EJERCICIOS DE POLARIZACIÓN IFS

PROPÓSITO: Ayudar a los clientes a desmezclarse de las Partes polarizadas, comprender sus roles y descubrir las Partes a las que están protegiendo.

PARA COMENZAR: Pregunta si hay alguna Parte presente o si alguna está teniendo alguna reacción ante la idea de realizar el ejercicio. Atiéndelas y negocia con ellas según sea apropiado. El/la terapeuta también debe ser consciente de sus propias Partes.

1. Ejercicio de dibujo: Puede realizarse de forma individual, en familia o en grupo.

Pide a la persona que imagine, encarne y experimente plenamente una Parte bombero. Después, pídele que la dibuje en un papel, sin utilizar palabras. Invítala a observar el dibujo y a añadir cualquier palabra o cualquier otra cosa que sienta que es importante. Pídele que coloque el papel en relación consigo misma.

Pide a la persona que imagine, encarne y experimente plenamente una Parte directiva que esté polarizada con esa Parte. Después, pídele que la dibuje en un papel, sin utilizar palabras. Invítala a observar el dibujo y a añadir cualquier palabra o cualquier otra cosa que sienta que es importante. Pídele que coloque el papel en relación consigo misma y con la otra Parte.

Comprueba si hay otras Partes que puedan estar mezcladas con el/la cliente y pídele que les solicite que se desmezclen.

Pide al/a la cliente que pregunte a cada Parte (hablando con una cada vez):

- Que cuente un poco sobre sí misma y sobre su rol.
- Que hable de la Parte o las Partes a las que está protegiendo.
- ¿Qué siente hacia la Parte con la que está polarizada?
- ¿Qué necesitaría de esa Parte para poder acercarse un poco más y estar menos en conflicto?
- ¿Qué tendría que ocurrir para que estuviera bien hablar con la Parte o las Partes a las que está protegiendo?
- Agradece a las Partes su colaboración.
- Pregunta si necesitan que ocurra algo más antes de terminar.

Procesad la experiencia.

Nota: No descartes los papeles. Guárdalos para los clientes o pídeles que se los lleven a casa.

2. Ejercicio con objetos: Puede realizarse de forma individual o en familia.

El/la cliente puede elegir cualquier objeto de la sala para representar a las Partes, como cojines, sillas, marionetas, figuras o cualquier otra cosa que le llame la atención.

Procede como en el ejercicio anterior, colocando las Partes (los objetos) en relación con el/la cliente y entre sí.

Sigue la serie de preguntas anterior.

3. Ejercicio de escultura: Excelente para un grupo o una familia.

Pide al/a la cliente que elija a una persona para representar cada Parte (bombero y directiva). Esculpe una Parte cada vez.

Comprueba si la persona elegida tiene alguna Parte presente y pídele que se desmezcle.

Pide al/a la cliente que muestre la colocación y la postura de esa Parte. También puede añadir palabras. A continuación, la persona debe asumir el rol. Comprueba con el/la cliente que la representación es correcta. Realiza los ajustes necesarios.

Haz lo mismo con la siguiente Parte.

Comprueba si el/la cliente tiene alguna Parte presente y pídele que se desmezcle.

Sigue las preguntas y el formato de integración del ejercicio n.º 1.

Otra nota: Es importante que haya una masa crítica de energía del Self, curiosidad y flexibilidad.

© Mary Plunket Kruger, MS, LMFT
9/10/11