

EL MODELO IFS





RICHARD C. SCHWARTZ

- Creador de IFS
- Terapeuta de parejas y familia
- Autor – 9 libros; más de 40 artículos
- Fundador del Instituto IFS
- Formaciones alrededor del mundo
- Extendiéndose más allá de la psicoterapia

6 SUPOSICIONES BÁSICAS DEL MODELO IFS



1a SUPOSICIÓN

LA MULTIPLICIDAD
ES NATURAL

- Muchas sub-personalidades dentro
- No causado por trauma
- Fenómenos universales
- Útil, rico, vital



2a SUPOSICIÓN

TODA PERSONA TIENE UN **SELF**

- A menudo escondido detrás de las partes.
- Con diferente tipo de energía que la de las partes.
- Es lo que realmente somos.
- Reconocido en todas las tradiciones esotéricas.
- El mejor líder del sistema interno.
- Propiedades sanadoras.

3a SUPOSICIÓN

PARTES FORZADAS A ADOPTAR
ROLES QUE NO LES GUSTAN



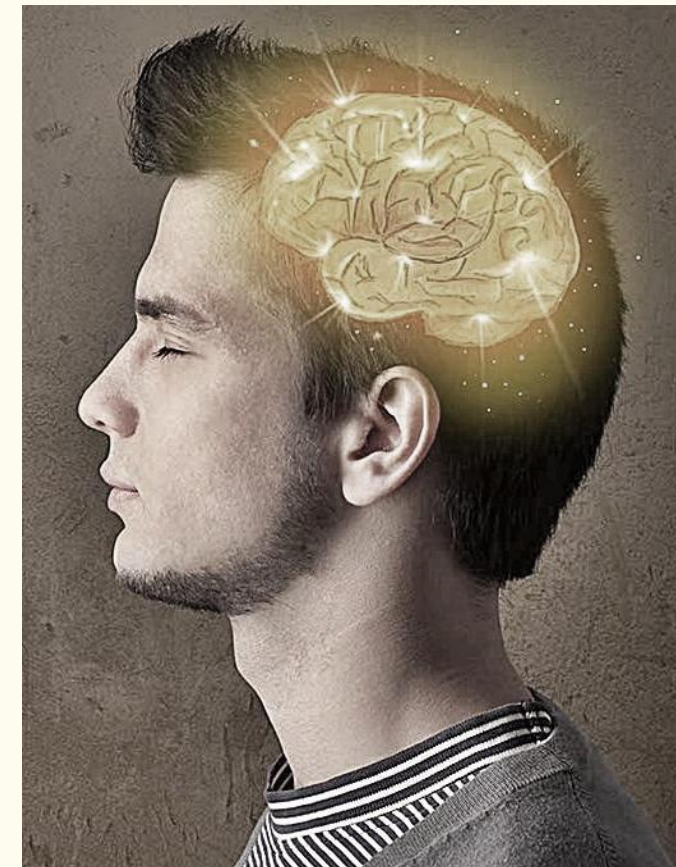
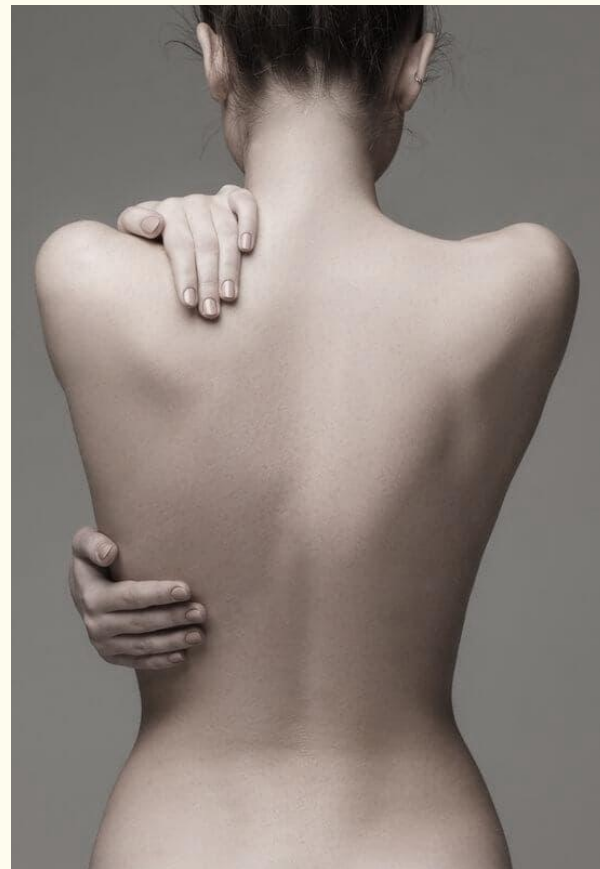
La naturaleza de las partes

- Nacemos con partes
- Surgen naturalmente con el tiempo
- TODAS las partes tienen buenas intenciones
- Sub-personalidades complejas
- TODAS las partes quieren ser conocidas y valoradas



Puntos de partida

COMO SE MUESTRAN NUESTRAS PARTES AL PRINCIPIO



2 ROLES PRINCIPALES

1. Partes protectoras

- Directivos
- Bomberos

2. Partes protegidas

- Exiliados



4a SUPOSICIÓN

LA INTENCIÓN DE LA PARTE ES POSITIVA, AUNQUE SU ROL SEA EXTREMO.

“Un gato en una jaula se convierte en un león.”

(Proverbio indio)



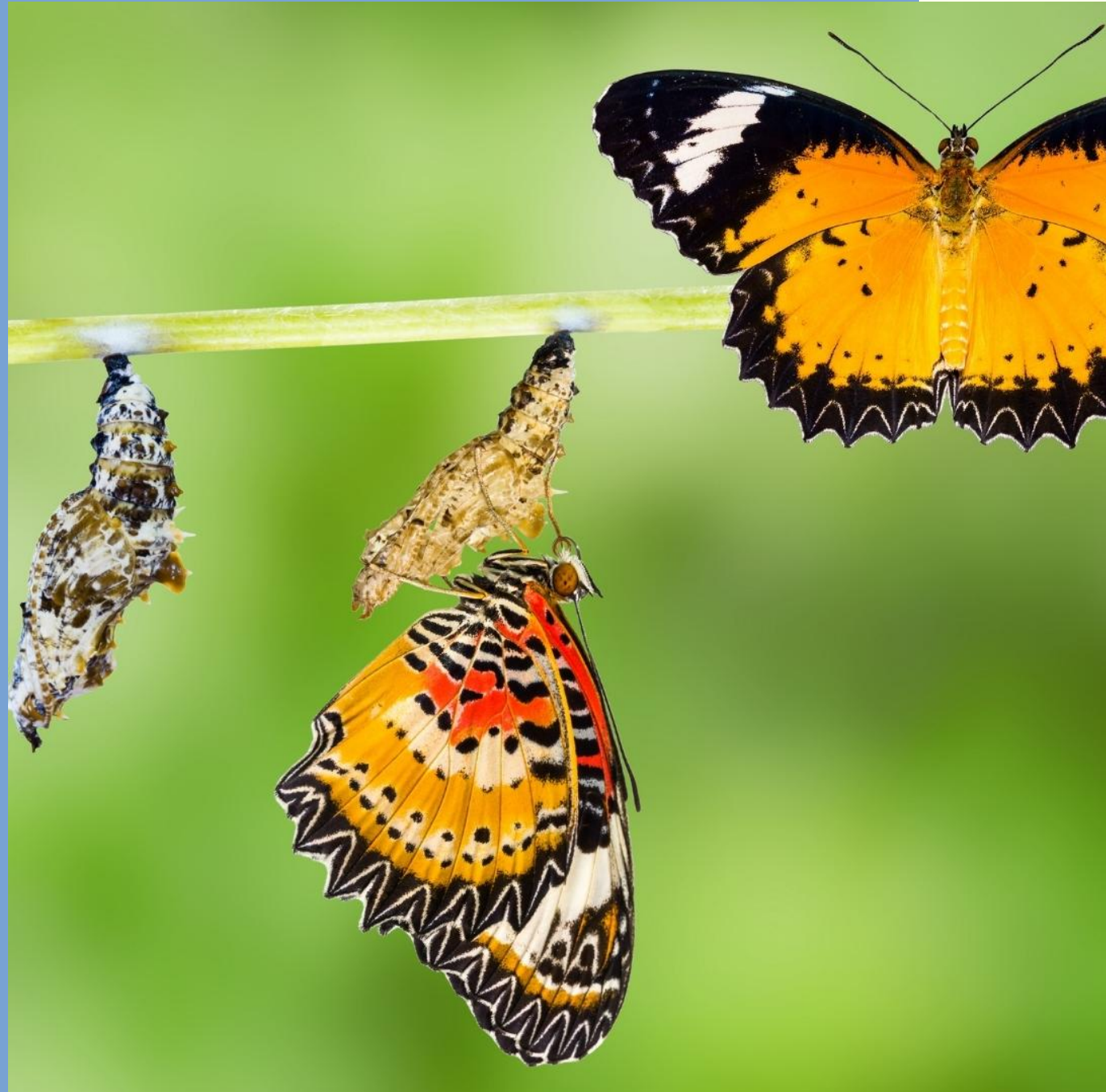
5a SUPOSICIÓN

LAS PARTES CREAN RELACIONES EN NUESTRO INTERIOR

Dinámicas internas como
familias y grupos:

- Alianzas
- Polarizaciones
- Jerarquías





6a SUPOSICIÓN

LOS CAMBIOS INTERNOS AFECTAN EL SISTEMA EXTERNO

- El mundo interno afecta al mundo externo y viceversa.
- Evaluar y abordar problemas de seguridad, limitaciones.
- Consecuencias que influyen en el liderazgo del Self de una persona.

OBJETIVOS DE LA TERAPIA IFS

- Restaurar la confianza en el liderazgo del Self
- Liberar a las partes de sus roles extremos
- Lograr el equilibrio, la armonía y la integridad
- Llevar más energía del Self a los sistemas externos