

Polaridades

Sistema interno:
nuestras partes interactúan entre ellas como en la
familia de origen y grupos de referencia

Dick ofrece habilidades y estrategias de la terapia familiar sistémica para abordar:

- conflictos internos
- jerarquías (partes que se imponen a otras/ están a cargo de otras/castigan o intimidan
- alianzas (se unen partes para alcanzar un objetivo)
- polaridades: si hay cargas extremas se polarizan las partes que protegen a esas partes cargadas.

Las partes polarizadas
aparecen de dos maneras:

- 1 . La presencia de una activa la otra
2. Ambas partes se activan simultáneamente por una tercera parte que les estimula



Polaridades

- ambas partes temen que la otra tome el control o gane
- cada parte tiene un propósito o estrategia propia, cree que la otra parte no tiene razón
- cada vez pueden volverse más extremas: cada una piensa en el desastre en caso de que deje de trabajar



Funciones de la polaridad

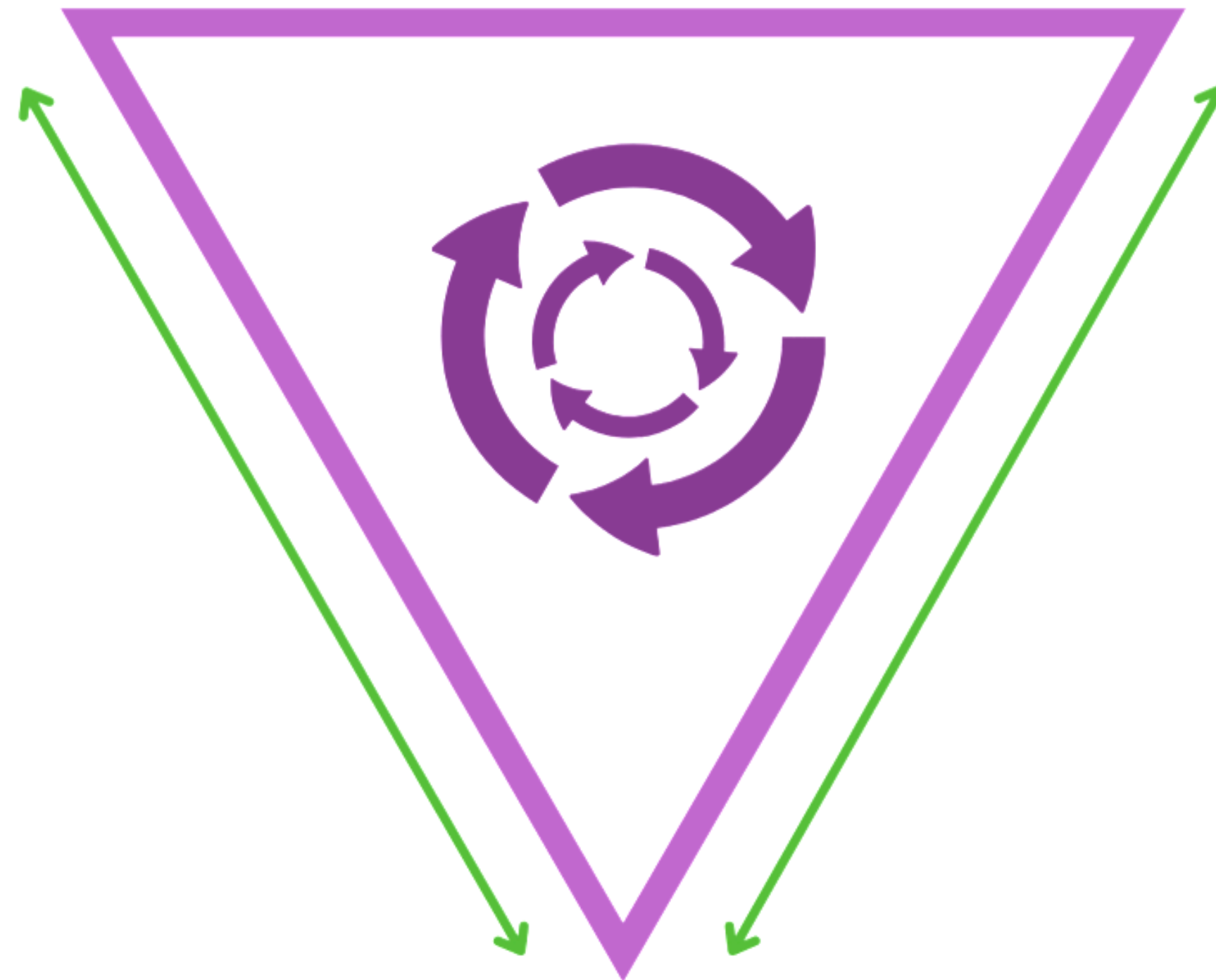
- 1. Equilibran el sistema con luchas de poder
- 2. Intentan proteger a los exiliados
- 3. Desvían la atención de algo que pasa en el interior



¿PUEDES ENCONTRAR ALGUNA POLARIDAD?

[Del Revés \(Inside Out\) - Nuevo Tráiler en Español](#)

Dir ↔ **Directivo** ↔ **Bombero** ↔ Bo



Ex ↔ **Exiliado**

Directivos

- **Intenciones Positivas: Funcionar + Mejorar:** fiable, considerado, organizado, racional, generoso, justo
- **Posiciones Extremas: Controlar + Menospreciar:** autoritario, indolente, crítico, culpabiliza, perfeccionista, sobreprotector, condescendiente, salvador, controlador



BOMBEROS

(Distractores/Apaciguadores)

- **Intención Primaria: cambiar de tema + recurso:** promueve descanso, relajación, diversión, placer
- **De bajo riesgo:** ir de compras, picotear, deporte, ligar, una copa
- **De riesgo Alto/Extremo:** consumo intenso, atracones, rabia, autolesionarse, ideas suicidas

EXILIADOS

- **Características Innatas:**

Inocente, confiado, desenfadado, juguetón, sensible, de corazón abierto, entero; curioso; encarnado; amoroso, sensual/ amante de la naturaleza: busca conexión

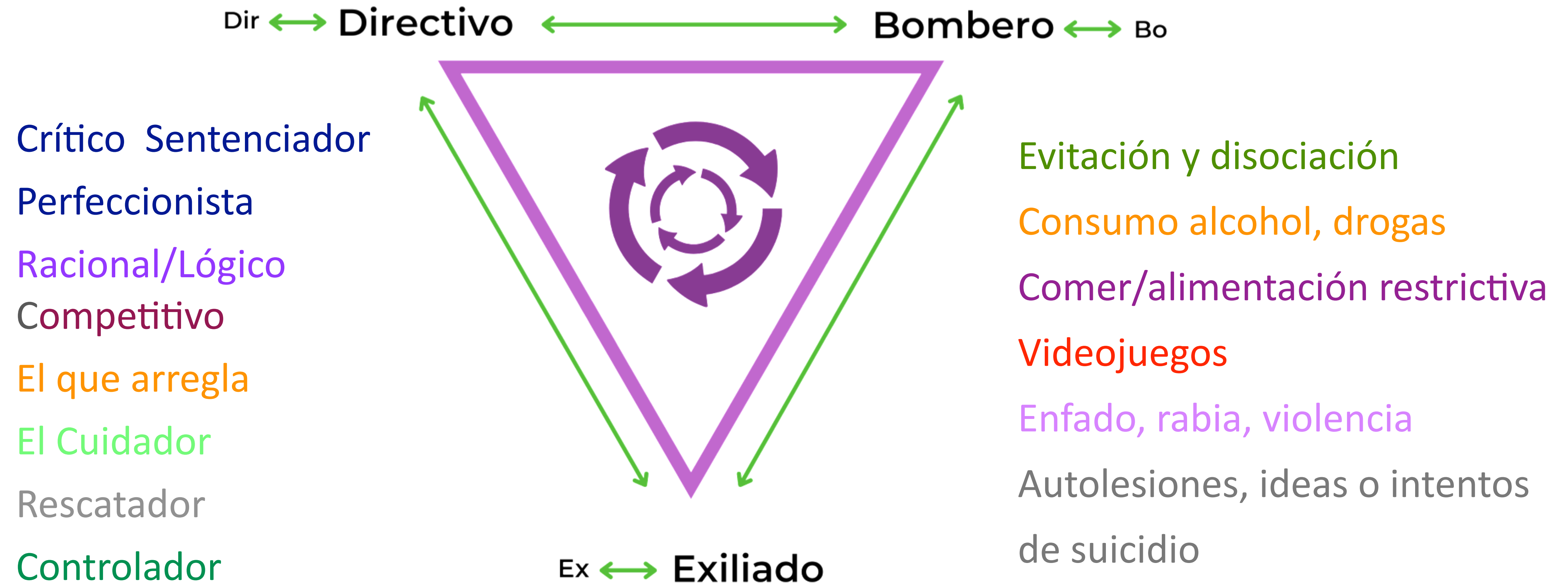
- **Con cargas:**

- Absorben las energías del entorno + o - / Vulnerabilidad
- Memorias dolorosas, creencias negativas

Anhelan encontrar un testigo, restaurar la relación con Self



TIPOS DE POLARIDADES

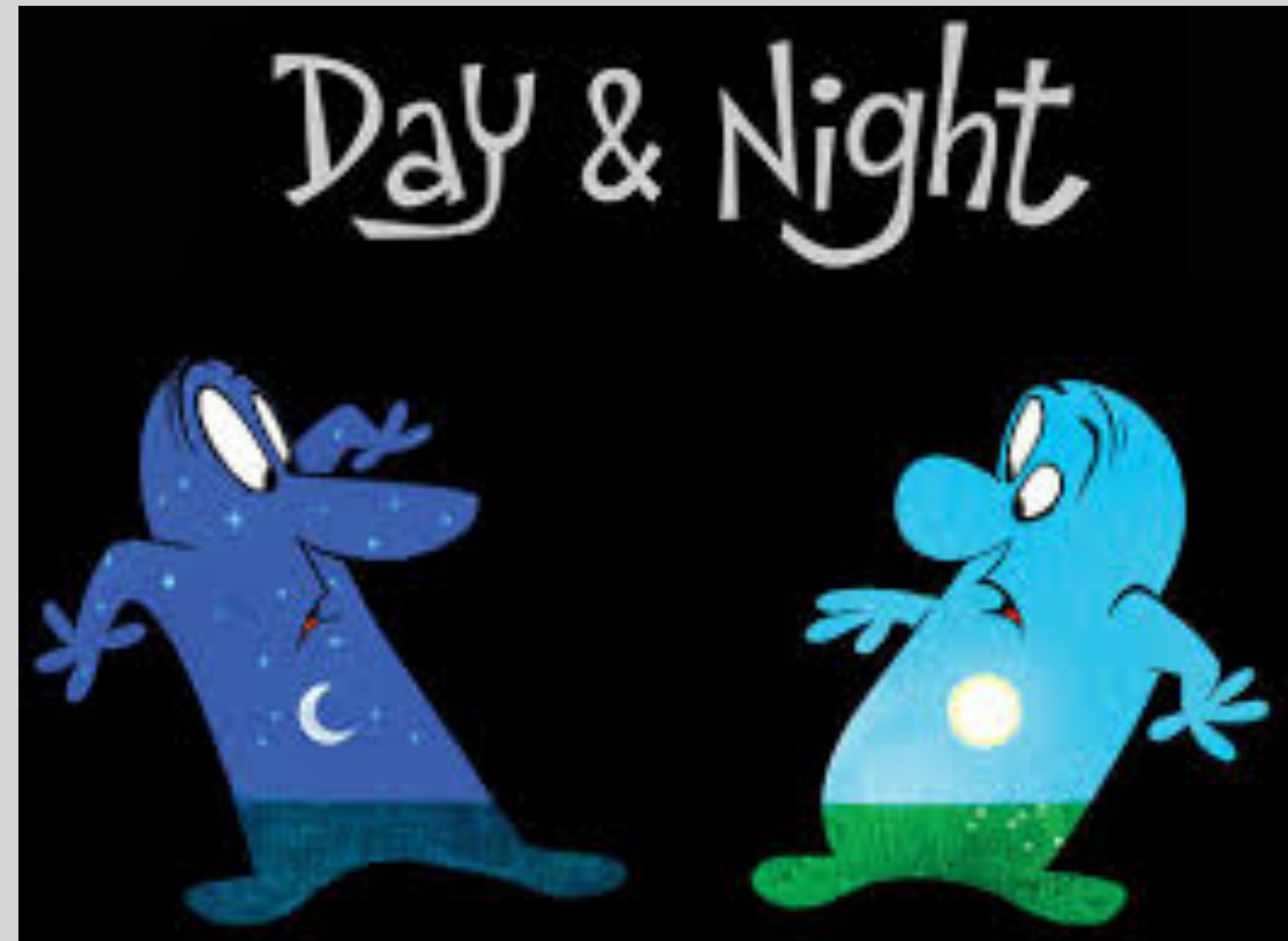


Pueden aparecer en cualquier punto del proceso

GENERAN VERGÜENZA Y SUFRIMIENTO

Puede haber una o varias

Algunas pueden ser internas y otras manifiestas



Indicios de que hay una polaridad

- atasco en la terapia
- interrupción de una parte al acercarse el Self a la parte diana
- el cliente desconecta al acercarse a la parte diana
- el cliente puede sentirse ambivalente respecto a un tema
- las partes alternan el control
- parte crítica/parte criticada
- el cliente se identifica con una parte y rechaza otras
- el cliente anticipa el juicio de los demás



Exiliado-Exiliado

No puedo estar solo... quiero que me vean



es mejor que no te vean...

Directivo -Bombero

Comeré algo...estoy ansiosa/



...como una cerdita...

Directivo-Directivo

Hay que complacer a todos

lo mejor es relajarse y observar



BOMBERO-EXILIADO

Necesito ayuda...



Tenemos que irnos, no hay tiempo

BOMBERO-BOMBERO

diles todo lo que piensas de ellos, son unos inútiles

Vamos a desconectar



DIRECTIVO-EXILIADO

...tras este muro no te verán,
tu debilidad es peligrosa



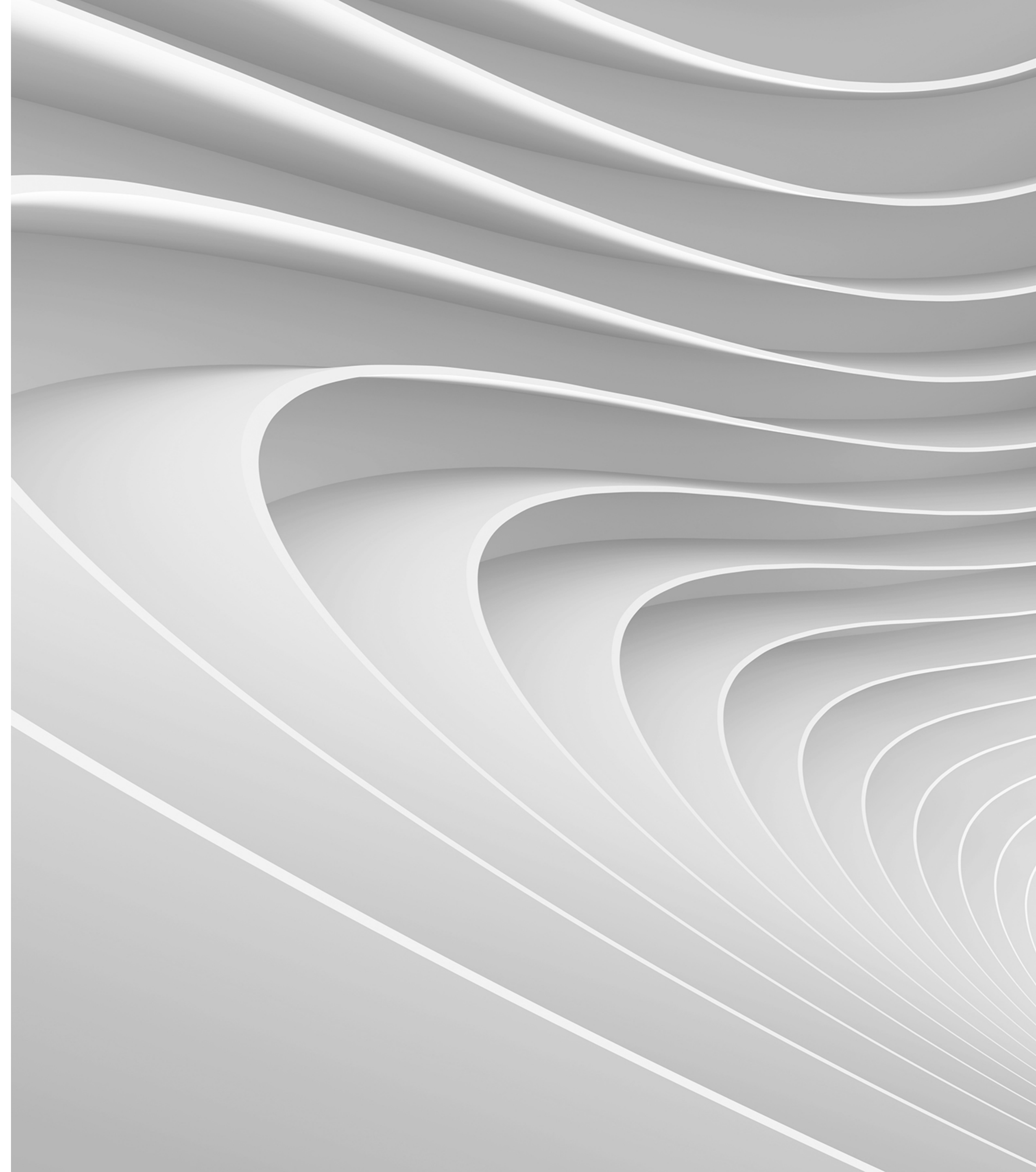
Tengo miedo, no quiero estar sola

*“Queremos lo mismo
simplemente tenemos
distintas aproximaciones”*

OBJETIVOS DEL TRABAJO CON POLARIDADES

- Mejorar la comunicación Self-Partes
- Que las partes se conozcan/escuchen/hablen
- Que puedan darse cuenta de que su objetivo comun es el bienestar del cliente
- Obtener permiso para acceder a las partes exiliadas
- Liberar a las partes polarizadas de sus roles extremos y que puedan adoptar nuevos roles después de soltar sus preocupaciones o miedos

Los 6 pasos nos
ayudarán a conocer a
cada parte de la
polaridad



PASOS PARA TRABAJAR UNA POLARIDAD

- 1 IDENTIFICAR LAS PARTES POLARIZADAS
- 2 SEPARAR LAS PARTES ENTRE SI Y DE OTRAS PARTES. ¿QUE SIENTES HACIA...?
- 3 OBTENER EL PERMISO DE CADA UNA PARA ESTABLECER CONTACTO Y ESCUCHARLAS DESDE EL SELF
- 4 ESTABLECER TURNOS CON CADA PARTE PARA CONECTAR CON ELLA DESDE EL SELF
- 5 PREGUNTAR A AMBAS PARTES (Lista de 4 preguntas)
- 6 CONSEGUIR PERMISO PARA CONTACTAR CON EXILIADOS QUE PROTEGEN
- 7 VOLVER A LAS PARTES POLARIZADAS Y ESCUCHAR COMO VAN A ESTAR A PARTIR DE AHORA

Consultar pág 110 del manual