

El Self y las 8 C



El Self no es...

Afectado por el
trauma

El ego

Creado por la
relación con
otros

Creado por
recursos
externos

PARTES

- Pensamientos, sentimientos, sensaciones, imágenes
- Tienen una intención positiva
- Interactúan internamente en secuencias
- Desarrollan relaciones complejas
- A veces llevan cargas



PARTES PROTECTORAS



- Buscan anticipar y prevenir que ocurran ciertas experiencias.
- Aseguran que seamos aceptables y que podamos satisfacer nuestras necesidades.
- Buscan calmar y apagar cualquier dolor o vulnerabilidad que haya sido activada.

EXILIADAS



- Las partes exiliadas suelen ser nuestras partes más sensibles, vulnerables, inocentes y amorosas hacia la intimidad, que fueron rechazadas o hechas sentir sin valor por otras personas.

¿Qué es el Self?

“IFS afirma que el Self existe, no puede ser dañado, a menudo puede accederse rápidamente, sabe cómo sanar, se mueve para corregir injusticias internas o externas con un corazón abierto, y se convierte en una figura de apego segura para las partes y las personas.”

(Schwartz & Sweezy, 2019)



Self y Energía del Self

- El Self tiene una resonancia distinta de las partes
- El Self sabe que todos estamos conectados
- El Self debe ser encarnado para liderar el sistema interno
- Reconocido en muchas tradiciones espirituales alrededor del mundo



Las 8 C del Self

- **Compasión**
- **Conexión**
- **Creatividad**
- **Curiosidad**
- **Confianza**
- **Claridad**
- **Calma**
- **Valentía (Coraje)**



Las 8 C

COMPASIÓN

- Ver más allá de la reactividad y reconocer el miedo y el dolor
- Sentir cuidado y preocupación por otro que sufre, con el deseo de ayudar sin verse abrumado por su dolor

CONEXIÓN

- Reconocer que toda la vida está conectada y que la sensación de separación es una ilusión
- Sentir una conexión con todas las partes y otras personas

Las 8 C

CURIOSIDAD

- Estar genuinamente abierto e interesado en saber por qué las partes reaccionan como lo hacen, sin juicio
- Ausencia de una agenda para cambiar el comportamiento del otro, buscando en cambio comprenderlo

CALMA

- Capacidad para mantener el anclaje físico ante situaciones estresantes o partes activadas
- Tener una presencia calmada con otros

Las 8 C

CONFIANZA

- Confiar en que, incluso con errores, tu verdadero Ser contiene bondad y valor
- Mantener un sentido de competencia a pesar de la reactividad de las partes

CORAJE (Valentía)

- Acercarse a partes temidas o contenidos difíciles y responder con mayor conciencia
- Defender la justicia, hacerse responsable del impacto de nuestras propias partes

Las 8 C

CLARIDAD

- Estar conciente de proyecciones y tener una visión clara, no distorsionada de las situaciones y de las partes
- Mantener límites apropiados

CREATIVIDAD

- Libertad para explorar el potencial creativo y permitir que las partes se expresen sin estar inhibidas por las cargas

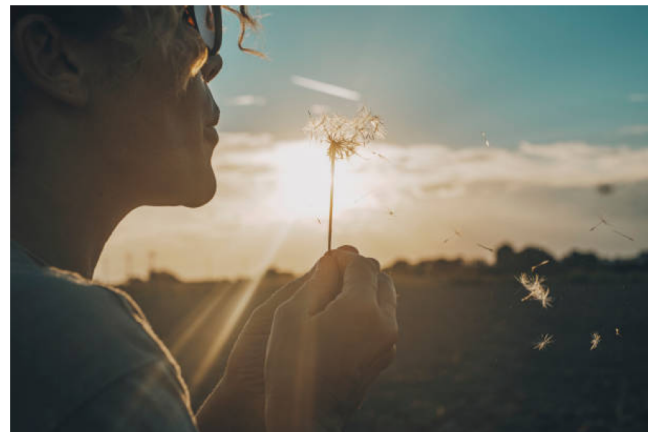
...Y MÁS ALLÁ

- Elección
- Comunidad
- Colaboración
- Alegría
- Amor
- Libertad
- Paz



Algunas personas experimentan el Self como...

- Corazón abierto
- Fluidez
- Centrado en el corazón
- Plenitud
- Autenticidad
- Facilidad
- Comunidad amorosa
- Amor propio
- Posibilidad
- Flexibilidad
- Anclaje



Self Spectrum

(Espectro del Self)



"Tu tarea no es buscar el amor, sino simplemente buscar y encontrar todas las barreras dentro de ti que has construido contra él."

— *Rumi, poeta persa del siglo XIII y erudito islámico.*



Ten en cuenta...

- Evita comunicar que “el Self es bueno, las partes son malas”
- No es necesario explicar el Self al cliente
- Desmezclar permite que emerja lo que ya está allí
- A medida que se crea más espacio, las partes pueden relajarse y construir una relación contigo