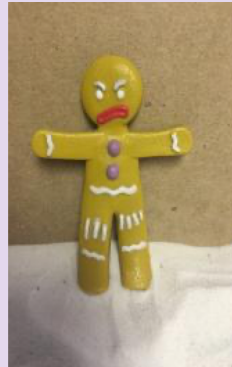
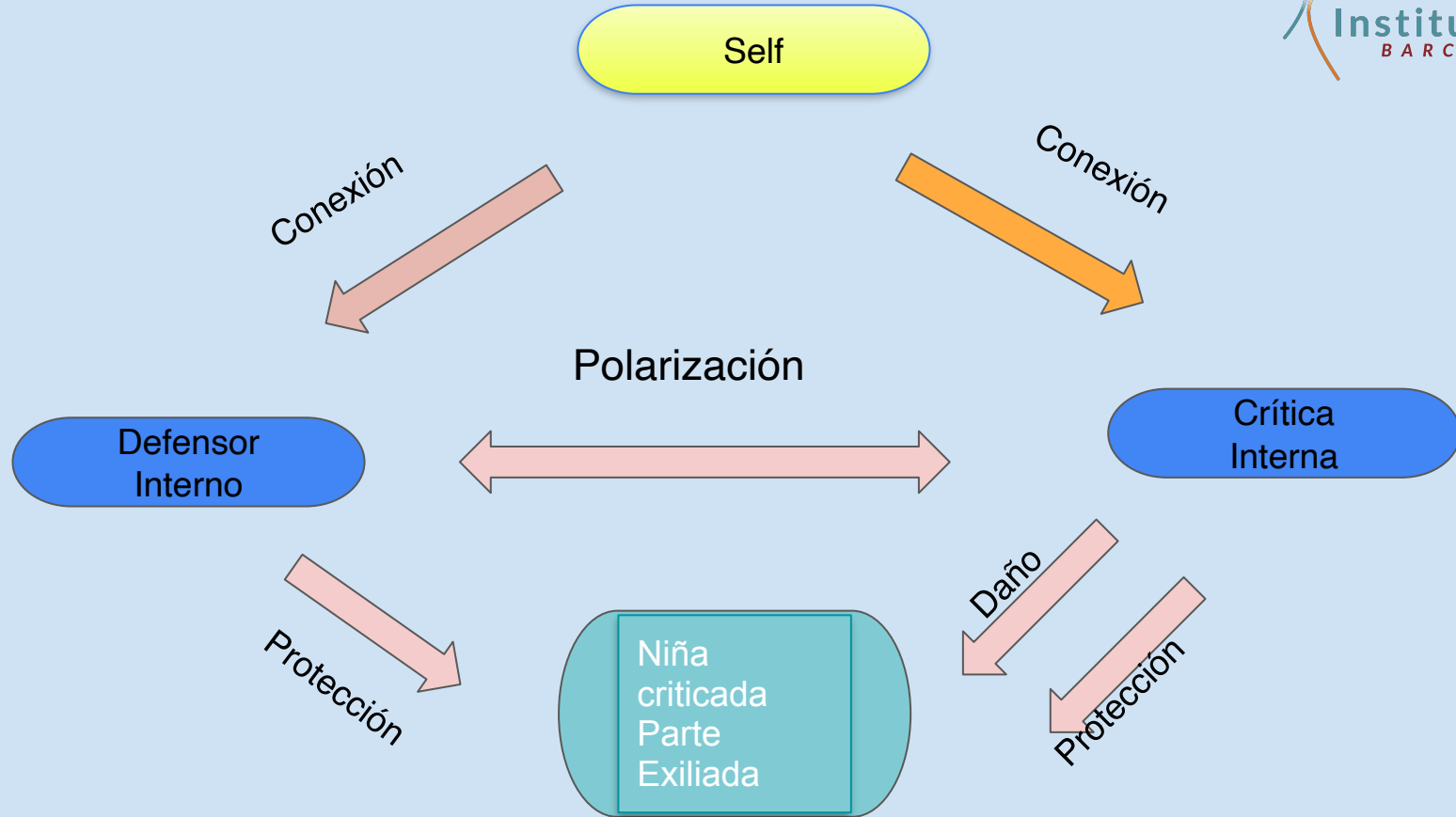


Críticos internos





Partes críticas

- Evitar la vergüenza · Controlar la conducta · Minimizar la vulnerabilidad.
- Mantener la pertenencia · Sostener expectativas morales.
- Ejemplos de pensamiento: “¿Por qué dijiste eso? Fue estúpido.” / “No trabajas lo suficiente.” / “No confíes.”
- Objetivo protector: prevenir vergüenza social, impulsar productividad, proteger de daño, asegurar



Ciclo de la Vergüenza

Secuencia que se repite. Una figura de la que dependemos nos critica, nos humilla y crea una herida. Ese juicio se acepta como si fuera la verdad y pasa a formar parte de nuestra identidad.



Las partes críticas internas

- Algunas partes se convierten en *jueces y críticas internas*.
- Su intención es proteger: *“Te critico antes de que lo hagan los demás”*.
- Son partes jóvenes que imitan a figuras de autoridad.



Las partes críticas internas

- Estas partes tienen un “megáfono” interno: amplifican la vergüenza.
- La forma de trato externo se instala como patrón crónico de autocrítica.
- La herida de humillación y avergonzamiento se toma como una verdad interna que se tiene que llevar en secreto.

PERSPECTIVA IFS: TRANSFORMACIÓN, NO ELIMINACIÓN

- No intentamos silenciar ni desterrar al crítico interior

En IFS se establece amistad: escuchar, testimoniar su miedo y ayudarle a confiar en el Self

Rompiendo el ciclo



1 Percibir la Parte Crítica

Activar el detector interno:

“Te percibo, estás ahí”

3 Pedir Espacio

Preguntarle cuál es su intención y pedirle que te deje más espacio para actuar

2 Establecer Relación

Amistad radical. Invitarla a que te perciba y se separe un poco

4 Descubrir la intención Protectora

Preguntarle a quién está protegiendo - normalmente a esa niña herida



"Veo a esa niña y quiero ayudarla. Me doy cuenta de que la hirieron muy profundamente... ¿podrías encontrar otra manera de ayudar?"

La Resistencia

Las partes críticas dirán que es imposible, que hay algo mal en esa niña

La Persistencia

Demostrar comprensión e insistir:
"Puedo ayudarte, déjame probar"



LOS TERAPEUTAS PUEDEN TEMER A LOS CRÍTICOS

- Creencias frecuentes: “Es demasiado duro”, “No sé ayudarlo a cambiar”, “Nos quedaremos en el contenido”
- Temor a parecer validar al perpetrador o empeorar las cosas

PARTES DEL TERAPEUTA QUE PUEDEN ACTIVARSE

- El/la 'reparador/a', rescatador/a, moralista, impostor/a, evitación de conflicto
- Miedos subyacentes: dolor/estancamiento del cliente, retraumatización, complicidad, incompetencia, ruptura relacional

ENERGÍA DE SELF DEL TERAPEUTA

- Desmezclarse de las partes del terapeuta para dar espacio al Self
- Ver a los críticos como protectores que hacen lo mejor que pueden
- No necesitas estar de acuerdo con su método; comprende su miedo e intención
- Pausa si te activas: “¿Qué parte de mí reacciona ahora?”

AMISTAD RADICAL

- Primer paso del Protocolo del Crítico (Chris Burris)
- Conectar con los críticos como protectores dignos de respeto
- Bajar el ritmo · “Sentarse en el porche”

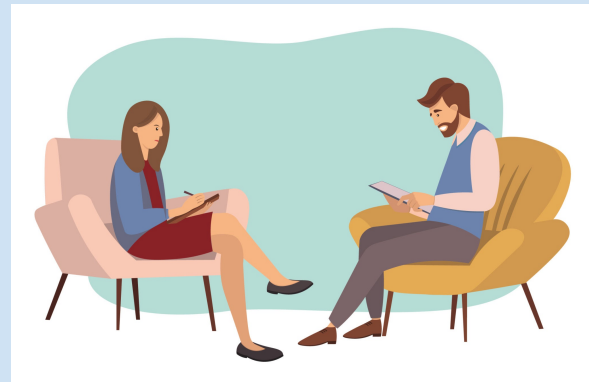
CUÁNDO USAR ACCESO DIRECTO

- Cuando la crítica abrumba la energía de Self (intensidad/urgencia)
- Otras partes bloquean la conexión o desconfían del proceso
- La vergüenza lo paraliza todo y la crítica ataca a las exiliadas

Entrevistar a una parte

Juego de roles: cada persona tendrá 20 minutos como cliente y 5-10 minutos para reflexionar acerca de la experiencia en ese rol.

El cliente encarnará una parte y el terapeuta hablará con la parte directamente.



Entrevista a una parte que avergüenza hacia dentro [una parte crítica]

- ¿Cómo intentas proteger a XX [nombre de la persona]?
- ¿A qué parte de XX proteges?
- ¿Qué temes que pasaría si no protegieras de esta manera?
- ¿Dónde aprendiste a ser tan dura?
- Desde cuando haces este trabajo?
- ¿Cuántos años crees que tiene XX ?
- ¿Si pudiéramos ayudar a la parte que proteges, estarías interesada en dejarnos espacio, para que no tuvieras que trabajar tan duro?