

IFS basics are the key
to helping clients
with the shame cycle

Los fundamentos de IFS son la clave
para ayudar a los clientes
con el ciclo de la vergüenza

protectors have fears
most of all, they believe that
vulnerable, hurt parts
are shameful

los protectores tienen miedos
la mayoría de ellos creen que
las partes vulnerables, las partes heridas
son se sienten avergonzadas

we ask them to stop
working at this job
and get into relationship
with the Self
the Self knows the exile is
deserving and lovable

Les pedimos que dejen de hacer este trabajo
y que entablen una relación con el Self
el Self sabe que el exiliado es
digno y merece ser amado

we can't make protectors unblend
they have to be willing
if they are willing,
then unblending
(being in relationship with the self)
regulates the body
and calms their fears

No podemos obligar a los protectors a que se des-mezclen
tienen que estar dispuestos,
si lo están, entonces la des-mezcla
(entablar una relación con el Self)
regulará el cuerpo
y calmará sus miedos

the goal
we want the client
to feel **compassion**
which is the
opposite of shaming

el objetivo
queremos que el cliente
sienta **compasión**
que es lo
contrario a sentirse avergonzado

since clients feel compassion
when their parts unblend
we focus on persuading protectors
to unblend and notice the self

una vez que los clientes sienten compasión
cuando sus partes se des-mezclan
nos centramos en convencer a los protectores
de que se des-mezclen y perciban al Self

once protectors unblend
the client's Self can help the exile
with that false (learned) narrative
something is wrong with me

una vez que los protectores se han des-mezclado
el Self del cliente puede ayudar al exiliado
con esa narrativa falsa (aprendida)
hay algo malo conmigo

so, in IFS we aim for
willingness (protectors)
unblending (protectors)
compassion (Self)
liberation (exiles)

de manera que, en IFS nuestro objetivo es
la disponibilidad de los (protectores)
la des-mezcla de los (protectores)
la compasión del (Self)
la liberación de los (exiliados)