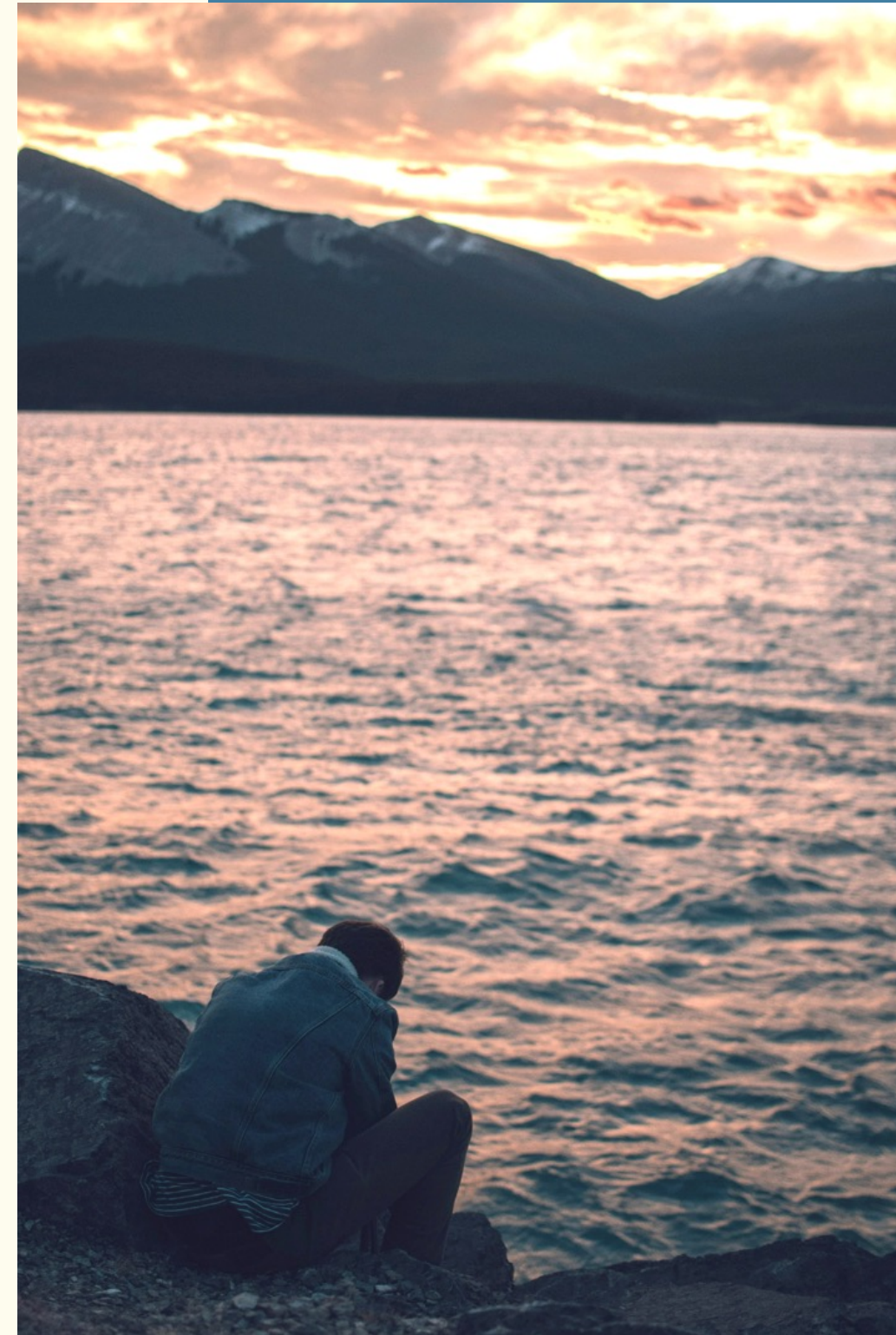


# TRABAJANDO CON PARTES EXILIADAS

# QUÉ SON LAS PARTES EXILIADAS

- Las partes de nosotros que experimentan el trauma o la herida más profundamente.
- Nuestra parte más sensible, inocente, abierta, buscadora de intimidad, vulnerable, juguetona, viva.
- Partes que se ocultan y se mantienen fuera de la conciencia.
- A menudo son jóvenes, pero las partes pueden exiliarse a cualquier edad.



# PORQUÉ SE EXILIAN LAS PARTES

- Cuando el niño está herido, no hay nadie disponible para apoyarlo y ayudarlo a entenderlo.
- Las partes sensibles y vulnerables asumen las emociones y recuerdos dolorosos, y llegan a conclusiones negativas sobre sí mismas.
- Estas partes, incapaces de procesar la experiencia, se atascan en el tiempo.
- Las partes protectoras las mantienen ocultas para protegerlas a ellas y al resto del sistema.



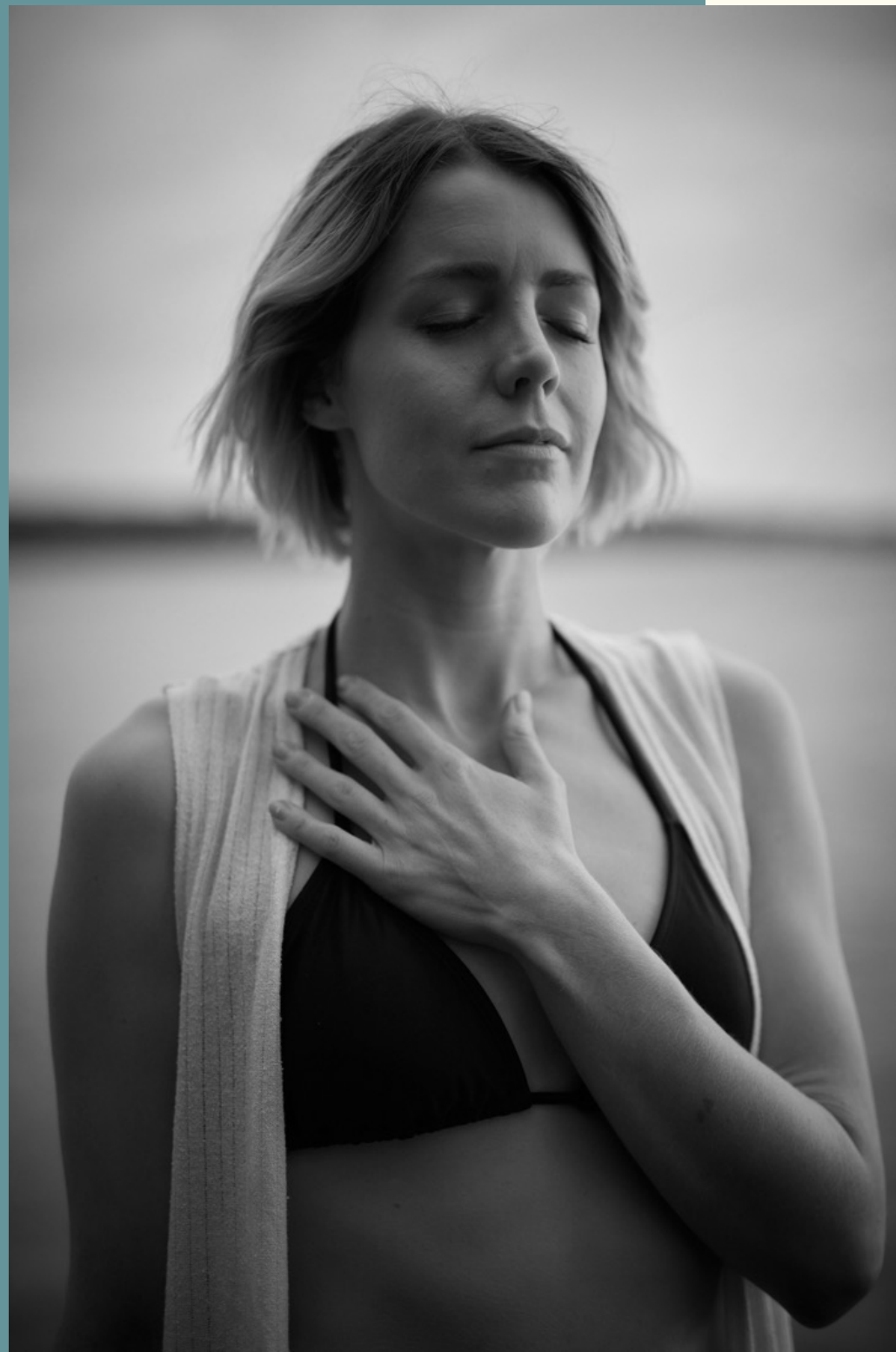
# ORIGEN DE LAS CARGAS

- Críticas duras o humillaciones
- Abuso o negligencia
- Falta de seguridad
- Tener que rechazar aspectos de uno mismo para ser aceptado
- Rechazo por parte de los padres, compañeros, grupo cultural o religioso, instituciones sociales
- Trauma causado por el racismo, el patriarcado y otras formas de opresión
- Violencia presenciada o hacia una misma
- Cargas por legado



**CARGAS**  
**=**  
**VERGÜENZA**

Si... entonces tendré valor.  
Si... entonces seré importante para alguien  
Si....entonces sentiré que pertenezco  
Si.... entonces estaré a salvo



**LAS CARGAS**

**NO SON**

**LAS PARTES**

# ¿POR QUÉ TRABAJAMOS CON PARTES EXILIADAS?

- Sus cargas son las que mueven a las protectoras.
- Su sanación tiene un impacto sistémico.
- No hay integridad sin ellas.
- Están desesperadas por ser escuchadas y anhelan la redención.



# CREANDO SEGURIDAD

- *Con el permiso de los protectores tenemos el acceso concedido.*
- *Acuerdo de "No abrumar": los exiliados pueden necesitar mezclarse.*
- *Masa crítica de Self en el terapeuta y el cliente.*



# COMO SANAR LAS PARTES EXILIADAS



- *El Self ve la verdadera naturaleza de las exiliadas: su belleza interior y su naturaleza esencial.*
- *El Self puede estar presente y no se ve abrumado por el dolor de las exiliadas.*
- *La conexión con el Self supera la insoportable soledad que arrastran las exiliadas y les permite desprenderse de sus cargas, volver a su verdadera naturaleza y asumir el papel que les corresponde en nuestra familia interior.*



# Gracias