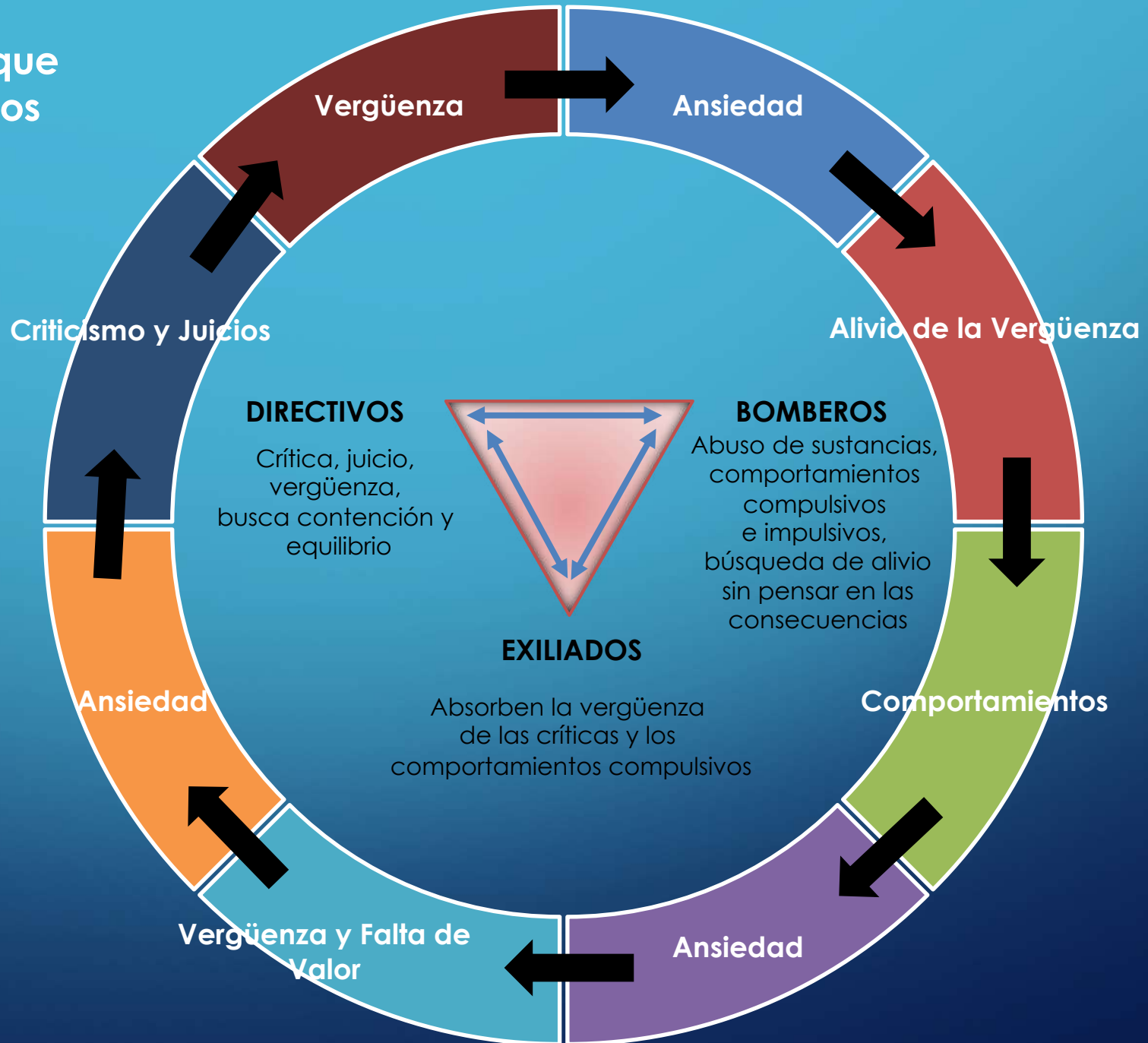


PROCESO ADICTIVO Y COMPULSIVO: DESDE LA PERSPECTIVA IFS

- **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 (exiliadas)**
- **Miedo a la abrumación**

Las Dinámicas Internas que Crean Síntomas Extremos



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)

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 mercader de esperanza**
- **Conseguir que el Directivo del terapeuta dé un paso atrás**

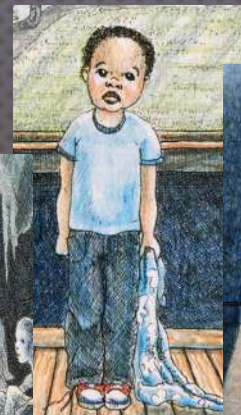
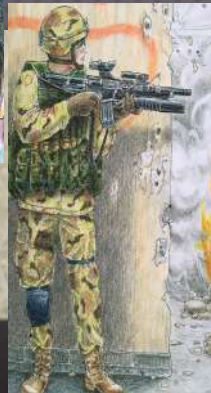
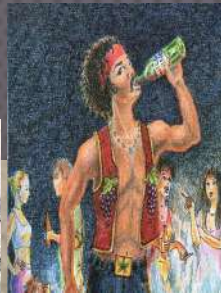
Depresión y Desesperación



Juez y Crítico

Las múltiples constelaciones de las Partes

Reactivo & Compulsivo



Vergüenza y Falta de Valor



Ansiedad y Preocupación

A. Sinko

Moderador
2024-03-17 23:49:40

Art work by Sharon Eckstein
from her "Inner Active Cards
for Parts Work"

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"

IFS Y DEPRESIÓN

La 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?



A. Sinko



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
 - “miedo a que nuestra maldad sea vista”
 - Resultado de un conflicto en el sistema
 - La ansiedad como factor de distracción
 - La ansiedad como Exiliada
- “no superamos, creamos una relación con” RS



MIEDO DE LAS PARTES

- 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"



CONSTELACIÓN DE PARTES: DEPRESIÓN PROCESO RELACIONAL

Por lo menos 3 partes implicadas:

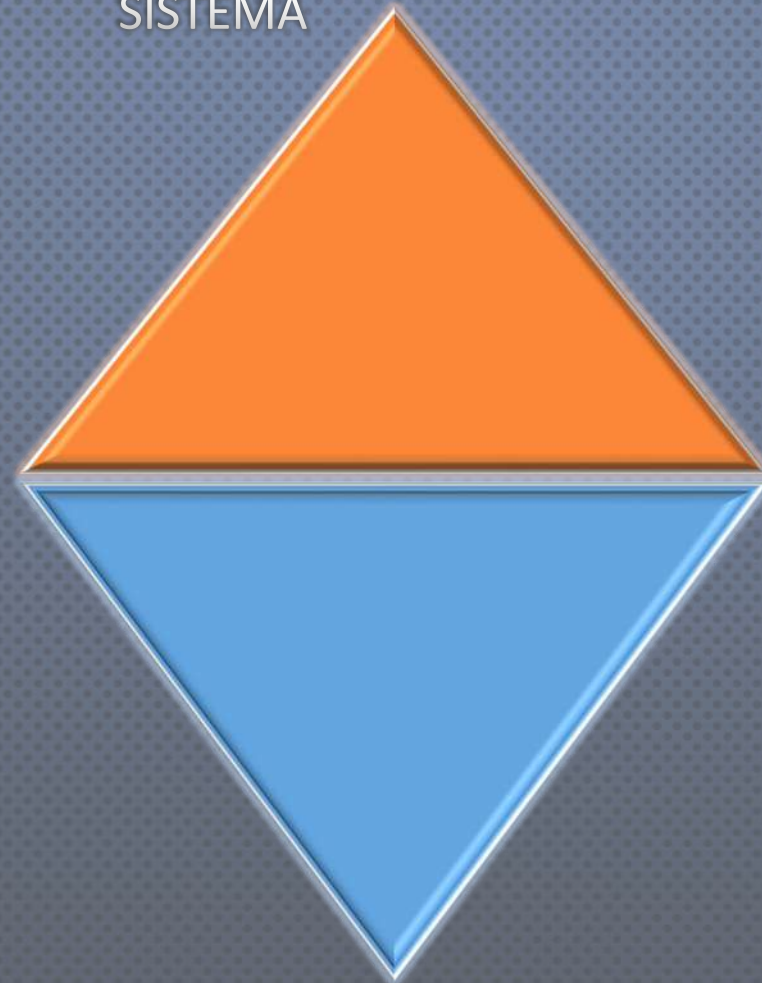
1.Exiliada

**2.Directiva– no tomar riesgos, deprimida plana,
aislada, adormecida**

**3.Crítica – Qué narices té pasa! (*rumiando una y
otra vez, dando vueltas a la cabeza...*)**

BOMBERA = MANÍACA
= APORTA ENERGÍA AL
SISTEMA

Pesimismo
Directiva o Bombera
Cierra la energía del
cuerpo



Crítica = Directiva
Golpea con juicios y
mensajes de
desprecio

Exiliada = vergüenza
y falta de valor

IFS Y EL DUELO



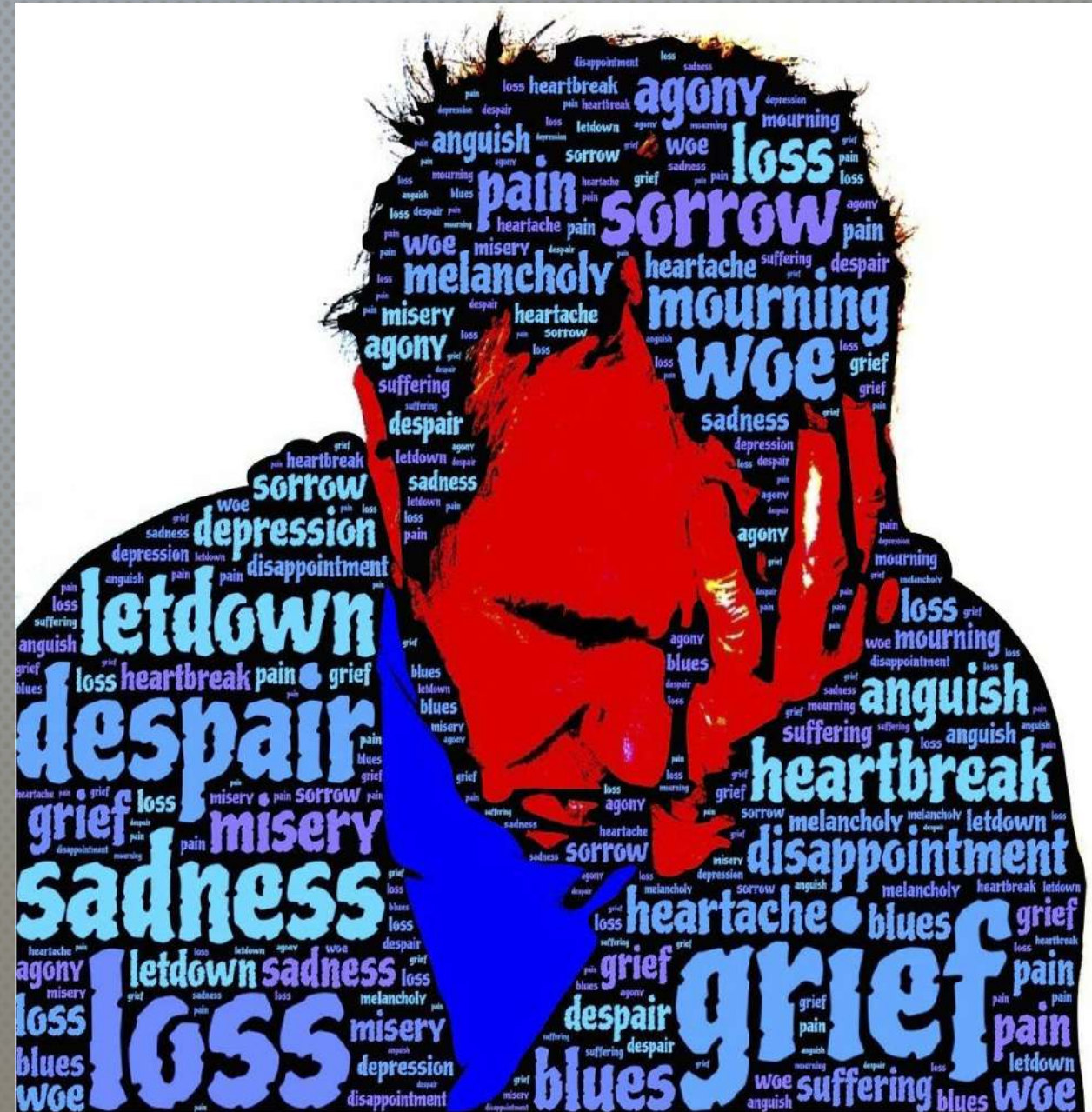
- El duelo se entiende mejor como una Constelación de partes en torno a temas de pérdida
- El duelo es un sentimiento y un proceso
- Pensar en el duelo como un proceso de muchas partes, no como etapas por las que hay que pasar
- El poder de la reformulación
- No necesariamente partes atrapadas en un roles extremos



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.

A. Sinko



EL LUTO

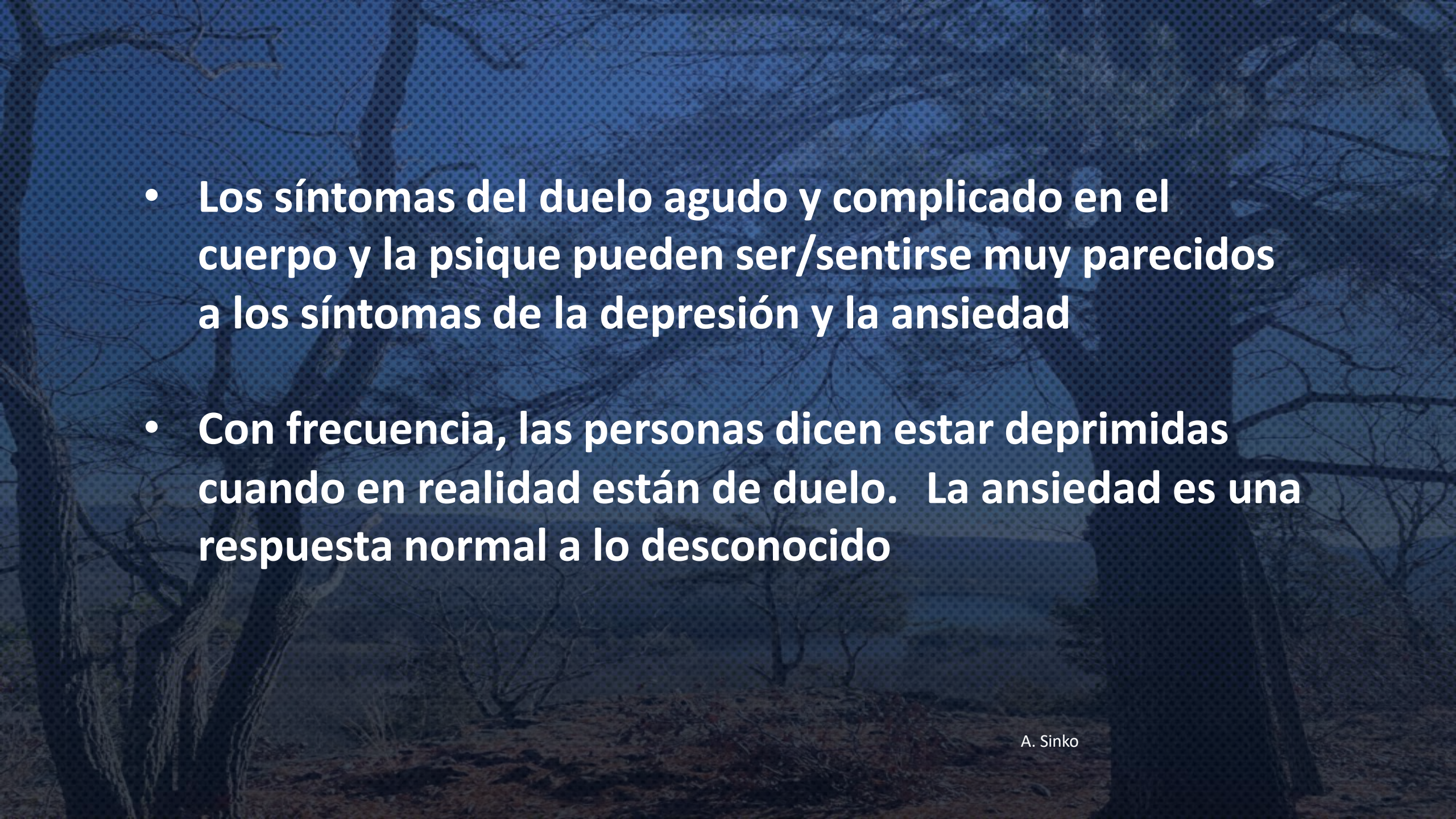
El luto es la expresión externa del duelo.

No hay una única forma correcta, el duelo tiene muchas expresiones. 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 ATRAVESAMOS 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 ATRAVESAR EL DUELO

- 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

EL SELF Y LAS PARTES COMO RECURSO INTERNO COMUNITARIO

- Necesitamos una cultura (interna y externa) que pueda dar testimonio, mostrarse y estar presente ante el dolor y la tristeza.
- Ser compañeros, para nosotros mismos y para los demás.
- Nuestro «adulto» (Self) es necesario para nuestras partes afligidas.
- Ver el dolor como algo vital y necesario, no solo como algo que hay que soportar, no solo como un período de luto.
- Una conversación continua a lo largo de la vida.
- Necesitamos un cambio de perspectiva, una nueva visión.
- Un aprendizaje con la tristeza.
- Un enfoque de reverencia hacia el dolor.
- Una buena relación con la tristeza.

FAMILIA DE ORIGEN E INFLUENCIAS CULTURALES

- ¿Cómo afrontó tu familia la pérdida y los sentimientos de dolor y tristeza?
- ¿Cuáles eran los rituales y ceremonias de tu familia en torno a la pérdida?
- ¿Cuáles son tus primeros recuerdos de la pérdida y el dolor? ¿Cómo te respondieron?
- ¿Qué aprendiste en tu familia de origen sobre los sentimientos? ¿Qué sentimientos eran aceptables y cuáles no?
- ¿Qué has aprendido y asimilado sobre el dolor de la cultura dominante en la que vives?