

Polarizaciones entre Partes

Definición, Relevancia, Detección, y Trabajo con ellas



A - Entendiendo las Polarizaciones



Definición de Parte



Definición de Parte

Las partes son sistemas mentales discretos y autónomos, cada uno con su propio rango idiosincrásico de emociones, estilo de expresión, habilidades, deseos y visiones del mundo.

(Dick Schwartz)



Definición de Polarización de Partes



Definición de Polarización entre Partes

Existe polarización cuando dos partes (o grupos de partes) de un sistema adoptan posiciones que se oponen y además, entran en conflicto o compiten entre sí activamente.



¿Por qué suceden las polarizaciones?



¿Por qué suceden las polarizaciones?

Cuando un **sistema tiene muchas partes exiliadas**, inevitablemente algunas partes protectoras desequilibran este sistema con su estrategia para protegerlo de sus partes vulnerables con cargas.

Entonces, otra parte se activa para compensar este desequilibrio, iniciando así una confrontación, que con el tiempo se puede volver extrema.



**¿Qué diferencia hay entre
polarización y alianza de partes?**



¿Qué diferencia hay entre polarización y alianza de partes?

Cuando las partes se alinean entre sí para apoyar una agenda o un objetivo común, forman coaliciones. Esto difiere de la polarización, donde las partes están opuestas en lugar de aliadas.



**¿Qué diferencia hay entre
polarización y polaridad entre partes?**



¿Qué diferencia hay entre polarización y polaridad entre partes?



Una polaridad tiene lugar cuando dos partes son opuestas o tienen tendencias opuestas.



¿Qué diferencia hay entre polarización y polaridad entre partes?



La polarización ocurre cuando van más allá de esto para luchar activamente entre ellas y llegar a ser extremas en reacción la una a la otra.



Tipos de Polarizaciones

1. Directiva vs. Bombera
2. Bombera vs. Exiliada
3. Directiva vs. Exiliada
4. Directiva vs. Directiva
5. Bombera vs. Bombera
6. Exiliada vs. Exiliada



Ejercicio: Identifica la Polarización

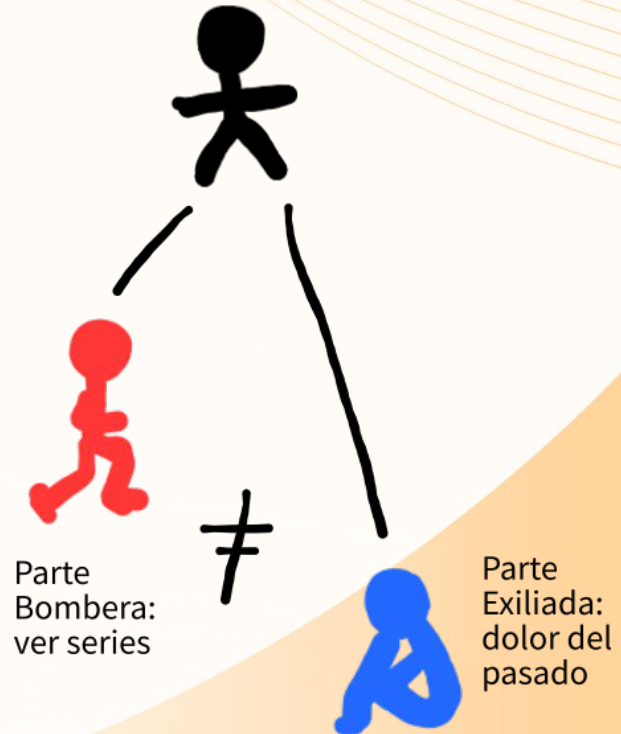
"Cuando empiezo a recordar eventos dolorosos del pasado, me lanzo a ver series sin parar para no pensar en ello."

1. Directiva vs. Bombera
2. Bombera vs. Exiliada
3. Directiva vs. Exiliada
4. Directiva vs. Directiva
5. Bombera vs. Bombera
6. Exiliada vs. Exiliada



Ejercicio: Identifica la Polarización

"Cuando empiezo a recordar eventos dolorosos del pasado, me lanzo a ver series sin parar para no pensar en ello."



Ejercicio: Identifica la Polarización

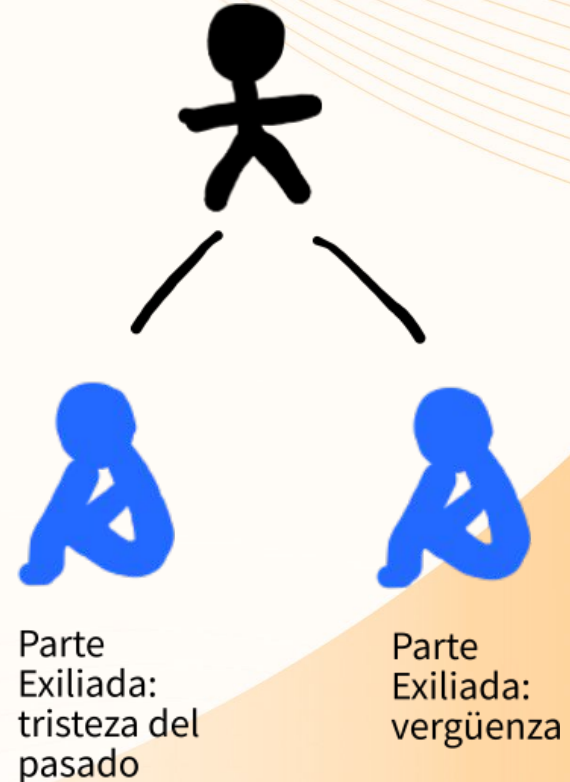
"Siento una profunda tristeza por un evento del pasado, pero al mismo tiempo, otra parte de mí está llena de vergüenza por ello."

1. Directiva vs. Bombera
2. Bombera vs. Exiliada
3. Directiva vs. Exiliada
4. Directiva vs. Directiva
5. Bombera vs. Bombera
6. Exiliada vs. Exiliada



Ejercicio: Identifica la Polarización

"Siento una profunda tristeza por un evento del pasado, pero al mismo tiempo, otra parte de mí está llena de vergüenza por ello."



Ejercicio: Identifica la Polarización

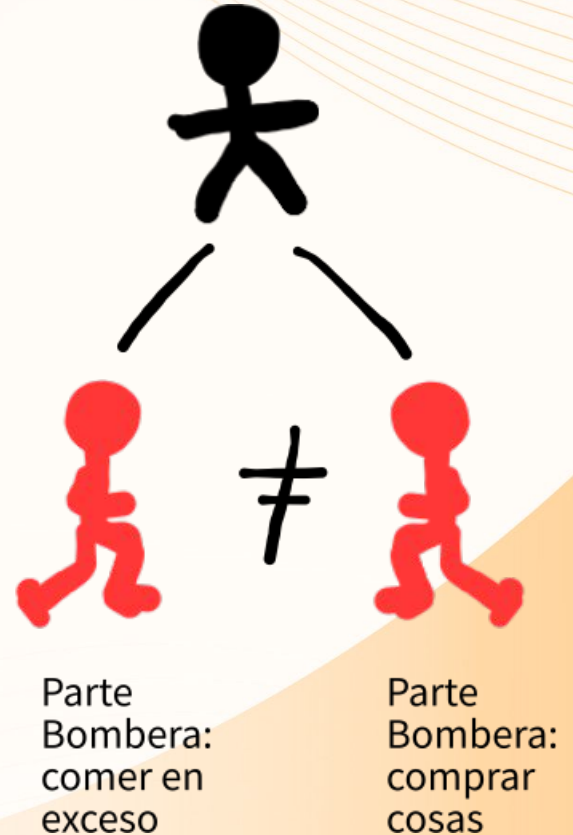
***"Cada vez que me siento abrumado,
una parte de mí quiere comer en
exceso mientras otra parte quiere ir
de compras para sentirme mejor."***

1. Directiva vs. Bombera
2. Bombera vs. Exiliada
3. Directiva vs. Exiliada
4. Directiva vs. Directiva
5. Bombera vs. Bombera
6. Exiliada vs. Exiliada



Ejercicio: Identifica la Polarización

***"Cada vez que me siento abrumado,
una parte de mí quiere comer en
exceso mientras otra parte quiere ir
de compras para sentirme mejor."***



Ejercicio: Identifica la Polarización

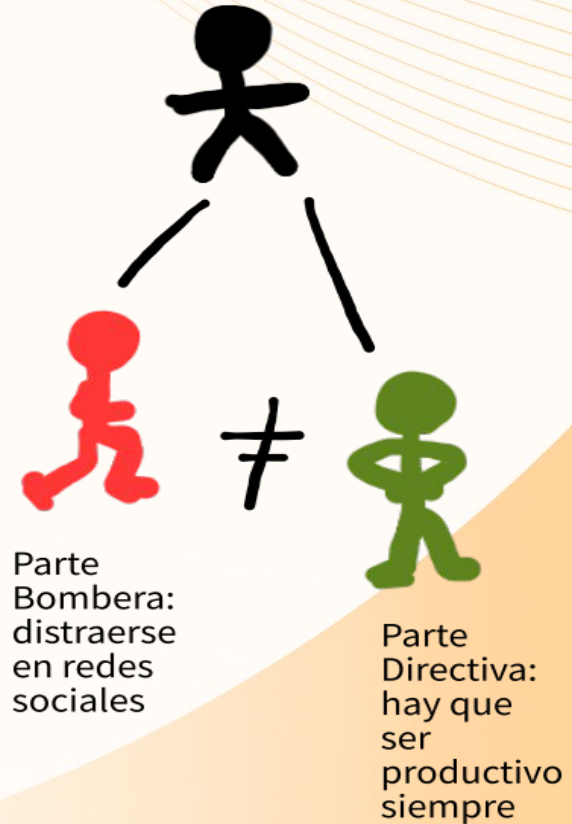
"Siento que tengo que mantenerme siempre ocupado y productivo, pero cada vez que empiezo a sentirme estresado, termino distrayéndome con las redes sociales."

1. Directiva vs. Bombera
2. Bombera vs. Exiliada
3. Directiva vs. Exiliada
4. Directiva vs. Directiva
5. Bombera vs. Bombera
6. Exiliada vs. Exiliada



Ejercicio: Identifica la Polarización

"Siento que tengo que mantenerme siempre ocupado y productivo, pero cada vez que empiezo a sentirme estresado, termino distrayéndome con las redes sociales."



Ejercicio: Identifica la Polarización

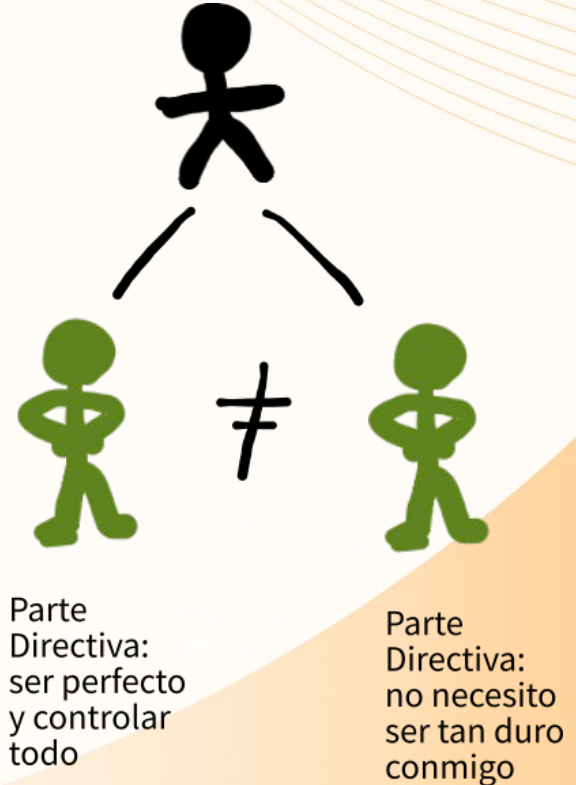
"Parte de mí quiere ser perfecto y controlar todo, pero otra parte de mí piensa que no necesito ser tan duro conmigo mismo."

1. Directiva vs. Bombera
2. Bombera vs. Exiliada
3. Directiva vs. Exiliada
4. Directiva vs. Directiva
5. Bombera vs. Bombera
6. Exiliada vs. Exiliada



Ejercicio: Identifica la Polarización

"Parte de mí quiere ser perfecto y controlar todo, pero otra parte de mí piensa que no necesito ser tan duro conmigo mismo."



Ejercicio: Identifica la Polarización

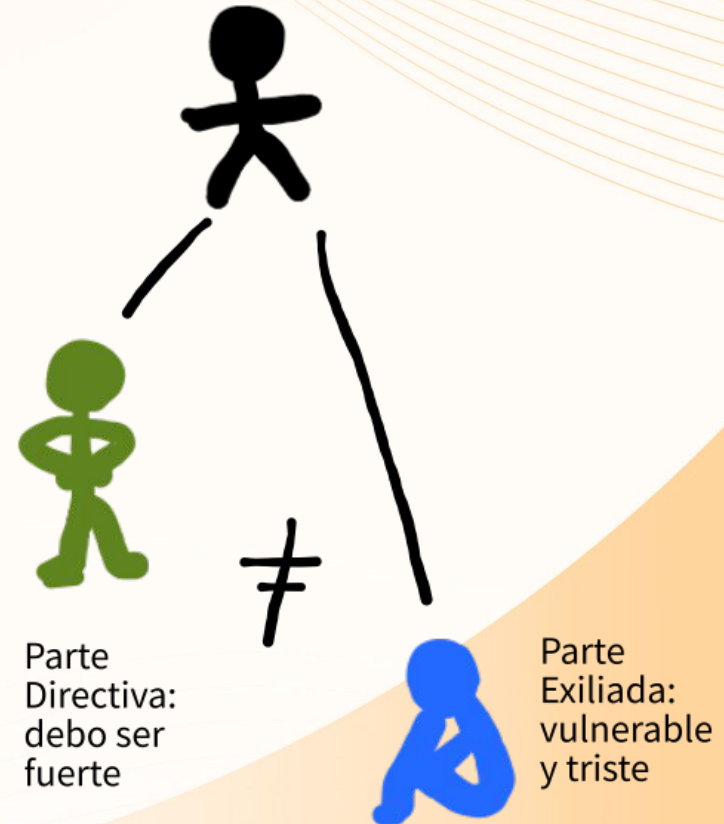
"Una parte de mí insiste en que debo ser fuerte y no mostrar debilidad, pero otra parte se siente vulnerable y triste por dentro."

1. Directiva vs. Bombera
2. Bombera vs. Exiliada
3. Directiva vs. Exiliada
4. Directiva vs. Directiva
5. Bombera vs. Bombera
6. Exiliada vs. Exiliada



Ejercicio: Identifica la Polarización

"Una parte de mí insiste en que debo ser fuerte y no mostrar debilidad, pero otra parte se siente vulnerable y triste por dentro."



*B - ¿Por qué las
Polarizaciones son
importantes para tí?*



¿Por qué las Polarizaciones entre partes son importantes para tí?

Es una dinámica de partes común que **quita el liderazgo del Self** en el sistema

(uno de los objetivos de IFS es establecer el liderazgo del Self en el sistema)



¿Por qué las Polarizaciones entre partes son importantes para tí?

A veces nos encontraremos que **dos partes polarizadas persisten en sus roles** a pesar de haber descargado las partes exiliadas correspondientes.



¿Por qué las Polarizaciones entre partes son importantes para tí?

A veces hay polarización en ausencia de partes exiliadas, y como terapeutas nos convendrá conocer cómo lidiar en estas situaciones.



¿Por qué las Polarizaciones entre partes son importantes para tí?

Las polarizaciones son la **causa de que los roles de las partes protectoras se vuelvan extremos y peligrosos.**

Si el/la terapeuta no aborda la polarización, las partes seguirán escalando su comportamiento.



¿Por qué las Polarizaciones entre partes son importantes para tí?

A veces, las **protectoras polarizadas no darán permiso para sanar a la exiliada** si temen a la otra parte.

Resolver la "guerra fría" entre partes protectoras es a menudo un requisito previo indispensable para obtener acceso seguro a las exiliadas.



C - ¿Cómo Trabajamos con Polarizaciones?



Cómo Trabajamos con Polarizaciones

Tenemos dos opciones:

1. Trabajar con las partes de forma convencional
(trabajar con un protector, obtener permiso y sanar al exiliado)
2. Trabajar directamente con la polarización
(mediante un diálogo)



DECIDIR Cómo Trabajar con Polarizaciones

Vamos a decidir en función de **dónde reside la energía principal del conflicto**. Regla de Oro, pregunta al protector:

¿Qué temes que suceda si no hicieras tu trabajo?

- Si es un sentimiento (dolor, vergüenza, terror): ve al *Exiliado*.
- Si es una acción/comportamiento (te volverás loco, no harás nada, beberás): ve a la *Polarización*.



Trabajar con Polarizaciones de forma convencional



Sanamos primero una exiliada y la integramos.

Si es necesario, sanamos la otra exiliada y la integramos.



DECIDIR Cómo Trabajar con Polarizaciones

Otros indicadores para decidir trabajar directamente una Polarización:

- Interferencias constantes.
- Falta de cambio tras sanar.
- El cliente está muy mezclado con un protector.



Trabajar con Polarizaciones de forma directa

Pasos:

1. Reconocer e identificar las partes polarizadas.
2. Desmezclar cada parte para acceder a Self del cliente.
3. Conocer el papel de cada parte, la intención positiva y el conflicto con la otra parte.
4. Desarrollar una relación de confianza con cada parte.
5. Decidir si trabajar con un exiliado o entablar un diálogo de despolarización.



Trabajar con Polarizaciones de forma directa

Diálogo de Despolarización



6. Obtener el permiso de cada parte para dialogar.
7. Facilitar un diálogo verdadero y la resolución.



Polarizaciones entre Partes

Definición, Relevancia, Detección, y Trabajo con ellas



ACTIVIDAD

Trabajar con Polarizaciones de Forma Directa

Reconozco que debería irme antes a dormir, pero a veces simplemente no puedo. Si durmiera más, trabajar hasta tarde de vez en cuando no sería un problema. ... Ya no soporto trabajar así. Estoy agotada. Lo odio. Debería apagar el móvil por la noche y cancelar mi suscripción de netflix. Así no tendría opción: cuando llegara a casa, tendría que irme a dormir.



*Muchas Gracias por vuestra
Atención!*

