo nos priva de algo.
 - El duelo lleva su tiempo, no podemos apresurarlo, no hay límites de tiempo
- No compares tu duelo con el de los demás.
- Dedica tiempo a vivir el duelo intencionadamente: ¿cómo sería esto?
- Permite y anima a las partes a sentir algo más que tristeza.
 - Generalmente, el dolor del duelo disminuye a medida que pasa el tiempo, se hacen adaptaciones a la pérdida - si se permiten los sentimientos.
- Tomarse en serio el autocuidado

Cargas por Legado y Cargas Culturales



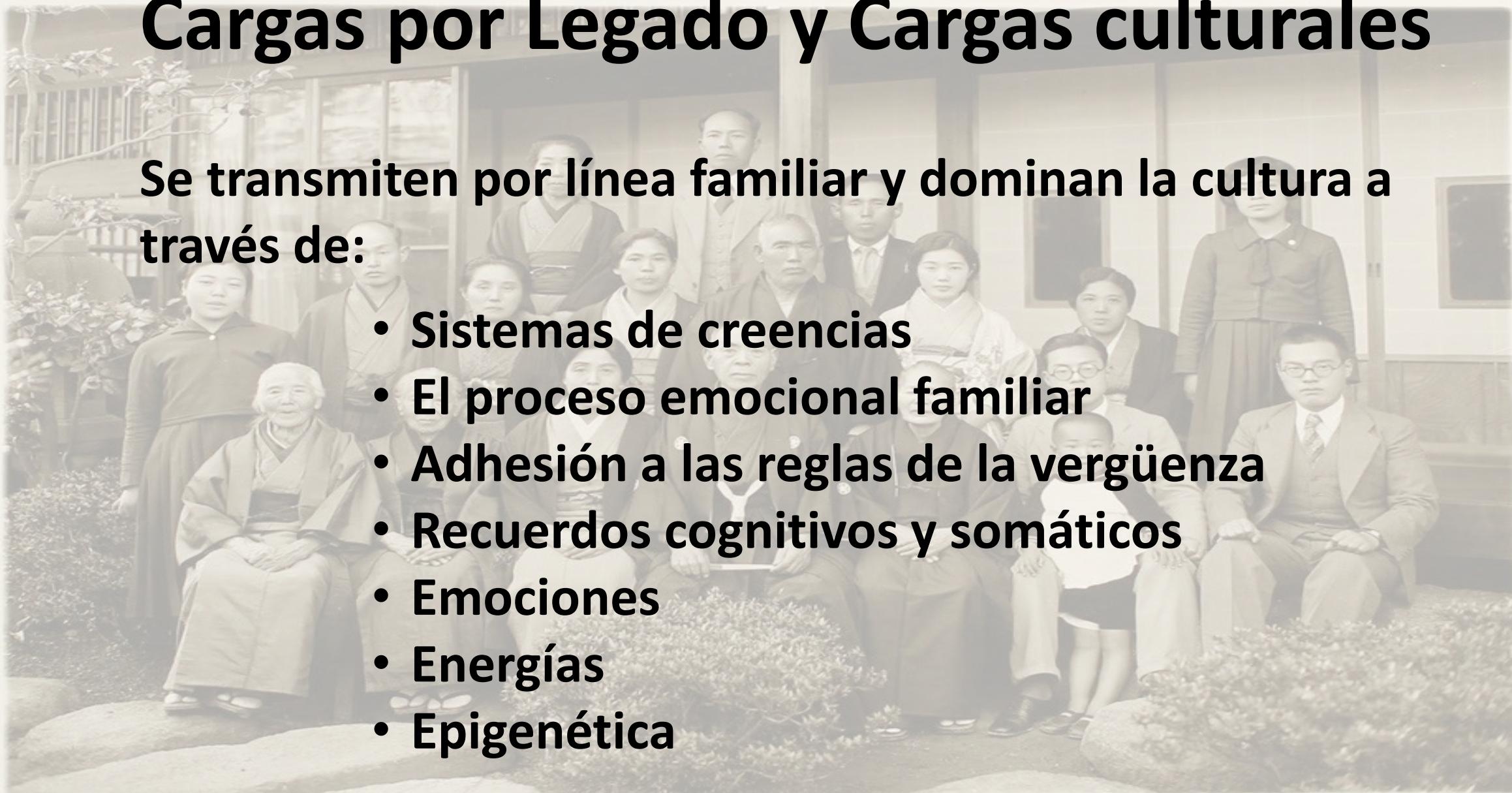
Cargas por Legado familiares



Cargas por Legado y Cargas culturales

Se transmiten por línea familiar y dominan la cultura a través de:

- Sistemas de creencias
- El proceso emocional familiar
- Adhesión a las reglas de la vergüenza
- Recuerdos cognitivos y somáticos
- Emociones
- Energías
- Epigenética



Transmisión multigeneracional

- Abrirse y convertirse
- Exilio de todo lo que se considera inaceptable o vergonzoso
- El proceso familiar y cultural de silencio y mantenimiento del secreto mantiene y perpetúa las cargas por legado.
- A mayor estigma, mayor potencial de vergüenza y silencio
- Con el paso de las generaciones, las historias y el contexto pueden perderse, pero el sentimiento puede transmitirse de generación en generación.

Stammbaum der

Familie von Richthofen

21. Dezember 1976

Reglas de la vergüenza - "El credo del directivo" = Nunca más

- 1. Controlar:** Tener el control de todos los comportamientos e interacciones
- 2. Perfección:** Estar siempre "bien", hacer lo "correcto"
- 3. Culpa:** si algo no sucede como lo planeas, culpa (a ti mismo o a los demás)
- 4. Negación:** negar los sentimientos, especialmente los negativos o vulnerables
- 5. Falta de fiabilidad:** no espera fiabilidad o constancia en las relaciones, está atento a lo imprevisible
- 6. Falta de plenitud:** No lleva las transacciones a resolución o finalización porque podría tener que enfrentarse a qué sentimientos o revelaciones honestas contra las que te estás protegiendo.
- 7. No hablar:** No habla abierta y directamente sobre comportamientos vergonzosos, abusivos o compulsivos.
- 8. Descalificación:** Cuando se produzcan comportamientos irrespetuosos, vergonzosos, abusivos o compulsivos, descalifícalo, niégalo o disfrázalo.
- 9. Comparar:** Compárate con los demás y destaca cómo no te sientes tan realizado, atractivo, inteligente... o tienes un nivel de privilegio por lo que no mereces sentirte como te sientes. Ser muy consciente de que no estás a la altura.

Indicios de que puede haber una Carga por Legado:

- Cuando los síntomas persisten después de la descarga o reaparecen después de la descarga
- El cliente afirma "mi madre, mi padre, mi abuela, también tienen esto"
- Síntomas constantes
- La historia personal del cliente no apoya el grado de sus síntomas

Indicios de que puede existir una Carga por Legado:

- Repetición del lenguaje del miedo y la vergüenza
- Durante la descarga, el cliente es testigo de recuerdos que no son suyos.
- Miedo que parece irracional en el contexto de la vida del cliente: miedo a la enfermedad, a la depresión posparto, al abandono, al hambre, a la violencia, a no ser suficiente, a la muerte prematura, etc.

Cargas culturales

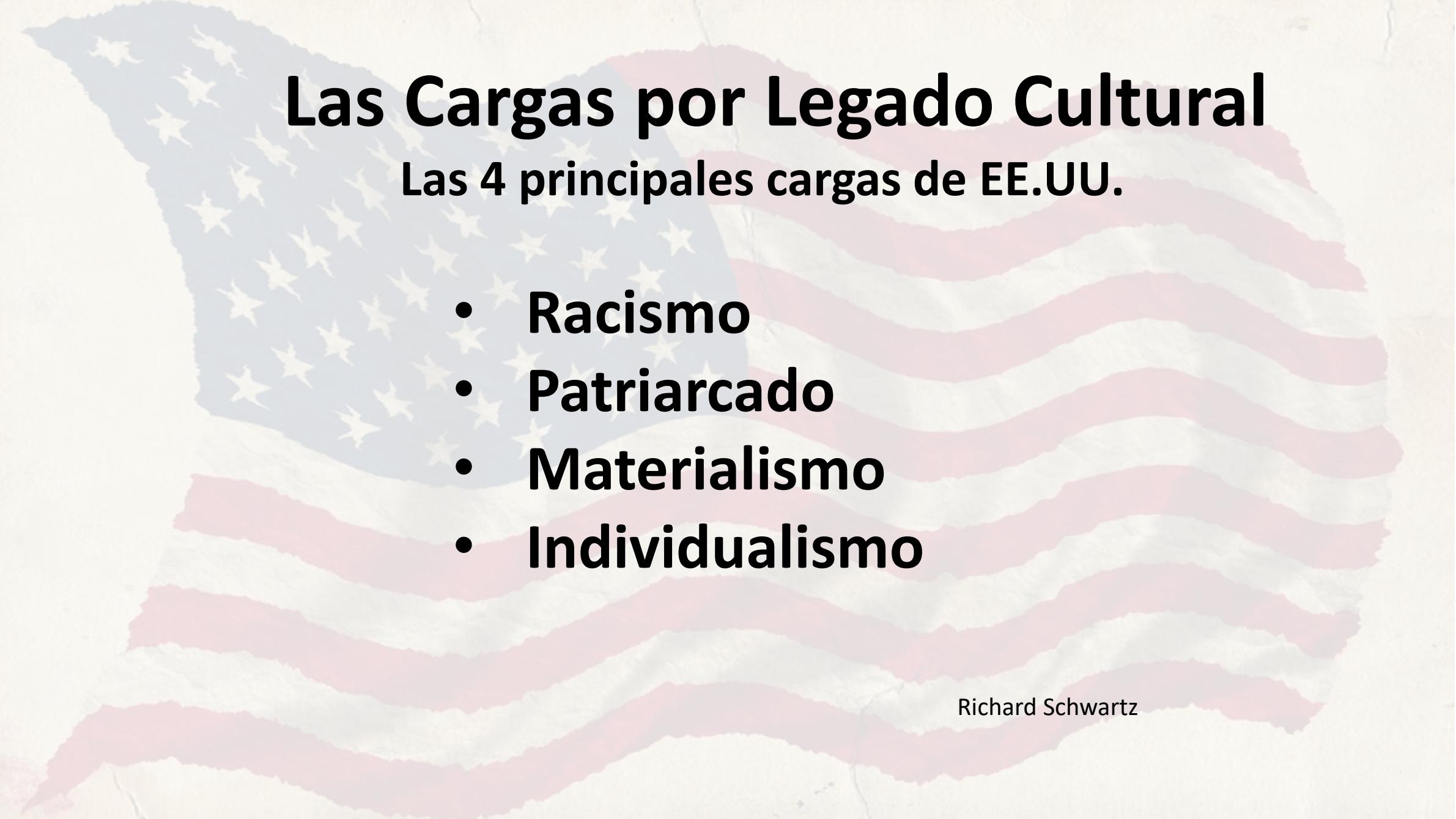


Son absorbidas a medida que partes nuestras asumen los mensajes de la cultura dominante. Estas cargas se ven sistemáticamente reforzadas en nuestros valores culturales e instituciones

Los grupos oprimidos soportan cargas más pesadas que la cultura dominante

Todos los miembros de una sociedad se ven afectados por las Cargas Culturales, aunque no por igual

- Los grupos oprimidos soportan cargas más pesadas
- El grupo dominante tiene privilegios. Una dinámica del privilegio es el bloqueo de la conciencia de las desigualdades.
- Todos tenemos prejuicios interiorizados; algunos son conscientes y otros inconscientes o implícitos
- Partes jóvenes de nosotros asimilan los mensajes de la cultura dominante y de nuestra familia de origen



Las Cargas por Legado Cultural

Las 4 principales cargas de EE.UU.

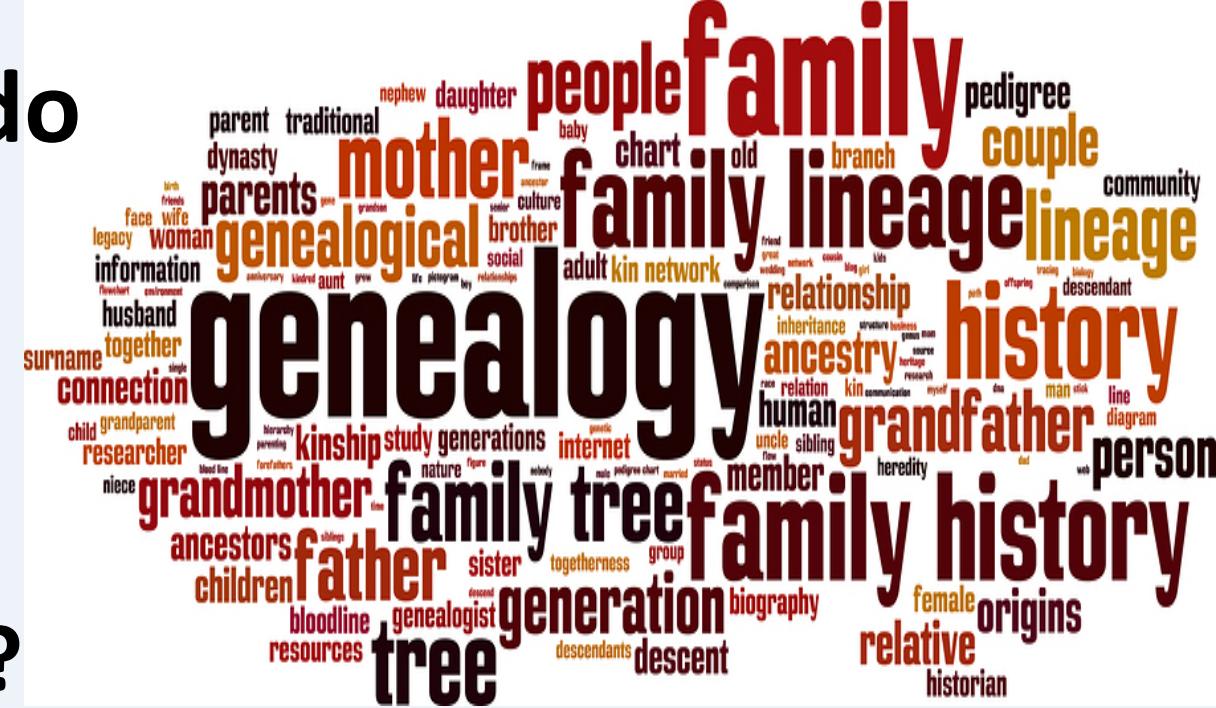
- Racismo
- Patriarcado
- Materialismo
- Individualismo

Richard Schwartz

Trabajar con Cargas por Legado

Algunas preguntas que hacer:

- ¿Tus síntomas tienen sentido dadas tus experiencias de vida?
 - ¿Esta energía te pertenece a ti y sólo a ti?
 - ¿Cuándo asumiste esta creencia o carga? Si la respuesta es "siempre", sospecha de una Carga por Legado
 - ¿Quién más en su familia tiene estos síntomas? (ansiedad, depresión, vergüenza, miedo, duelo, etc.)



Una vez identificada la Carga por Legado:



- Preguntar qué % de la carga es heredada
- Pregunta a las partes si hay alguna razón por la que ellas necesiten un % de la carga heredada
- Abordar los temores y preocupaciones de descargar el % heredado

El Protector Principal teme trabajar con Cargas por Legado

- Pérdida de conexión
- Pérdida de identidad
- Deslealtad
- Sobrecargar al antepasado
devolviéndole la carga

Trabajar con Cargas Culturales y Cargas por Legado

- Utilizar el protocolo IFS:

- Identificar
- Desmezclar
- Abordar los temores y preocupaciones de Protectores
- Ser testigo
- Descargar
- Invitación de cualidades perdidas o necesarias
- Integración
- Agradecimiento

