

Críticos internos

Polarización



Partes críticas

- Evitar la vergüenza · Controlar la conducta · Minimizar la vulnerabilidad
- Mantener la pertenencia · Sostener expectativas morales
- Ejemplos: *“¿Por qué dijiste eso? Fue estúpido.” / “No trabajas lo suficiente.” / “No confíes.”*
- Objetivo protector: prevenir vergüenza social, impulsar productividad, proteger de daño, asegurar pertenencia



Las partes críticas internas



Tienen un
“megáfono” interno:
amplifican la
vergüenza



La forma de trato
externo se instala
como patrón crónico
de autocrítica



La herida de
humillación se toma
como verdad interna
que se lleva en
secreto

Rompiendo el ciclo

1 Percibir la Parte Crítica

Activar el detector interno: “Te percibo, estás ahí”

2 Descubrir la intención Protectora

Preguntarle a quién está protegiendo — normalmente a esa niña herida

3 Establecer Relación

Amistad radical. Invitarla a que te perciba y se separe un poco

4 Pedir Espacio

Preguntarle cuál es su intención y pedirle que te deje más espacio para actuar

“Veo a esa niña y quiero ayudarla. Me doy cuenta de que la hirieron muy profundamente... ¿podrías encontrar otra manera de ayudar?”

La Resistencia

Las partes críticas dirán que es imposible, que hay algo mal en esa niña

La Persistencia

Demostrar comprensión e insistir:
“Puedo ayudarte, déjame probar”

Los terapeutas pueden temer a los críticos

- Creencias frecuentes: “Es demasiado duro” / “No sé ayudarlo a cambiar” / “Nos quedaremos en el contenido”
- Temor a parecer validar al perpetrador o empeorar las cosas

Partes del terapeuta que pueden activarse

- El/la 'reparador/a', rescatador/a, moralista, impostor/a, evitación de conflicto
- Miedos subyacentes: dolor/estancamiento del cliente, retraumatización, complicidad, incompetencia, ruptura relacional

Energía de Self del terapeuta

- Desmezclarse de las partes del terapeuta para dar espacio al Self
- Ver a los críticos como protectores que hacen lo mejor que pueden
- No necesitas estar de acuerdo con su método; comprende su miedo e intención
- Pausa si te activas: “¿Qué parte de mí reacciona ahora?”

Amistad radical

- Conectar con los críticos como protectores dignos de respeto
- Bajar el ritmo · “Sentarse en el porche”

Cuándo usar acceso directo

01 Cuando la crítica abruma la energía de Self (intensidad / urgencia)

02 Otras partes bloquean la conexión o desconfían del proceso

03 La vergüenza lo paraliza todo y la crítica ataca a las exiliadas

Acceso directo con una parte que avergüenza hacia dentro

- ? ¿Cómo intentas proteger a XX?
- ? ¿A qué parte de XX proteges?
- ? ¿Qué temes que pasaría si no protegieras de esta manera?

- ? ¿Dónde aprendiste a ser tan dura?
- ? ¿Desde cuándo haces este trabajo?
- ? ¿Cuántos años crees que tiene XX?
- ? ¿Si pudiéramos ayudar a la parte que proteges, estarías interesada en dejarnos espacio?