

# PARTES COMO EL SELF



# ¿Self o Parte parecida al Self?



# Qué son las Partes como el Self

- Protectoras que imitan al Self.
- Son partes que actúan como si fueran el Self, pero no lo son.
- Adoptan cualidades del Self como estrategia protectora.
- No acceden a la energía del Self real, aunque parezcan sabias o compasivas.
- Puede creer que las partes son malas, sólo el Self es bueno.
- No cree que el Self está en todos



# Un Protector Especial

A silhouette of a person pushing a large, heavy stone up a hill against a sunset sky. The person is on the left, leaning forward, pushing the stone up the slope. The stone is large and rounded. The background is a bright, hazy sunset with orange and yellow light. The overall mood is one of struggle and perseverance.

- Protectoras dedicadas y trabajadoras.
- Más jóvenes de lo que parecen.
- Han estado estudiando cómo ser buenas, justas, amorosas y cariñosas.
- Necesitan ser honradas por el trabajo que han hecho, los valores que llevan.
- Están agotadas, pero a menudo no son conscientes hasta que hay suficiente energía del Self presente.

# Self auténtico vs. Parte Como el Self

Elemento	Self auténtico	Parte Próxima al Self
<b>Origen del impulso</b>	Surge desde la conexión profunda	Surge desde la necesidad de control o protección
<b>Efecto somático</b>	Expansión, calma, apertura	Ligera presión, tensión o “necesidad de hacer bien”, controlada, algo forzada
<b>Relación con partes</b>	Escucha sin juicio, con tiempo y paciencia, apertura	Quiere llevarlas a un lugar “correcto” rápidamente, agenda implícita
Lenguaje habitual	Pregunta abiertas, curiosidad real	Frases como “ya lo entendiste”, “déjalo ir”, “tú puedes”, sabio directivo
Tono emocional	Serene, neutral, empático	Sabio, pero con expectativa o presión sutil

# Indicadores de una Parte Como el Self

- Uso de lenguaje técnico o terapéutico.
- “Compasión” sin conexión emocional.
- Quieren hacerlo bien o controlar la sesión.
- Se frustran si no hay progreso “visible”.
- Evitan el contacto profundo con emociones intensas.



# Cómo detectarla en la práctica

- La cliente parece comprender, pero no hay movimiento interno.
- Usa términos IFS, pero sin conexión real.
- La terapeuta se siente “fuera” o confundida.
- La sesión no avanza, a pesar de seguir “el protocolo”.
- Todo parece correcto, pero no cambia nada.
- Partes desesperanzadas emergen: “Ya lo he hecho todo”.
- Se pierde espontaneidad, juego, exploración real.
- La terapeuta siente fatiga, frustración o desconexión.

# ¿Por qué aparecen?

Cuando el Self real no está disponible por trauma.

Proveen una imagen funcional de “salud”.



El sistema las crea para mantener la estabilidad.

Son una etapa transitoria en el proceso terapéutico.

# Son un puente:

- No son un error, son una fase del camino.
- Pueden transformarse cuando son vistas y acogidas.
- Son protectoras cansadas que necesitan descanso y reconocimiento.

# Qué hacer como terapeuta

- Validar su intención protectora.
- “¿Qué temes que pasaría si te hicieras a un lado?”
- “¿Podrías confiar en mí para sostener lo que venga?”
- “¿Hay algo en ti que cree que tienes que ser compasivo?”
- “¿Cómo sería si dejaras la necesidad de hacerlo bien?”
- “¿Puedes notar si esta parte se siente responsable de algo?”
- Analizar tono, lenguaje, corporalidad.
- Observar si hay agenda oculta.

**Estas partes nos acercan al Self, no nos alejan.**

“Agradece incluso a quien te intenta imitar; te recuerda lo que eres.”

