

A glass sphere sits on a calm body of water, reflecting the warm, golden light of a sunset. The sphere's surface is smooth and curved, creating a distorted, wavy reflection of the sky and the setting sun. The background shows a soft, hazy horizon with gentle waves in the distance.

TRABAJANDO CON POLARIZACIONES

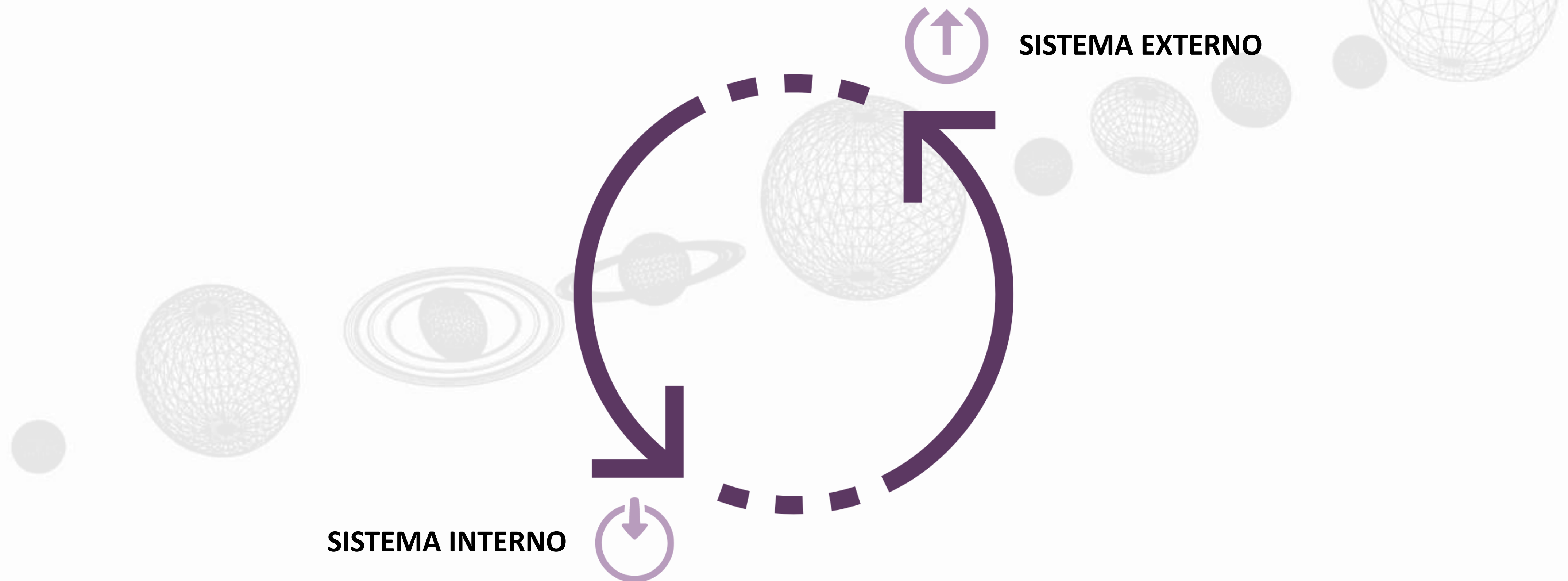
TRABAJANDO CON POLARIZACIONES



VOY A ESCRIBIR
EL TRABAJO...

DESPUÉS DE
VER ESTA
SERIE...

SISTEMA INTERNO Y EXTERNO AMBOS INTERACTÚAN EN BUCLE



Se forman alianzas y polarizaciones:

- Para ganar el control
- Influenciar el sistema
- Mantener el equilibrio



LAS ALIANZAS APARECEN

- para hacer frente juntas al mismo estresor externo o un exiliado con cargas.



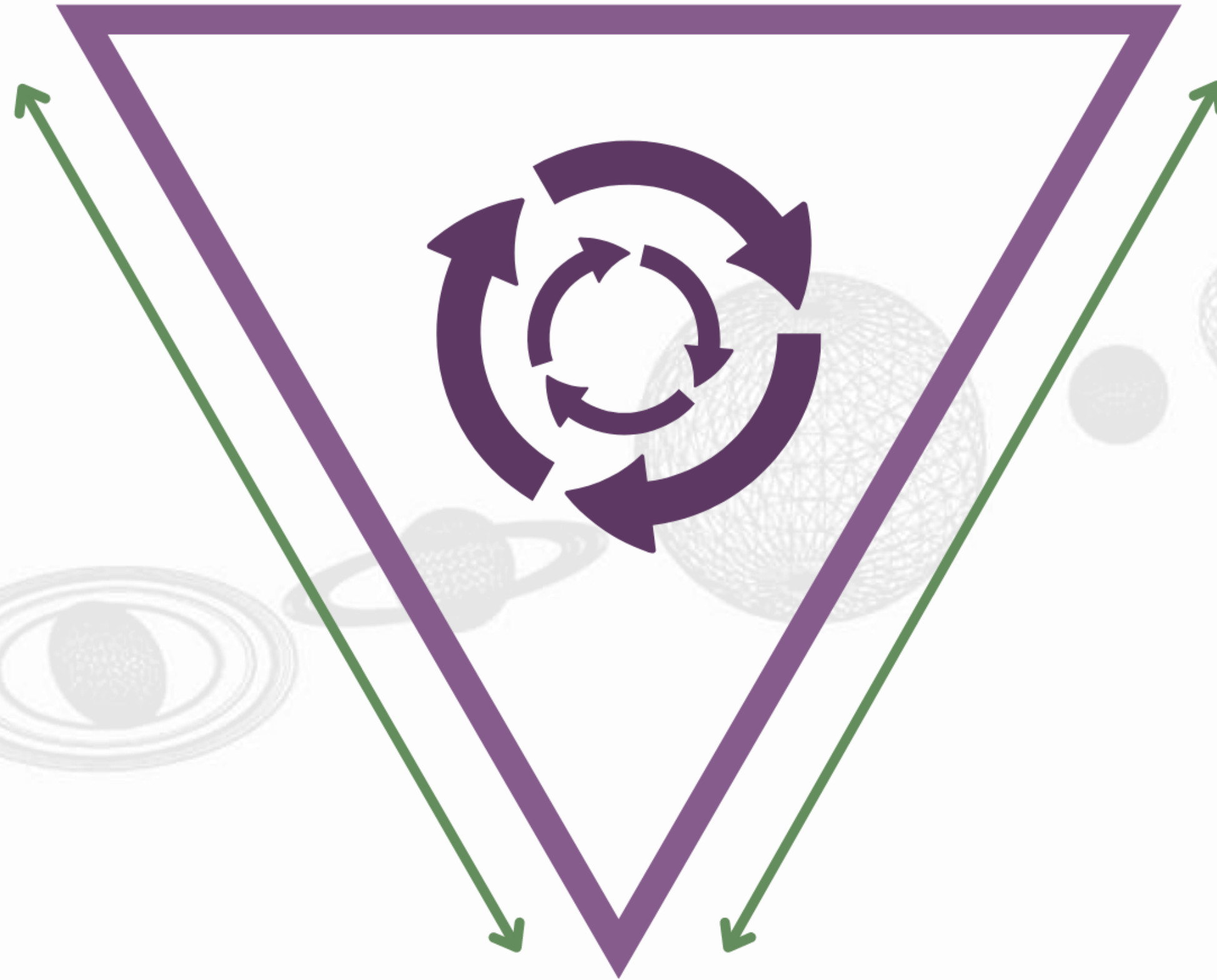
LA POLARIZACIÓN:

**Son dos partes con sentimientos,
ideas y comportamientos opuestos y
UNA ACTIVA A LA OTRA.**

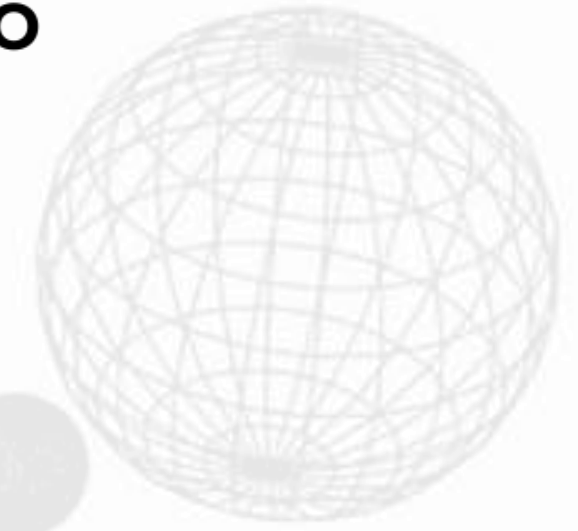


Tipos de Polarización

Dir $\longleftrightarrow$ Directivo $\longleftrightarrow$ Bombero $\longleftrightarrow$ Bo



Ex $\longleftrightarrow$ Exiliado

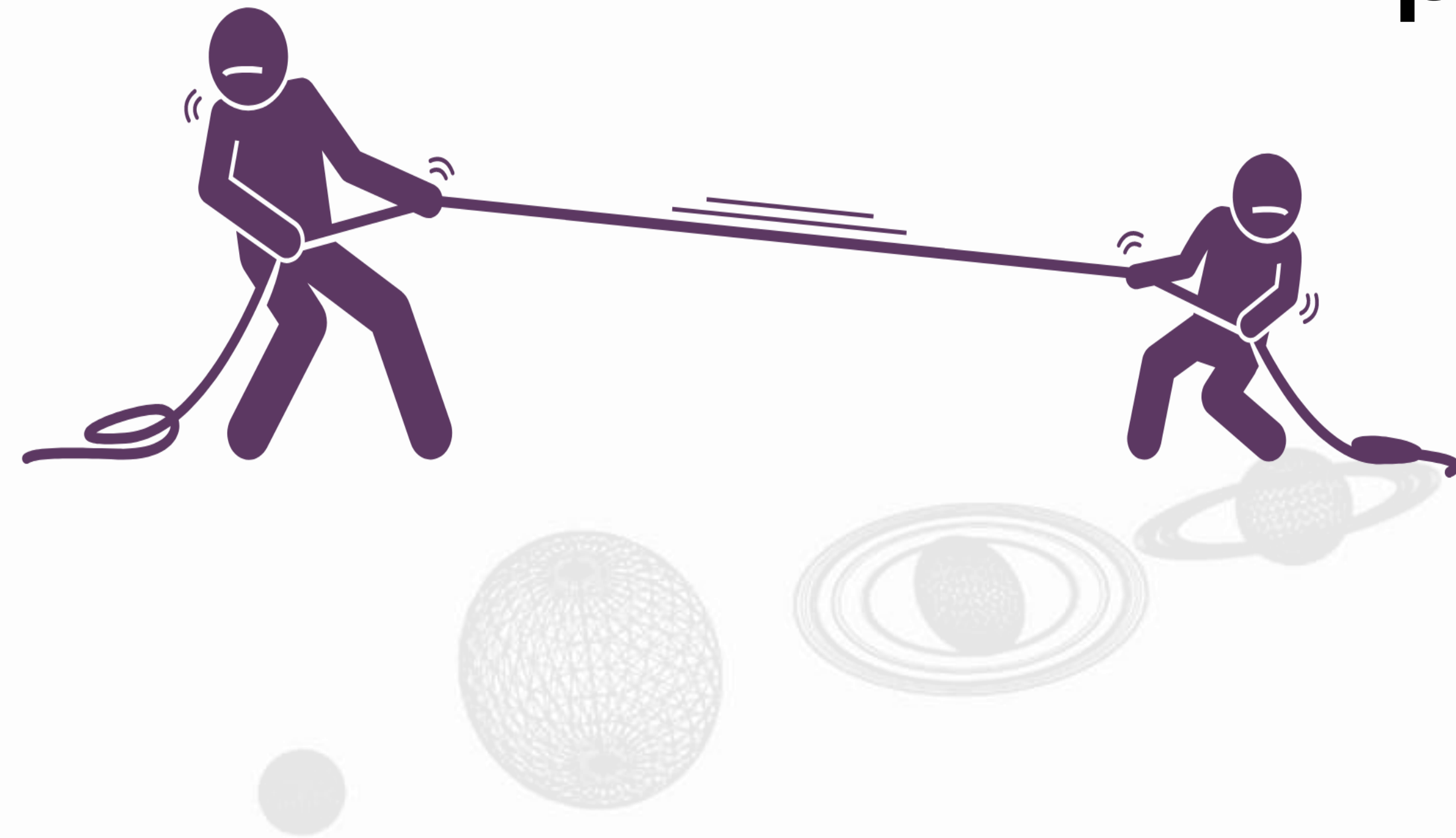


Las dos partes de una polarización:

- Tienen una intención positiva.
- Teme que la parte opuesta tome el control y haga daño.
- Puede bloquear que un exiliado tome el control.
- Bloquean la Energía del Self.

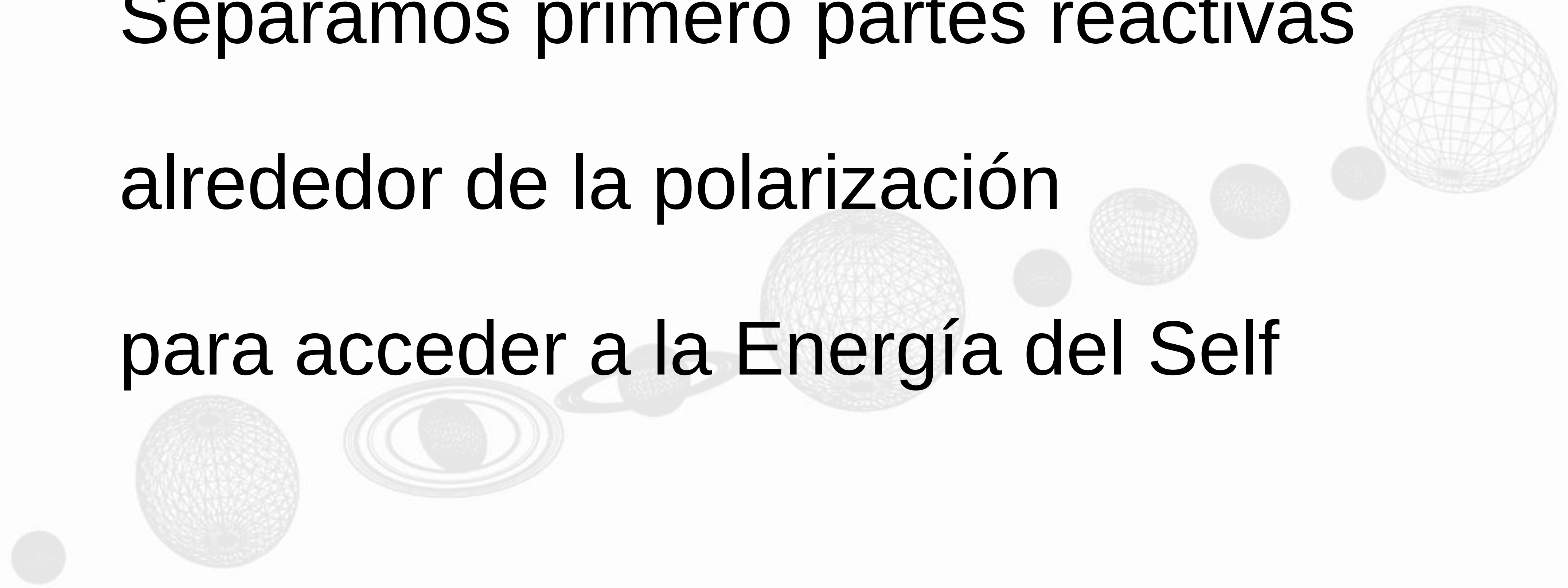


Indicios de una polarización



- La terapia parece atascada, no avanza.
- Interrupción de una p. ext al ir a la diana.
- Ambivalencia (ej. Pareja).
- Una de las partes se vuelve más fuerte de forma alterna saboteando decisión.
- Cuando hay crítica, p. crítica/p. criticada.
- Prejuicios, identificarse con partes...
- Proyecciones, juicios...

Separamos primero partes reactivas
alrededor de la polarización
para acceder a la Energía del Self



Focalizando en las dos partes al mismo tiempo

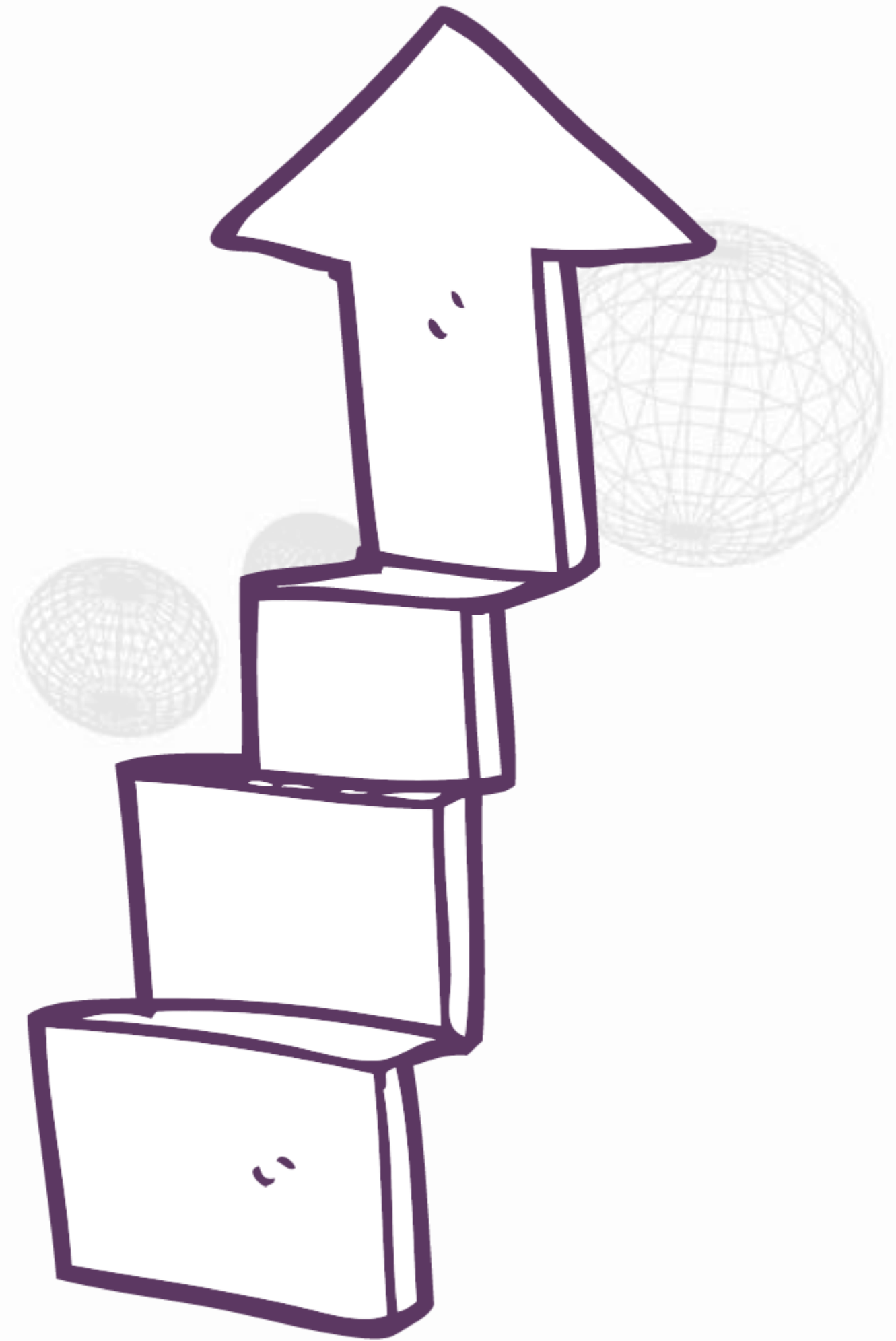
- La Cliente necesita igual Energía del Self hacia las dos
- Localizamos las partes en el cuerpo, en las dos manos, o las externalizamos

Motivar las Partes para dejar que el Self ayude

- Asegúrales: Ambas son importantes para el Self; no vamos a dar más poder a ninguna de ellas

EL Self hace de mediador

- ¿Qué temas que pueda ocurrir si la otra parte toma el control?
- ¿Qué esperas conseguir? ¿Cuál es tu intención?
- ¿Qué piensas que está intentando hacer la otra parte y por qué?
- ¿Piensas que estar así funciona?



Trabajando con la polarización

Con el Self de la cliente:

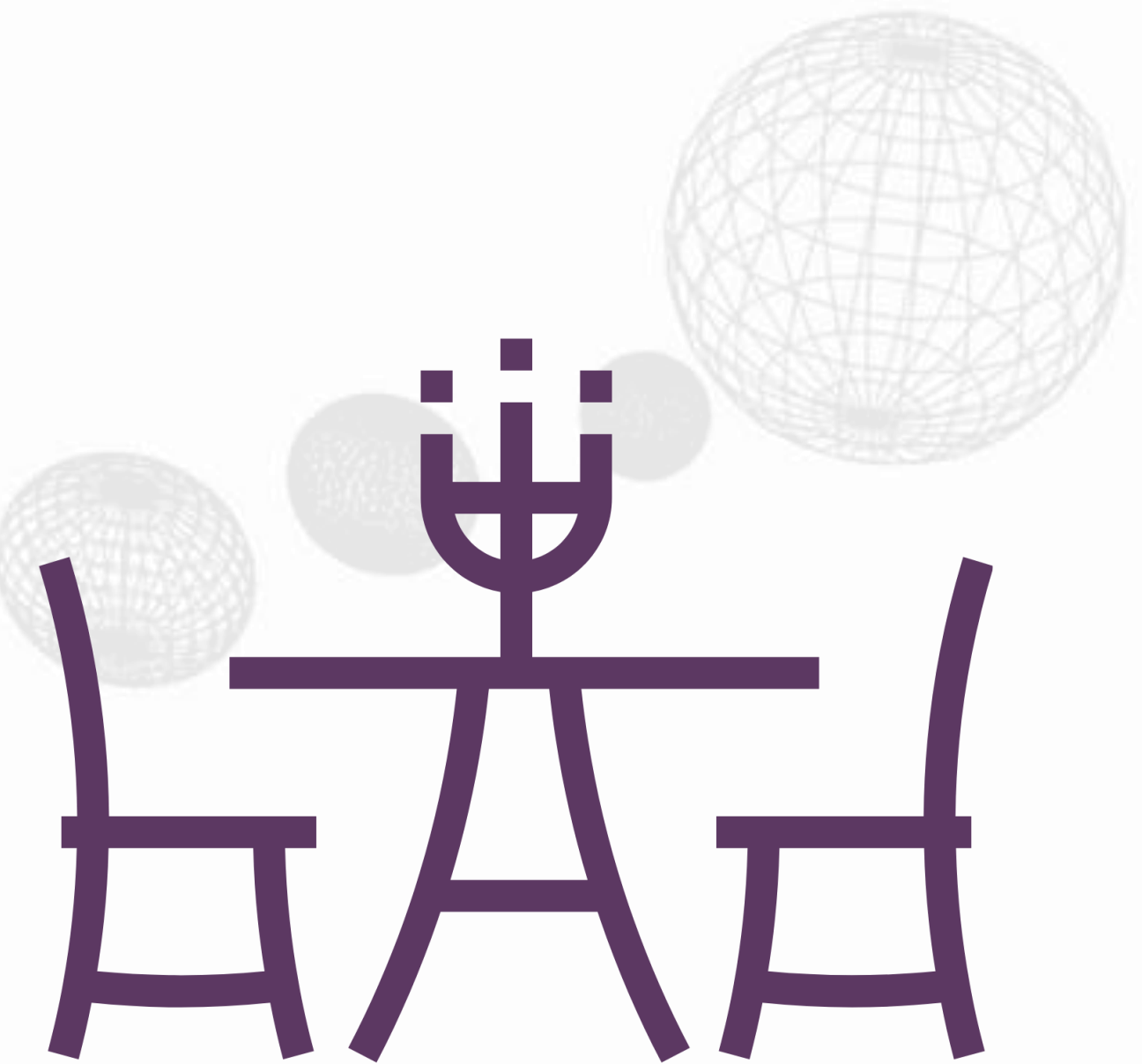
- Notar la tensión en el cuerpo.
- Poner a las partes polarizadas en espacios separados.
- Entablar relación con cada una por separado.

Acceso directo

- Encarnar cada una en sillas separadas.

Externalización

- Hacer un dibujo de cada una en páginas separadas.
- Utilizar las manos.
- Bandeja de arena.



Se resuelven las polarizaciones cuando:

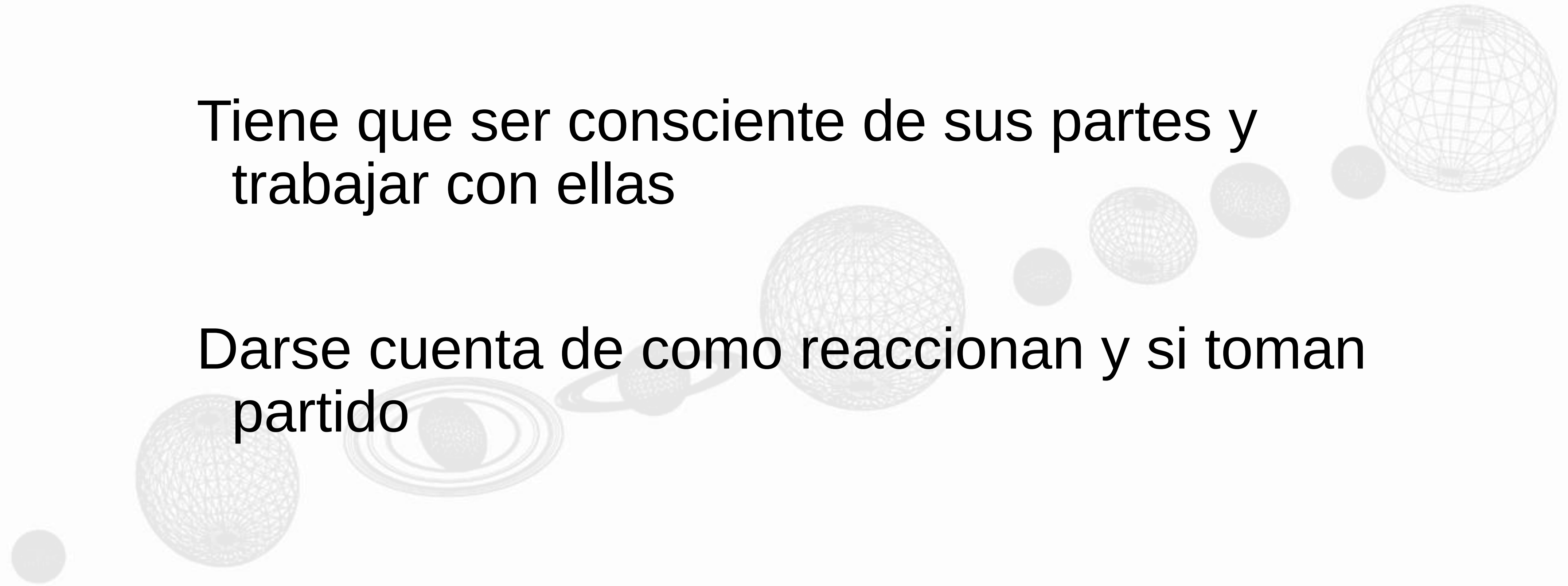
- Ambas partes son escuchadas y se sienten comprendidas por:
 - El Self.
 - Y por la otra parte.
- Las partes descubren que están en el mismo equipo.
- Las partes descubren que están protegiendo la misma parte.
- Cuando ambas partes se sienten más seguras.
- Hay más liderazgo de Self.



La Terapeuta

Tiene que ser consciente de sus partes y trabajar con ellas

Darse cuenta de como reaccionan y si toman partido



EL SELF NEGOCIA BUSCANDO EL BIEN DE AMBAS

