

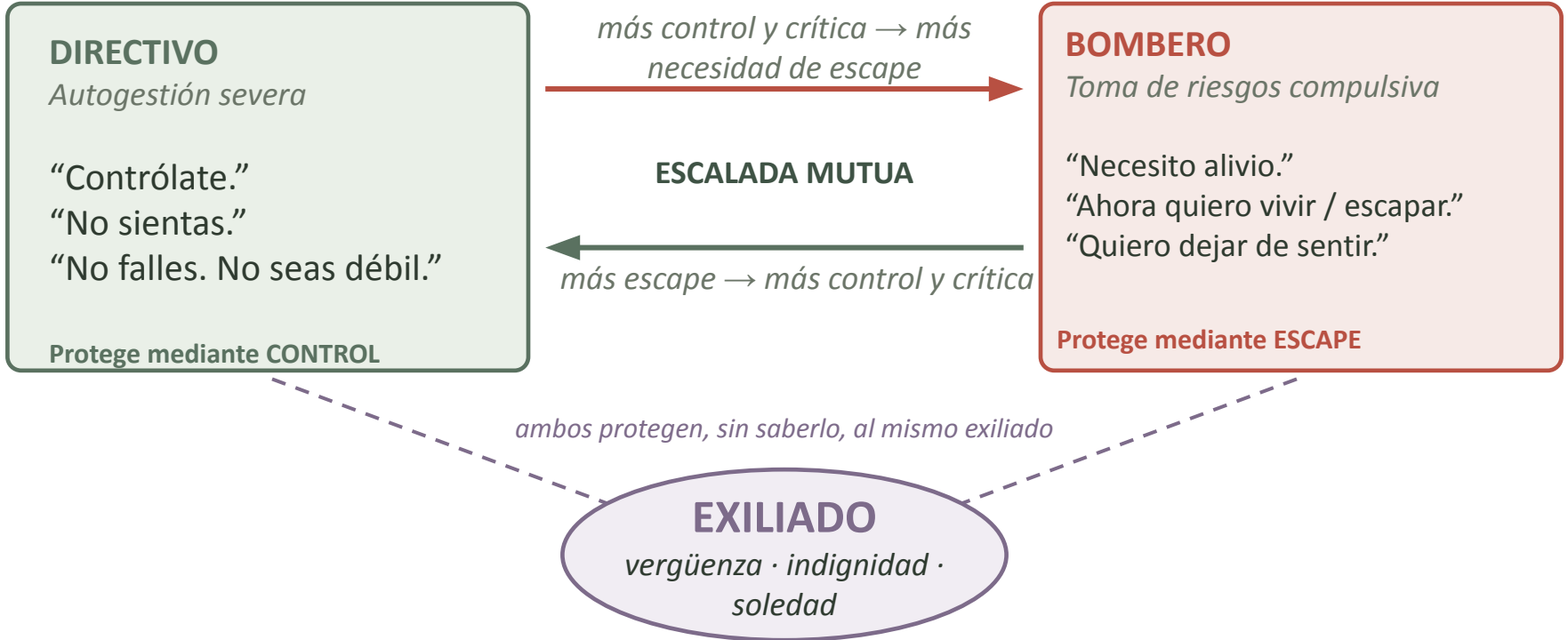
Adicciones

Mecanismo de protección extrema

Pilar de la Torre · Nivel 2 · 2026

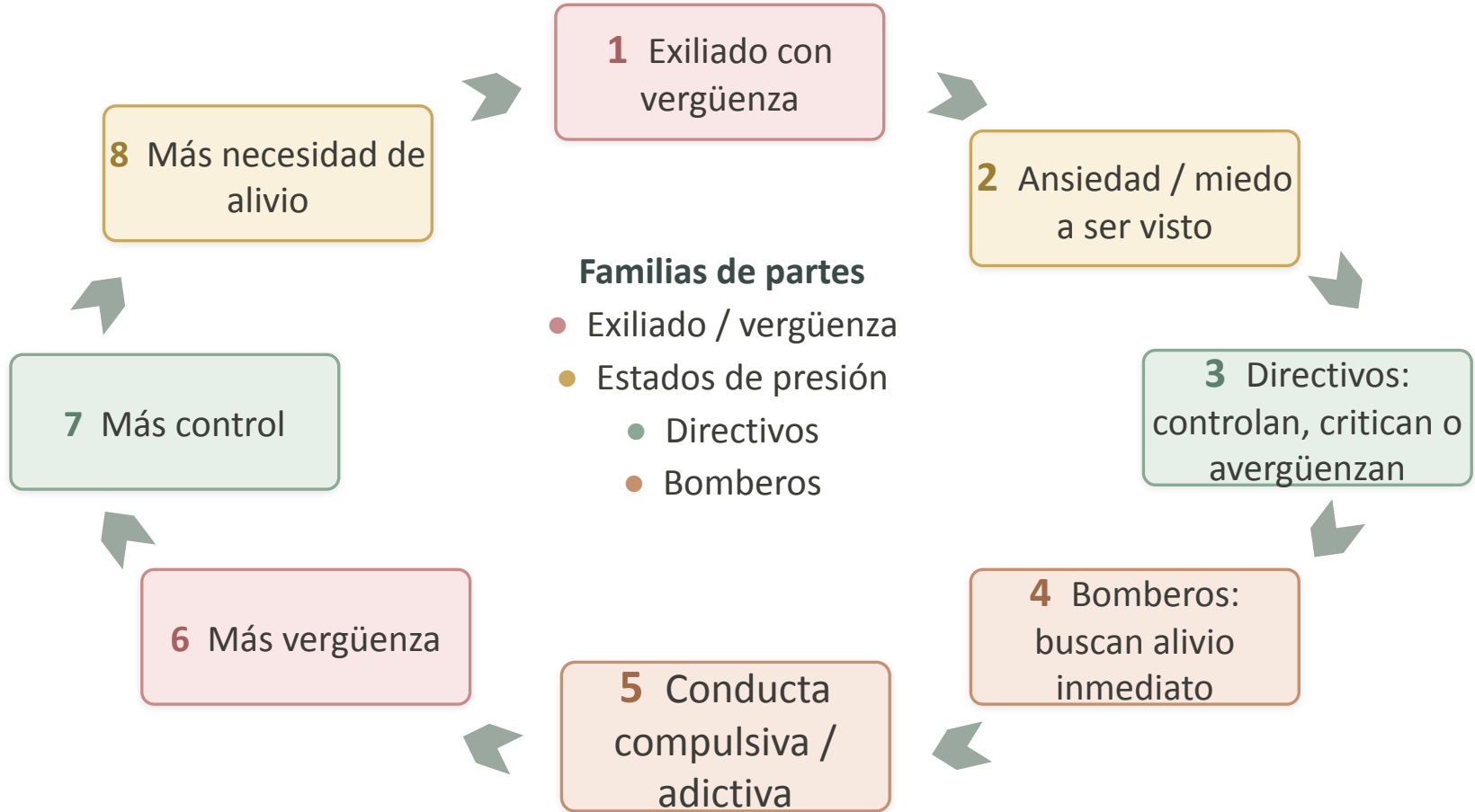
La polarización central de la adicción

Autogestión severa vs. toma de riesgos compulsiva (Cece Sykes) : simetría esquismogénica (Elkin)



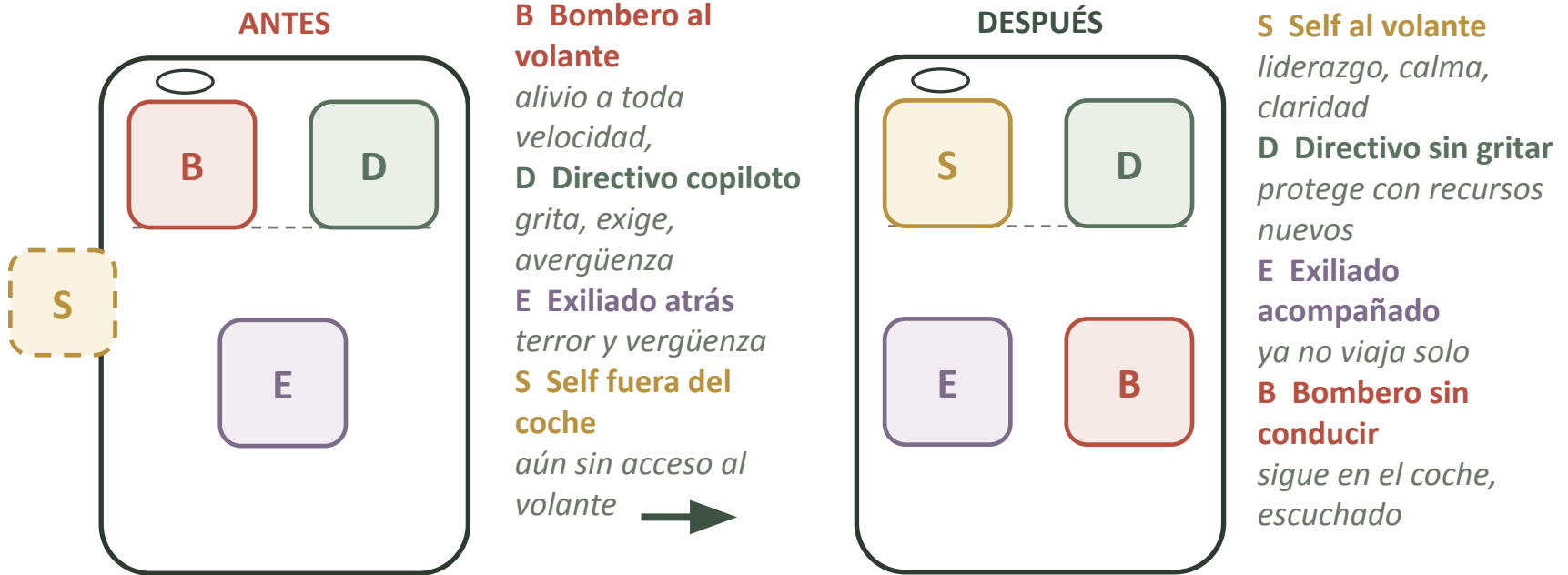
La adicción es una guerra entre una parte que intenta salvarte con control y otra que intenta salvarte rompiendo el control.

El ciclo de la adicción



La metáfora del coche: ¿quién conduce el sistema?

El objetivo del tratamiento no es expulsar al bombero del coche, sino reorganizar el liderazgo interno



Dar recursos a los directivos = proteger desde más Self y menos vergüenza (no más fuerza de voluntad) ·
Sacar al bombero del volante = que confíe en que ya no es el único que alivia (no expulsarlo)

Tres características de una relación adictiva

Michael Elkin — la adicción definida como relación, no solo como consumo

1

Vergüenza y engaño — El secretismo y la vergüenza se alimentan mutuamente: cuanto más vergüenza, más se oculta la conducta.

2

Pérdida de control — El comportamiento no puede detenerse, aunque se reconozca que es perjudicial.

3

Daña la confianza — Debilita las relaciones internas y externas: erosiona la conexión, la confianza y la previsibilidad.

Terapia IFS con adicciones: pasos del proceso terapeutico

1

Identifica las partes y el conflicto interno — Da nombre a la constelación interna.

2

Empieza por los directivos o bomberos — Según dónde esté la urgencia.

3

Construye una relación de confianza Self–parte — Normalmente se empieza con el acceso directo, desde el Self del terapeuta.

4

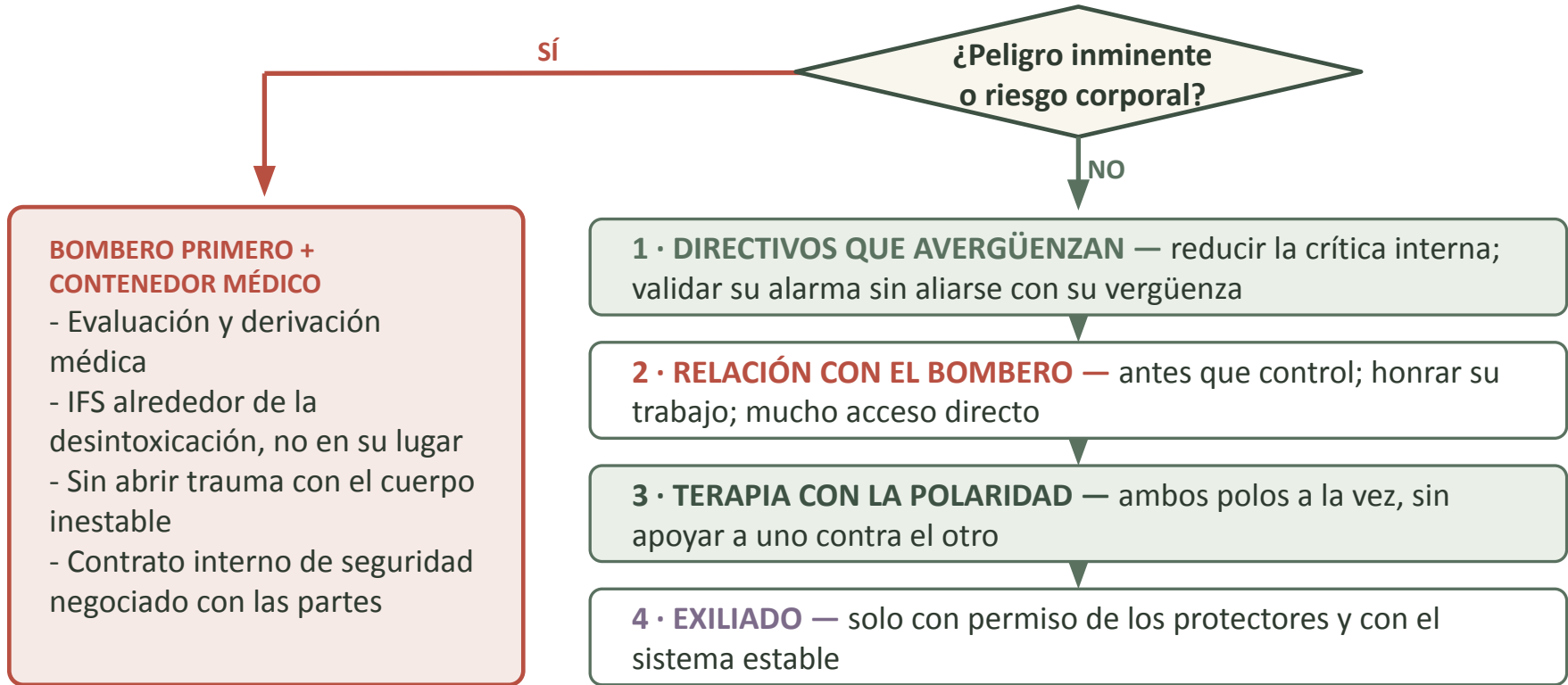
Sé un vendedor de esperanza — Sostén la posibilidad de cambio que la persona todavía no puede ver.

5

Que la parte terapeuta-directivo dé un paso atrás — Soltar la parte que querría dirigir o controlar para liderar desde el Self.

Construimos relación con las partes

El orden de intervención: ¿por dónde empiezo?



Advertencia (Elkin): *el terapeuta no es “la voz de la cordura” — aliarse con un polo intensifica el otro.*

El Continuum del Self: cómo se mide el progreso

Cece Sykes — *el progreso no es solo abstinencia: es la calidad de la relación Self-partes*



Partes mezcladas · disociación

Liderazgo del Self

Lectura clínica de la recaída: no es volver a la casilla cero, es la pregunta "¿qué parte no habíamos escuchado todavía?"