

Tres Enfoques para Acceder a las Partes

1 - Comunicación Interna

- Self del cliente a la parte del cliente
- Se piden a las partes que se separen

2 - Acceso Directo

- Self del terapeuta a la parte del cliente
- Las partes son invitadas a mezclarse con el cliente

3er Enfoque para Acceder a las Partes

3 - Externalizando

Mapa de partes
Esculturas
Caja de arena
Arte, collage
Figuras u objetos



Cualidades de la Energía del Self

- Curiosidad
- Calma
- Compasión
- Conexión
- Confianza
- Coraje
- Creatividad
- Claridad



Energía del Self

Puede verse como la ausencia de partes.

No tiene una agenda.

Puede ser experimentado como una partícula u onda.

Es parte de un Self mucho más grande.

No se trata de estar totalmente en Self ni nada en Self.
(La sanación requiere una masa crítica de Self)

A close-up photograph of two hands, one larger and one smaller, gently holding a small, light-colored object. The hands are positioned in a way that suggests care and support. The background is softly blurred, focusing attention on the hands and the object they hold.

Cambio de paradigma:
Relación del Self con la parte

Self del Terapeuta con las Partes del Cliente

y

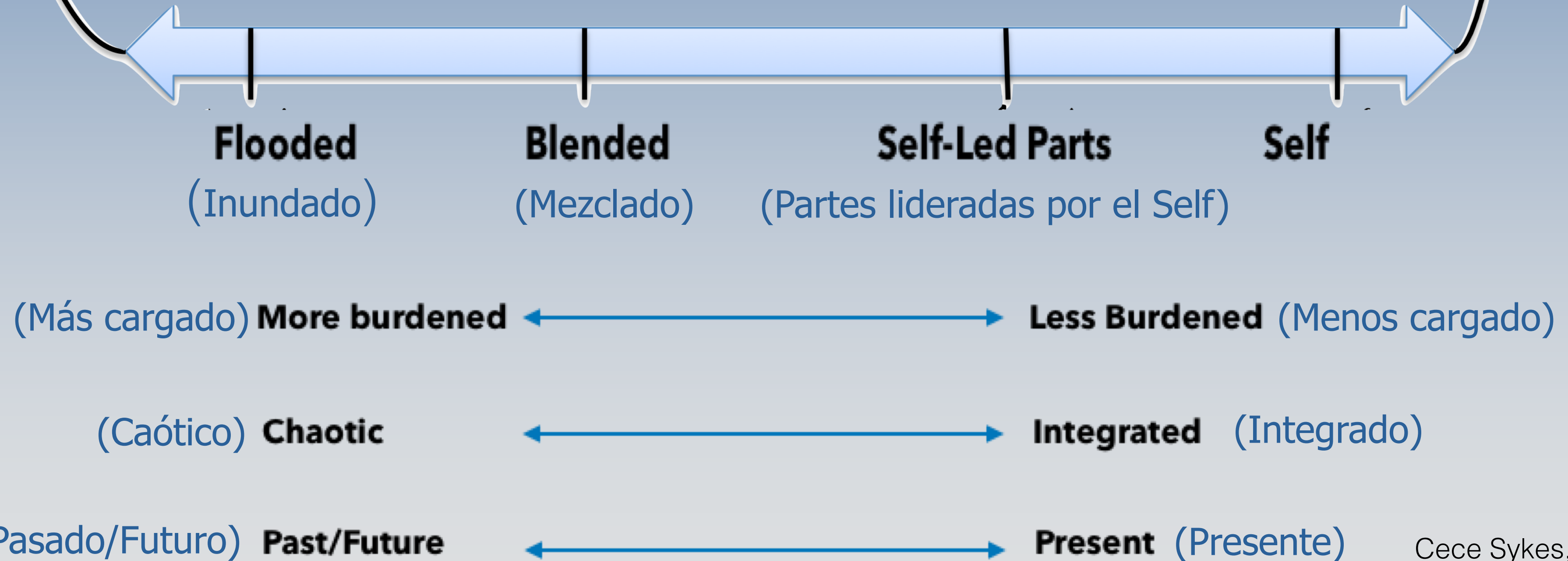
Self del Cliente con sus Propias Partes

Self Spectrum

(Espectro del Self)

Dissociation
(Disociación)

Transcendence
(Transcendencia)



Trabajando con las Protectoras

Enfoque básico con protectoras

- *Tú mandas, tu tienes el control*
- *Podemos abordar tus inquietudes de manera segura*
- *Tú también serás liberada*

Respeto &
Esperanza

*¿Estarías interesada en eso?
¿Le darías a eso una oportunidad?*

Negociar

A close-up photograph of a wooden surface, possibly a fence or a wall, showing various rusty metal objects. In the foreground, there is a red padlock attached to a metal shackle. To the right, a curved metal piece is visible. The background shows several horizontal wooden planks, some of which are also covered in rust. The overall scene suggests a state of decay or neglect.

Las partes
directivas
intentan
mantener
a las
exiliadas
encerradas

Partes DIRECTIVAS

- Evitan la vulnerabilidad
- Desean el control y la estabilidad
- Son responsables de la vida cotidiana
- A menudo son socialmente aceptadas
- Pueden pensar que ellas son el Self

Por lo general, se trabaja con ellas primero

Partes DIRECTIVAS – *son preventivas*

- Controlando al entorno, a los demás o al cuerpo
- Esforzándose / Logrando objetivos / Compensando con perfeccionismo
- Evitando riesgos, preocupadas por la seguridad
- Evaluando, analizando, criticando, juzgando...
- Cuidando, complaciendo...

Partes DIRECTIVAS – *son preventivas*

- Preocupándose, anticipando problemas
- Negando los problemas
- Con pesimismo pasivo, evitando la decepción
- Bloqueando
- Rechazando cualquier parte que otros rechazan o avergüenzan.



Trabajando con las Protectoras

-Partes BOMBERAS

Partes BOMBERAS

- ◆ Reaccionan cuando se activan las exiliadas
- ◆ Apagan el dolor o distraen / buscan una vía de escape
- ◆ A menudo son temidas y juzgadas socialmente
- ◆ Merecen ser apreciadas y respetadas



Partes BOMBERAS

- ♦ Son las heroínas del sistema: ferozmente protectoras, reactivas, y cuando están extremas, serán frenéticas, destructivas y poderosas. Su lema: "*¡Lo que sea necesario! ¡Malditas consecuencias!*" Están dispuestas actuar de una forma destructiva para proteger el sistema.



Partes BOMBERAS

Se tomarán medidas más drásticas cuando sea necesario para sofocar las llamas del dolor de las exiliadas y sacarlas de la conciencia.

Muchos de estos comportamientos impactan en el cuerpo y se perpetúan a sí mismos, al igual que con las adicciones y pueden cobrar vida propia: autolesión, agresión, adicción...



Partes BOMBERAS

Tienen una historia, como un adolescente duro que creció en una mala situación, impulsando energía destructiva para el resto del sistema, absorbiendo la energía tóxica del abusador....



Partes BOMBERAS

Tira y afloja entre bomberas extremas y partes directivas que quieren controlarlas.

Por eso se producen esas polarizaciones clásicas entre partes "buenas" y "malas" de nosotros.



Partes BOMBERAS

Cuando las bomberas, previamente juzgadas o demonizadas, son abordadas con respeto, curiosidad, aprecio e un deseo genuino de comprender, las máscaras destructivas pueden caer..



Partes BOMBERAS

Nuestro trabajo como terapeutas de IFS es ofrecer esperanza y una visión desde la autenticidad de la posibilidad de curación y libertad.

