«Terapia de Sistemas de la Familia Interna (IFS): una nueva perspectiva sobre las adicciones y los trastornos de la conducta alimentaria»

Mary Plunkett Kruger MS, LMFT

Miembro clínico y supervisora de la AAMFT
Formadora principal de IFS
Terapia individual, de pareja, familiar y grupal
Consultoría individual y grupal

PH: 203-305-4969
email: marykruger851@gmail.com website:mpkruger.com
IFS website: ifs-institute.com

ADICCIÓN: UNA NUEVA DEFINICIÓN

- HISTORIA DE JUICIOS MORALES
- PERSPECTIVAS ALTERNATIVAS:ENFERMEDAD = UN ESTADO DE DESEQUILIBRIO — WEBSTER
- UNA RELIGIÓN — MIKE ELKIN
- CUALQUIER COSA SOBRE LA QUE MENTIMOS — CECE SYKES
- ESTÁ EN TODAS LAS PERSONAS — GABOR MATÉ
- ALGO A LO QUE ESTAMOS SOMETIDOS — MARY KRUGER

CATEGORÍAS DE ADICCIÓN

- **Adicciones a sustancias:**
  Alcohol, drogas ilegales, medicamentos con receta y tabaco

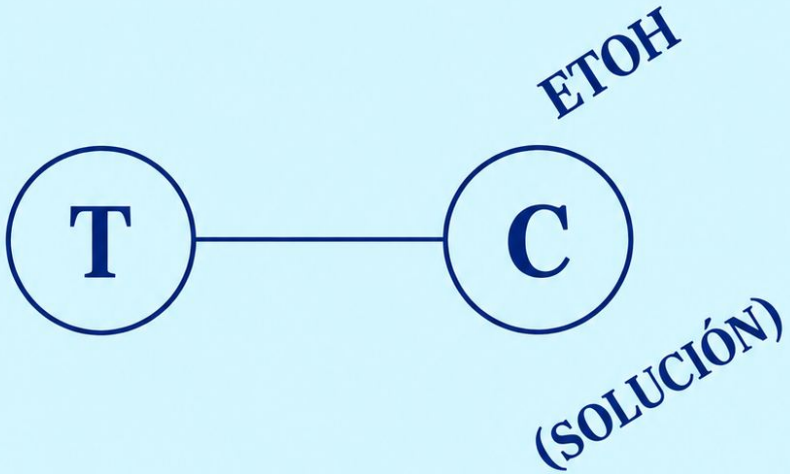
VS.

- **Adicciones conductuales:**
  Juego, trastornos de la conducta alimentaria, pornografía, videojuegos y compras
- Ambas “estimulan” el centro de recompensa del cerebro.
- Ambas activan el mismo proceso de las partes.
- Ambas siguen una evolución similar.

El sistema interno

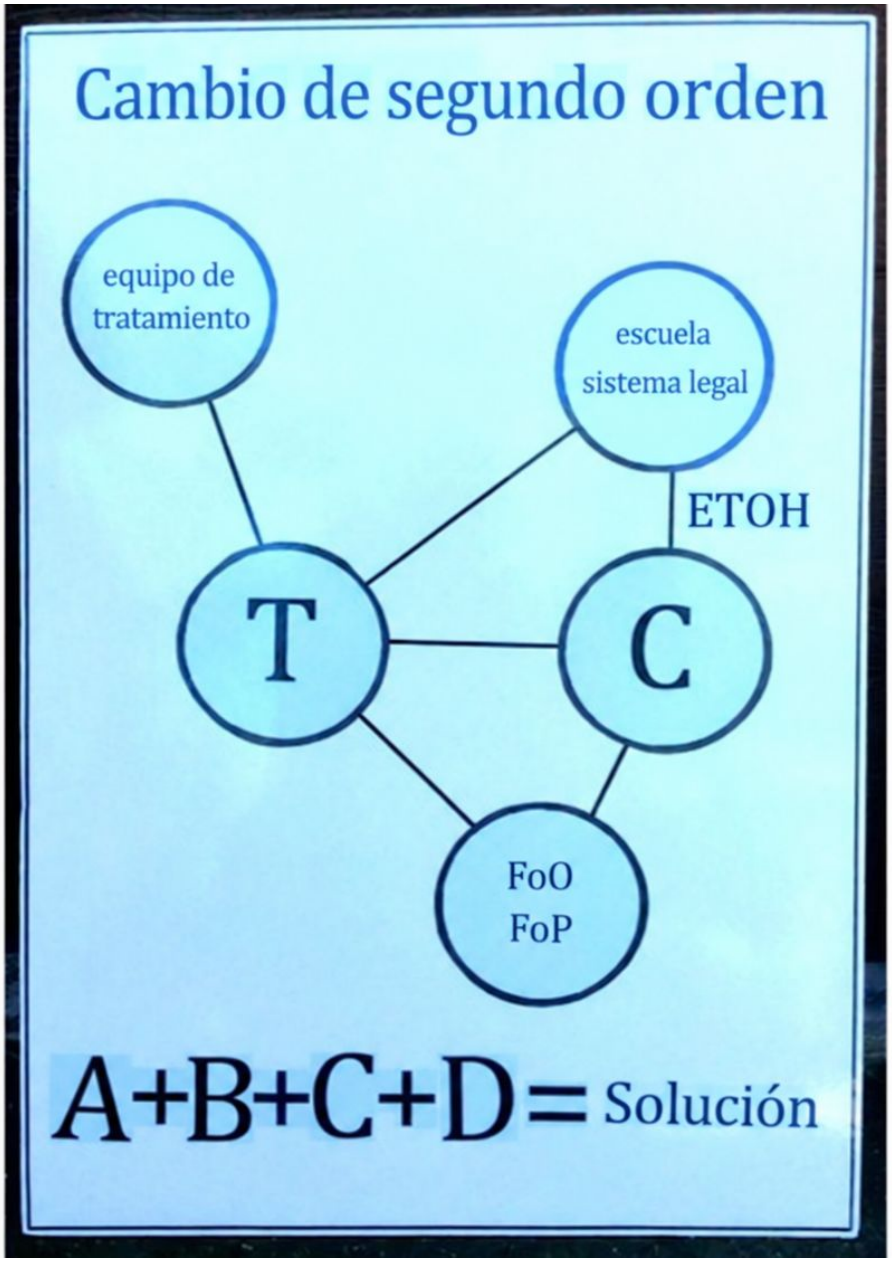


Cambio de primer orden



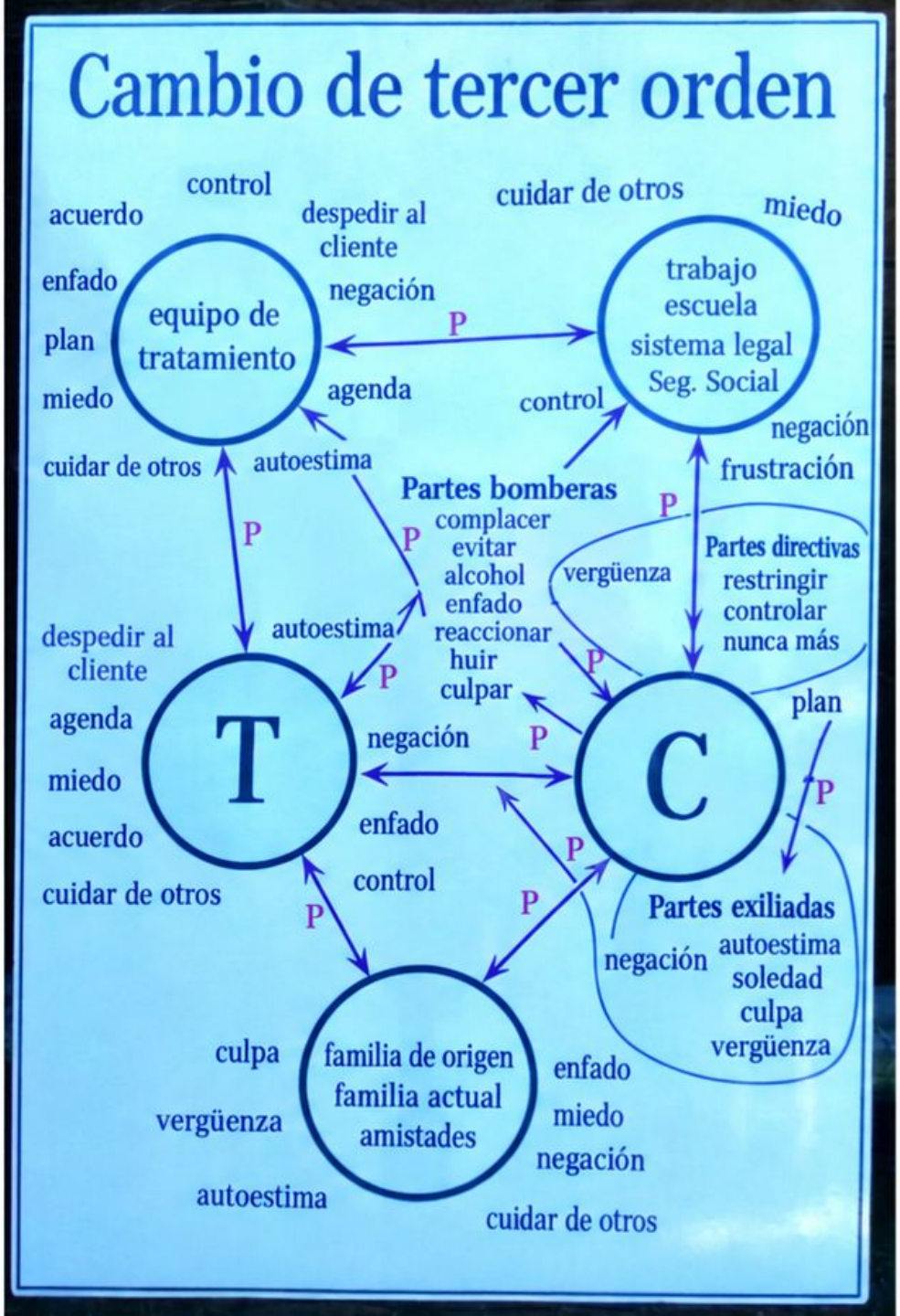
$$A + B = C$$

ETOH: Alcohol



FoO: Familia de origen
FoP: Familia actual
ETOH: Alcohol

Cambio de tercer orden



CONCEPTOS CLAVE DE IFS Y LAS ADICCIONES

- No patologizante: enfermedad = desequilibrio en el sistema.
- Colaborativo: elimina las luchas de poder.
- Integrador: compatible con otros modelos y con los programas de 12 pasos.
- Honra el sistema protector.
- Reconoce la intención positiva de todas las partes.
- Trata el sistema, no el síntoma.
- Reduce las polarizaciones internas y externas.
- Reduce las recaídas mediante la descarga de las cargas asociadas al trauma.
- Aborda las dinámicas de codependencia en el sistema externo.
- Reconoce y aborda el legado de la adicción.
- Destaca la influencia de las partes del/de la terapeuta.

© Mary Kruger & Cece Sykes 10/22/15

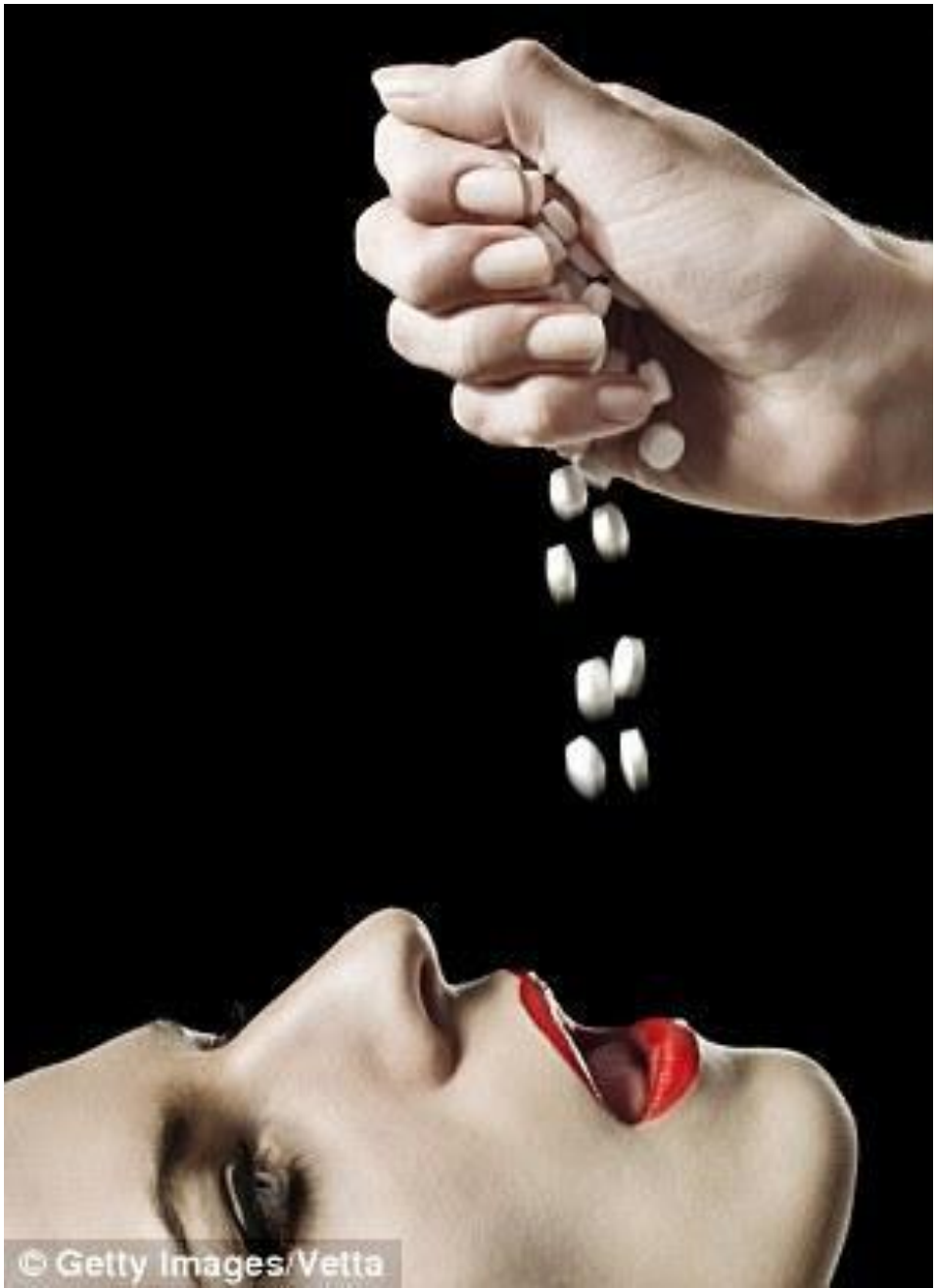
«LÍMITES EXTERNOS»

- Enfoques contradictorios: equipo profesional, familia de origen/familia actual y mensajes culturales.
- Familia de origen/familia actual: conductas de control, negación, consumo, falta de participación, violencia doméstica y maltrato.
- Creencias culturales y desigualdad.
- Uso excesivo o inadecuado de la medicación.
- Planes alimentarios y nutricionales desequilibrados.
- Complicaciones médicas: diabetes, daño o niebla cerebral, problemas gastrointestinales y endocrinos, etc.

Preguntas de evaluación de Mike Elkin

1. ¿Lo haces en secreto?
2. ¿Impacta tu trabajo?
3. ¿Impacta tus relaciones?
4. ¿Puedes mantener tus promesas a otros?
5. ¿Puedes mantener las promesas a ti mismo?

¡Abrumado/a!



LOS TRES MÉTODOS PRINCIPALES DE IFS

- **LOS TRES MÉTODOS SON:**
  - Comunicación interna
  - Acceso directo
  - Externalización
- **La externalización de las partes consiste en representarlas de manera concreta mediante figuras, bandejas de arena, dibujos, objetos, arcilla, la técnica de la silla vacía, títeres, esculturas, etc.**

Comunicación Interna vs. Acceso Directo

Comunicación interna: se utiliza cuando la parte está fusionada con el/la cliente en un 70 % o menos. El/la cliente presenta cierto grado de diferenciación y/o conciencia de sus partes.

El Self del/de la cliente establece una relación con su propia parte.

El Self del/de la cliente aporta energía sanadora a la parte.

Acceso directo: se utiliza cuando el/la cliente no puede desmezclarse de sus partes, a menudo cuando está empezando a trabajar con el modelo o presenta trauma.

El Self del/de la terapeuta establece una relación con la parte.

El Self del/de la terapeuta aporta sanación.

Implícito: el/la terapeuta se dirige a las partes del/de la cliente sin explicitar que lo está haciendo.

Explícito: el/la terapeuta pide hablar directamente con la parte o solicita al/a la cliente que responda desde la parte.

Importante: estás haciendo IFS incluso cuando no «vas hacia dentro». La manera de trabajar viene determinada por el grado de diferenciación del/de la cliente. Muchas sesiones de IFS combinan dos o tres de estos enfoques.

Continuidad en IFS

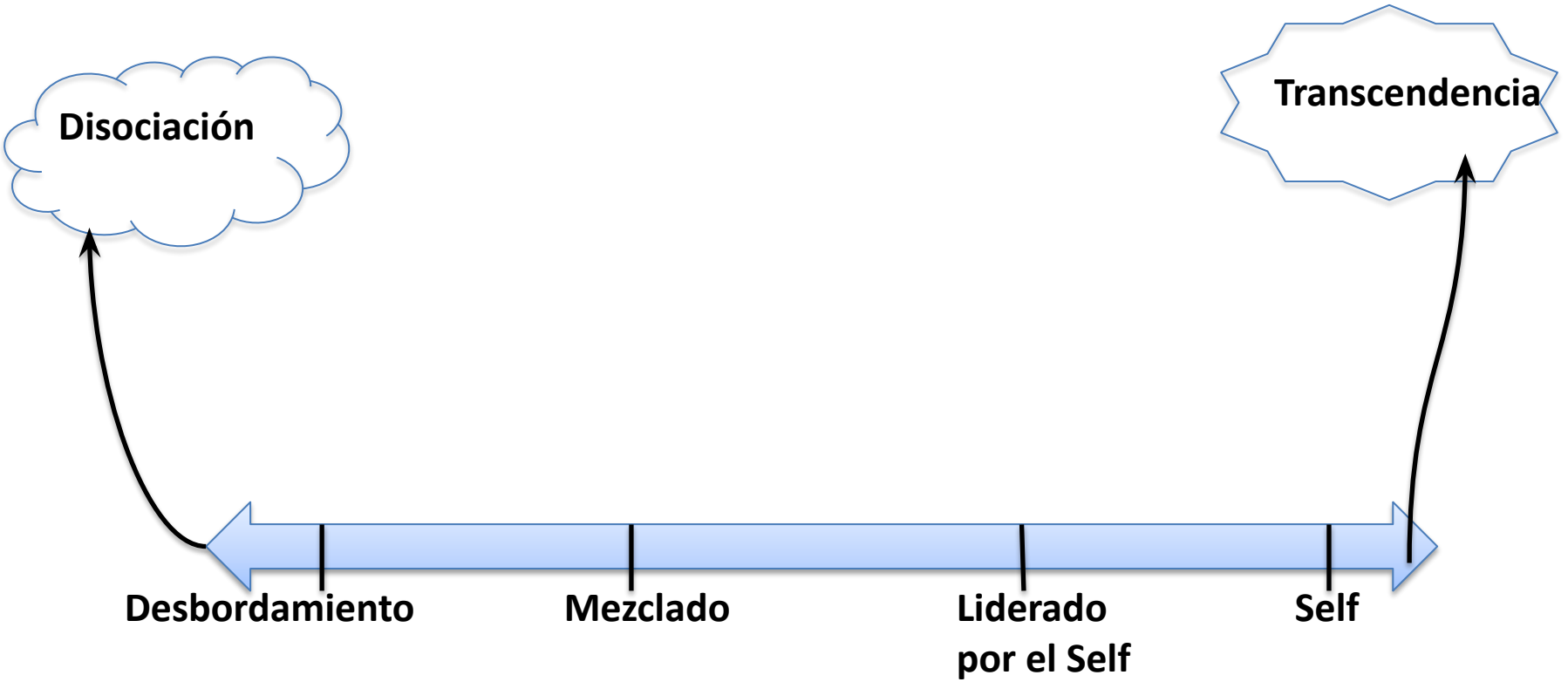
- Sin diferenciación — Cierta conciencia — Conciencia
- No acceso a la energía del Self — Nota mcuhas partes — Diferenciación
- Soy mi adicción/Parte — Cierto acceso a energía del Self — Energía del Self



Acceso Directo — Combinación — Comunicación Interna

Espectro del Self

Grados de Conciencia



© Cece Sykes lcsw

Los 5 “P’s”

- PRESENCIA
- PERCEPCIÓN
- PERSISTENCIA
- PACIENCIA
- CAPACIDAD DE JUGAR (PLAYFULNESS)

ETAPAS DE LA ADICCIÓN

1. **Experimentación y consumo social ocasional o semanal:** el sistema está en equilibrio, las partes están diferenciadas y el/la cliente puede trabajar mediante la **comunicación interna en IFS**.

2. **Aumento del consumo habitual:** aparece dependencia psicológica; las partes protectoras adquieren más fuerza, las partes están más polarizadas y menos diferenciadas. El/la cliente todavía puede trabajar mediante la **comunicación interna en IFS**.

3. **Preocupación creciente por el consumo:** comienzan a surgir problemas; las partes protectoras adquieren más fuerza y hay menos acceso al sistema. El/la cliente pasa rápidamente de una parte a otra y responde a una combinación de **acceso directo y comunicación interna en IFS**.

ETAPAS DE LA ADICCIÓN (CONTINUACIÓN)

4. **Dependencia física:** el/la cliente solo se siente normal cuando consume: «Esto es lo que soy». Está completamente fusionado/a con sus partes y no las reconoce como entidades diferenciadas. Responde al acceso directo y a la externalización de las partes. El deterioro cognitivo puede hacer imposible la terapia sin intervención médica.



TRABAJAR CON SISTEMAS FUERTEMENTE ARRAIGADOS

- Establecer seguridad y confianza con el/la cliente.
- Hacer un seguimiento de las partes e identificar las polarizaciones.
- Ayudar al/a la cliente a desmezclarse de sus partes.
- Establecer una relación entre el Self y la parte.
- Ofrecer esperanza: las partes están atrapadas en sus roles.
- Descubrir y reconocer la intención positiva de la parte bombera.
- Negociar con las partes protectoras.
- Ayudar a descargar las cargas de las partes a las que protegen.
- Comprobar si se produce una reacción adversa en el sistema.

CÓMO EVITAR ALIARSE CON LAS PARTES DIRECTIVAS

- Desmezclarse de las partes del/de la terapeuta: las que sienten miedo, juzgan, pierden la esperanza o intentan controlar.
- Entablar una relación con las partes bomberas, sin demonizarlas.
- Establecer una relación entre el Self y la parte desde las ocho «C».
- Identificar y desactivar las polarizaciones.
- Reconocer las intenciones positivas y la sabiduría de las partes bomberas.
- Negociar con las partes bomberas y las partes directivas, en lugar de luchar contra ellas.

POLARIZACIÓN

«Un aspecto clave del modelo IFS es el reconocimiento de las complejas interacciones y dinámicas entre las partes, que son similares a los patrones observados en las familias y en otras relaciones».

TIPOS DE ORGANIZACIÓN DE PARTES

Jerárquicas: algunas partes ocupan una posición de mayor rango o están al mando de otras partes.

Alianzas: las partes unen fuerzas / trabajan como un equipo.

Polarizaciones: lucha de poder entre dos partes que se oponen o compiten entre sí.

¡LUCHANDO LA BATALLA INTERNA!



POLARIZACIONES HABITUALES EN LAS ADICCIONES

- Restringir – permitir
- Controlar – rebelarse
- Contención – impulsividad
- Rigidez – caos
- Confrontar – evitar
- Exagerar – minimizar/negar
- Avergonzar – culpar

TRAUMA Y EL SISTEMA INTERNO

Los exiliados pueden asumir cargas traumáticas de diversas maneras:

1. Trauma grave: Una experiencia repentina.

2. Trauma complejo: Exposición continuada a una o varias experiencias traumáticas prolongadas.

3. Trauma del desarrollo o relacional: causado por la falta de seguridad, unos límites inadecuados, exigencias excesivas hacia el niño o niña, falta de sintonía emocional, un apego o vínculo deficiente, o acontecimientos que afectan a la relación con las figuras parentales.

4. Trauma por legado/histórico: acontecimientos traumaticos vividos por los antepasados o por generaciones anteriores.

5. Daño moral: tener que participar en acontecimientos traumáticos, o presenciarlos, que transgreden los propios principios o valores morales.

EL TRAUMA Y SU RELACIÓN CON EL PROCESO ADICTIVO

La exposición al trauma aumenta la vulnerabilidad de una persona a implicarse en un proceso adictivo como estrategia de afrontamiento.

¿Por qué? Por el impacto en los receptores de dopamina, la búsqueda de oxitocina y la falta de otras estrategias de afrontamiento disponibles para las partes.

- **Referencias:**
  - Historia clínica: Ella y el grupo «ED».
  - Estudio de Kaiser Permanente.
  - Artículo de *The New York Times*: «¿Qué tienen en común las galletas y la metanfetamina?».

EXPERIENC
ADVERSAS
LA INFANC
VERSIÓN
ACTUALIZA

VERGÜENZA VS. CULPA

Culpa: saber, asumir y reconocer que se ha hecho algo mal o se ha cometido un error.

Vergüenza: verse a uno/a mismo como alguien intrínsicamente malo/a e irredimible.

La presencia de la vergüenza puede reconocerse a través del diálogo interno de la parte que avergüenza o critica, y de la sensación sentida que lleva la parte exiliada (la parte pequeña).

La interacción entre las partes –la parte directiva, la parte bombera y la parte exiliada- mantiene y alimenta la reserva de vergüenza.



¿QUÉ ES LA VERGÜENZA?

«No hay forma de que puedas compartir tu mundo interior porque, para ti, eres objeto de desprecio. Cuando te consideras despreciable, dejas de estar presente en ti. Sentir vergüenza es sentirse expuesto de una manera que te empequeñece. Cuando te conviertes en un objeto ante tus propios ojos, diriges la mirada hacia dentro y observas y examinas minuciosamente cada detalle de tu comportamiento.

Esta observación crítica interna resulta insoportable. Genera una dolorosa autoconciencia que Kaufman describe como “un efecto limitante y paralizante sobre el yo”. Esta vigilancia interna paralizante provoca retraimiento, pasividad e inacción. Las partes escindidas del yo se proyectan en las relaciones».—

John Bradshaw, Sanar la vergüenza que nos domina

SECRETOS FAMILIARES Y LA VERGÜENZA

¿Alguna vez has tenido que guardar algo muy cerca de tu corazón? ¿Un secreto familiar que no podías reconocer ni compartir por miedo, vergüenza y/o lealtad? ¿Qué has tenido que sacrificar para guardar ese secreto? ¿Cómo te has adaptado? ¿Qué guardan tus partes?

Los secretos familiares pueden surgir en la familia actual, en la familia de la infancia y/o proceder de generaciones anteriores como una estrategia de supervivencia. A menudo, se guardan secretos por miedo y vergüenza, con la intención de protegernos y proteger a nuestros familiares del juicio, el daño, la exclusión de la comunidad e incluso la muerte.

Para mantener los secretos, en la familia surgen determinadas reglas, tanto explícitas como implícitas. Nuestras partes asimilan y siguen esas reglas para mantener el equilibrio del sistema familiar. Como resultado, pueden quedar cargadas con una profunda sensación de vergüenza y falta de valía que nos impide acoger nuestro verdadero Self esencial.

LAS REGLAS DE LA VERGÜENZA

Las reglas de la vergüenza = el credo de las partes directivas

Las partes directivas viven según el lema: **«Nunca más»**.

Control: controla todos los comportamientos y todas las interacciones, tanto los tuyos como los de las demás personas.

Perfección: ten siempre la razón, haz siempre «lo correcto», busca la perfección y utiliza la crítica para intentar garantizarla.

Culpa: si algo no sucede como habías planeado o sientes algo que no quieres sentir, culpa a alguien, ya sea a ti mismo/a o a otras personas.

Negación: niega los sentimientos, especialmente los negativos o aquellos que te hacen sentir vulnerable.

Falta de fiabilidad: no esperes fiabilidad ni estabilidad en las relaciones. Mantente alerta ante lo imprevisible. **¡No confíes!**

Falta de conclusión: no lleves las interacciones hasta su resolución o cierre, porque podrías tener que afrontar sentimientos o revelaciones sinceras frente a los que intentas protegerte. No permitas que los secretos salgan a la luz.

No hablar: no hables abierta y directamente sobre comportamientos o sentimientos vergonzosos, abusivos o compulsivos.

Descalificación: cuando se produzcan comportamientos irrespetuosos, vergonzosos, abusivos o compulsivos, quítales importancia, niégalos, ocúltalos o busca excusas.

Comparación: compárate con otras personas y destaca que no tienes tantos logros, atractivo o inteligencia; o piensa que tienes tantos privilegios que no mereces sentirte como te sientes. Mantente muy pendiente de todas las maneras en las que crees no estar a la altura.

Adaptado de «Las ocho reglas de la vergüenza», de Evan Imber-Black, en **Secrets in Families and Family Therapy (1993, p.37)**

Sanar la vergüenza que nos domina

«La vergüenza tóxica surge de la exposición inesperada de aspectos vulnerables del Self del niño o de la niña. Esta exposición tiene lugar antes de que el niño o la niña haya desarrollado límites del ego que le permitan protegerse. Las primeras experiencias de vergüenza ocurren en un contexto en el que el niño o la niña no tiene capacidad de elección. La experiencia sentida de la vergüenza consiste en quedar expuesto/a y ser visto/a cuando aún no se está preparado/a para ello».

— **John Bradshaw, *Sanar la vergüenza que nos domina***

Culpa. Cuando las cosas no salgan según lo previsto, cúlpate a ti mismo/a o a otras personas. Culpar es otra defensa que sirve para ocultar la vergüenza. La culpa mantiene el equilibrio de un sistema disfuncional cuando el control se ha venido abajo. **Negación de las cinco libertades.** Las cinco libertades, formuladas por primera vez por Virginia Satir, describen el pleno funcionamiento personal. Cada una de ellas está relacionada con una capacidad humana fundamental: la capacidad de percibir; de pensar e interpretar; de sentir; de querer y elegir; y de imaginar. En las familias basadas en la vergüenza, la regla del perfeccionismo impide la plena expresión de estas capacidades. Transmite que no deberías percibir, pensar, sentir, desear ni imaginar como lo haces, sino como exige el ideal perfeccionista.

— **John Bradshaw, *Sanar la vergüenza que nos domina***

UNA SOCIEDAD COMPULSIVA Y ADICTA

Nuestra sociedad es profundamente adictiva. Hay sesenta millones de víctimas de abuso sexual. Posiblemente, setenta y cinco millones de vidas estén gravemente afectadas por el alcoholismo, sin que sepamos cuántas más lo están por otras drogas. Desconocemos el impacto real que tienen sobre nuestra economía los miles de millones de dólares no declarados procedentes del tráfico ilegal de drogas.

Más de quince millones de familias viven situaciones de violencia. Alrededor del 60 % de las mujeres y del 50 % de los hombres padecen trastornos de la conducta alimentaria. No disponemos de datos reales sobre la adicción al trabajo ni sobre las adicciones sexuales. Recientemente vi una cita que hablaba de trece millones de personas con adicción al juego. Si la vergüenza tóxica es el combustible de la adicción, nuestra sociedad tiene un enorme problema de vergüenza.

— **John Bradshaw, *Sanar la vergüenza que nos domina***

VERGÜENZA (CONTINUACIÓN)

«No hay forma de que puedas compartir tu Self interior porque, ante ti mismo/a, eres objeto de desprecio. Cuando te consideras despreciable, dejas de habitarte. Sentir vergüenza es sentirse expuesto/a y empequeñecido/a.

Cuando te conviertes en un objeto ante tus propios ojos, diriges la mirada hacia dentro y observas y examinas minuciosamente cada detalle de tu comportamiento. Esta observación crítica interna resulta insoportable. Genera una autoconciencia angustiosa que Kaufman describe como "un efecto limitante y paralizante sobre el Self".

Esta vigilancia interna paralizante provoca retraimiento, pasividad e inacción. Las partes escindidas del Self se proyectan en las relaciones».

— **John Bradshaw, *Sanar la vergüenza que nos domina***

MATRIMONIOS Y MODELOS PARENTALES BASADOS EN LA VERGÜENZA

«Es evidente que una de las principales fuentes de la vergüenza tóxica es el sistema familiar y sus patrones multigeneracionales de secretos no resueltos. Más concretamente, estas familias son creadas por personas marcadas por la vergüenza que se encuentran y contraen matrimonio.

Cada una espera que la otra ejerza como figura parental para el niño o la niña que lleva en su interior. Ambas se sienten incompletas y tienen necesidades que parecen imposibles de satisfacer. Esta insaciabilidad tiene sus raíces en las necesidades infantiles no satisfechas de cada persona».

— **John Bradshaw, *Sanar la vergüenza que nos domina***

«La vergüenza saludable es el fundamento psicológico de la humildad. Es la fuente de la espiritualidad. Lo que descubrí fue que la vergüenza, como emoción humana saludable, puede transformarse en un estado del ser.

Cuando se convierte en un estado del ser, la vergüenza se apodera por completo de la identidad de la persona. Tener la vergüenza como identidad significa creer que el propio ser tiene fallos, que uno/a es defectuoso/a como ser humano. Una vez que la vergüenza se transforma en identidad, se vuelve tóxica y deshumanizante».

— **John Bradshaw, *Sanar la vergüenza que nos domina***

CARGAS POR LEGADO Y ADICCIONES

UNA CARGA POR LEGADO ES: UNA CREENCIA, PENSAMIENTO, SENTIMIENTO, CONDUCTA O SENSACIÓN TRANSMITIDA A TRAVÉS DE GENERACIONES ANTERIORES. NO FUE ASUMIDA ORIGINALMENTE POR LAS PARTES DEL/DE LA CLIENTE COMO CONSECUENCIA DE SUS PROPIAS EXPERIENCIAS O TRAUMAS.

THICH NHAT HANH : “LA ENERGÍA DEL HÁBITO DEL PADRE”

¿CÓMO OCURREN LAS CARGAS POR LEGADO?

- Desplazamiento forzado/refugio
- Adopción
- Inmigración
- Racismo
- Clasismo
- Explotación y colonización de los pueblos indígenas
- Guerra: veteranos/as y niños/as
- Esclavitud
- Hambrunas/genocidios; por ejemplo, la Gran Hambruna irlandesa, el Holocausto, el Holodomor ucraniano o el genocidio camboyano bajo el régimen de Pol Pot
- Definición cultural o religiosa de los roles
- Adicciones, alcoholismo y trastornos de la conducta alimentaria
- Violencia familiar/abuso sexual
- Género/identidad sexual
- Encarcelamiento

¿Se te ocurren otras formas en las que pueden transmitirse las Cargas por Legado?

ALGUNAS CREENCIAS/CARGAS TRANSMITIDAS ENTRE GENERACIONES QUE PUEDEN INFLUIR EN EL DESARROLLO DE ADICCIONES O DE PARTES BOMBERAS EXTREMAS:

- No está bien sentir, pensar ni hablar.
- No confíes en personas ajenas a la familia o al grupo.
- Mantén las cosas en secreto para estar a salvo.
- Evita la confrontación para mantenerte a salvo.
- No mires hacia tu pasado o no podrás seguir adelante.
- No molestes ni alteres a otras personas.
- Soy diferente de los demás.
- Hay algo malo en mí.
- No encajo porque…
- El dolor debe eliminarse de inmediato.
- Consumir es una tradición familiar.
- Cualquier dolor es insoportable.
- Sé siempre fuerte; no muestres vulnerabilidad.
- Esto es lo que hacían mis padres/madres o mis abuelos/as.

ALGUNOS INDICADORES DE UNA CARGA POR LEGADO

- El/la cliente no sabe por qué presenta determinados síntomas y no puede señalar ningún incidente concreto.
- Señala un acontecimiento y las partes no lo minimizan ni presentan amnesia.
- Existen patrones recurrentes en la familia de origen.
- La parte dice que lleva esa carga desde siempre.
- La carga no parece contener la energía propia del/de la cliente.
- La parte indica que la carga se siente como la energía o la voz de su madre, padre, docente, etc.
- La parte dice o indica que procede de otro lugar.
- El/la cliente no logra abandonar la conducta adictiva o extrema de la parte bombera.
- Compartir la historia de «Lisa» y el vino.

PREGUNTAS QUE PODEMOS HACER:

PREGÚNTALE A LA PARTE SI LA CARGA LE PERTENECE O SI PROCEDE DE OTRO LUGAR.

PREGÚNTALE A LA PARTE SI SIENTE QUE LA CARGA ES SUYA.

PREGÚNTALE A LA PARTE DE QUIÉN ES ESTA CARGA.

PREGÚNTALE A LA PARTE DÓNDE SE ORIGINÓ ESTA CARGA.

PREGÚNTALE A LA PARTE CÓMO LLEGÓ A ASUMIR ESTA CARGA.

PREGÚNTALE A LA PARTE QUÉ LE PREOCUPA DE SOLTAR LA CARGA O DEVOLVÉRSELA A QUIÉN LE PERTENECE.

MIEDOS DE LAS PARTES A SOLTAR LA CARGA:



ALGUNAS FORMAS DE PROCESAR Y DESCARGAR LAS CARGAS POR LEGADO:

- Ejercicios experienciales y descargas de cargas basados en IFS.
- Rituales religiosos.
- Trabajo con programas de 12 pasos.
- Rituales indígenas.
- Trabajo con constelaciones familiares (Bert Hellinger).
- Sanación comunitaria.

Nota: «Innovaciones y Elaboraciones», Ann Sinko, pág. 176.

RECURSOS

- MEMES – RICHARD DAWKINS

MEMES – RICHARD DAWKINS

- ESTE DOLOR NO ES MÍO – MARK WOLYN

IT DIDN'T START WITH YOU – MARK WOLYN

- LAS MANOS DE MI ABUELA – RESMAA MENAKEM

MY GRANDMOTHER'S HANDS – RESMAA MENAKEM

- MEDICINA ANCESTRAL– DANIEL FOOR

ANCESTRAL MEDICINE – DANIEL FOOR

- ESCUCHAR CUANDO LAS PARTES HABLAN – TAMALA FLOYD

LISTENING WHEN PARTS SPEAK – TAMALA FLOYD

- INOVACIONES Y ELABORACIONES – ANN SINKO

INNOVATIONS & ELABORATIONS – ANN SINKO

PARTES Y CICLOS HABITUALES QUE SE ACTIVAN EN EL SISTEMA FAMILIAR ADICTIVO

- **Sistemas de la Familia Interna (IFS)**

- **PARTES Y CICLOS HABITUALES QUE SE ACTIVAN DENTRO DEL SISTEMA FAMILIAR ADICTIVO**

Es importante señalar que los familiares pasan a formar parte del ciclo de la adicción por el mero hecho de convivir con ella. Sus partes comienzan a activarse y a adaptarse a las conductas extremas.Las partes también pueden adoptar roles extremos para forzar un cambio en la otra persona o para impedirlo y mantener la situación existente. Se ha observado que, si esta dinámica no se interrumpe, las partes de los familiares pueden llegar a adoptar roles tan extremos como los de la persona con una adicción activa.

- **Patrones habituales en las parejas:**

Parte directiva–Parte bombera: un miembro de la pareja intenta obligar al otro a abandonar una conducta destructiva.

Parte bombera–parte bombera: ambos miembros de la pareja son «compañeros de consumo».

Parte directiva–parte exiliada: un miembro de la pareja intenta salvar al otro.

Parte exiliada–parte exiliada: ambos intentan que la otra persona sane sus partes exiliadas.

Parte directiva–parte directiva: ambos miembros de la pareja luchan por mantener el control.

Continuación

Creencias habituales de las partes:

- No pienses. No hables. No sientas. No confíes.
- No encajo. Soy diferente.
- No pidas ayuda.
- La vulnerabilidad es debilidad.
- Los demás miembros de mi familia son responsables de sanar mis partes.
- Alguien tiene que tener la culpa.
- Mi vida sería estupenda si tal persona cambiara.
- Es culpa mía.
- Es culpa suya.

Ciclos habituales:

- Ciclo de vergüenza y culpa.
- Negación: «el elefante en la habitación».
- Interacciones familiares lideradas por las partes.
- Falta de liderazgo parental: niños y niñas parentalizados.
- Partes excesivamente responsables/partes que no asumen suficiente responsabilidad.
- «Simulacros de incendio»: funcionamiento orientado a las crisis.
- Perseguidor/a–distanciador/a.

Continuación

Partes habituales:

- Crítica
- Temerosa
- Rebelde
- Enfadada
- Culpable
- Avergonzada
- Que se desprecia a sí misma
- Abandonada
- Autocompasiva
- Cuidadora
- Desesperanzada
- Aislada
- Desconfiada
- Deshonesta
- Controladora
- Perfeccionista
- Juzgadora
- Comparadora

«Armas» habituales:

- Amenazas de divorcio o abandono.
- Amenazas de violencia o intimidación.
- Bloqueo de la comunicación («ley del silencio»).

ELEMENTOS IMPORTANTES DE LA TERAPIA GRUPAL BASADA EN IFS

Conexión:

- Experiencias compartidas; por ejemplo, adicciones, trastornos de la conducta alimentaria, ira, etc.
- Interacción entre los miembros del grupo.

Contrato

- Acuerdo sobre los objetivos: qué quieren y necesitan del grupo sus integrantes.
- Revisión y renegociación periódicas.

Seguridad:

- Preguntar qué necesitan las partes para sentirse seguras.
- El/la terapeuta o el equipo terapéutico se ocupa de mantener la seguridad.

Terapia Grupal (Continuación)

Energía del Self:

- Comenzar el grupo con meditaciones o ejercicios que ayuden a traer la energía del Self a la sala y a acceder a ella.
- El/la terapeuta o el equipo terapéutico realiza su propio trabajo interno antes de comenzar el grupo.

Liderazgo del Self:

- Se guía y anima a los miembros del grupo a hablar en nombre de sus partes.
- Durante el proceso grupal, el/la terapeuta o el equipo terapéutico comprueba continuamente qué partes propias están presentes.
- El/la terapeuta sirve de modelo al hablar en nombre de sus partes.

Las ocho «C»:

- Calma
- Curiosidad
- Compasión
- Confianza
- Coraje
- Claridad
- Conexión
- Creatividad

Mary Kruger MS, LMFT
11/24/14

.

Consideraciones Importantes

•Liderazgo del Self del/de la terapeuta.
•Establecer un acuerdo de trabajo con el/la cliente.

Desarrollar seguridad y confianza:

•Crear una estructura o un espacio de contención seguro.
•Abordar las preocupaciones de las partes directivas.
•Acceder a los recursos y a la energía del Self.
•Evaluar el grado de diferenciación del/de la cliente.
•Establecer una relación entre el Self y las partes.
•Negociar con las partes protectoras.
•Descargar las cargas de las partes exiliadas.
•Integración.
•Comprobar si se producen reacciones adversas de las partes.

No realizar trabajo interno si:

•El sistema externo no es seguro.
•El/la terapeuta no se siente seguro/a o no tiene confianza.
•El/la cliente presenta inestabilidad médica o su estado de salud está comprometido.

Mary Kruger MS, LMFT

11/22/14

Ciclo del cambio

Prochaska y DiClemente



SOCIAL WORK TECH .com

UN NUEVO COMIENZO

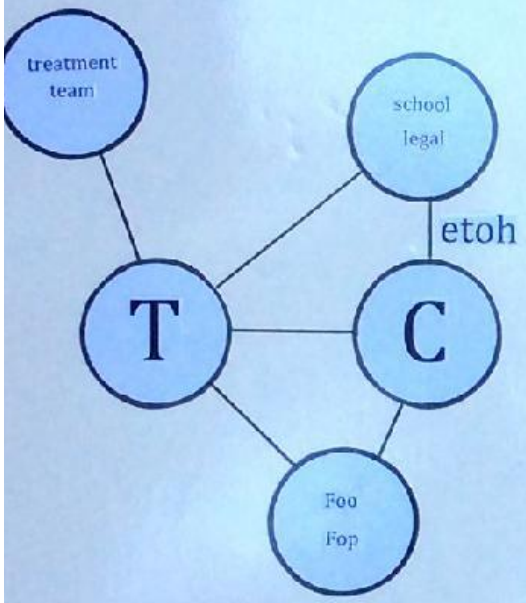


Conceptos clave: adicción

(partes bomberas peligrosas)

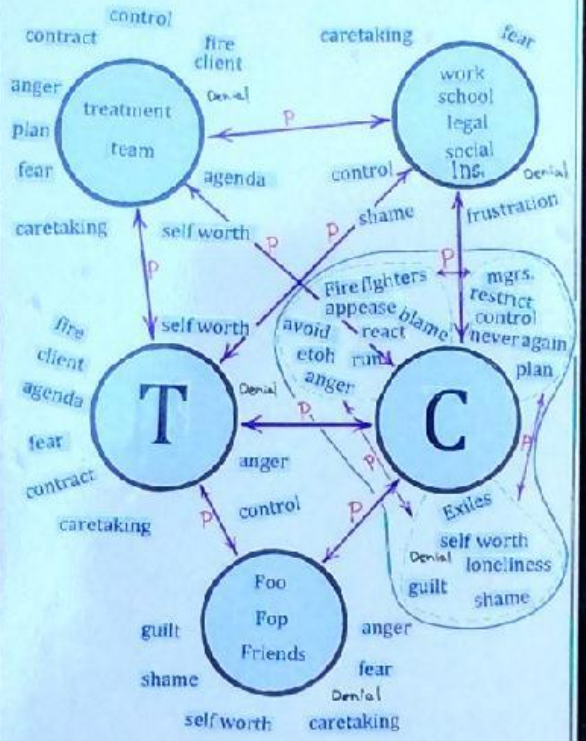
- No patologizante
- Integrador
- Colaborativo
- Establecer una relación: honra a las partes protectoras
- Despolariza
- Descarga de cargas
- Psicoespiritual
- Partes del/de la terapeuta
- Conflictos externos/ limitaciones

2nd Order Change



A+B+C+D = Solution

3rd Order Change

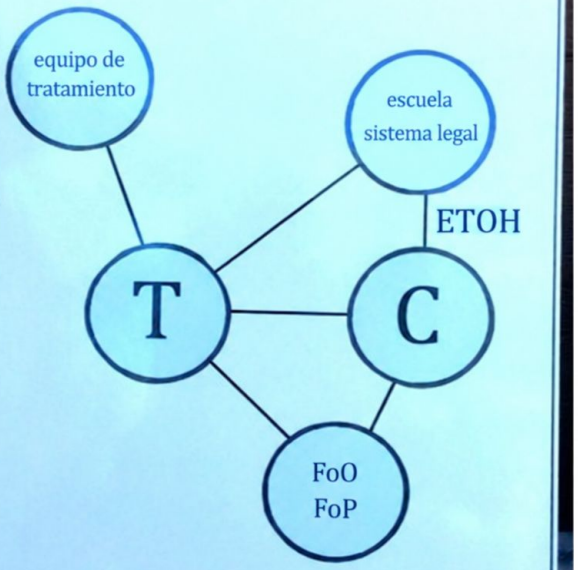


Key Concepts: Addiction

(dangerous firefighter

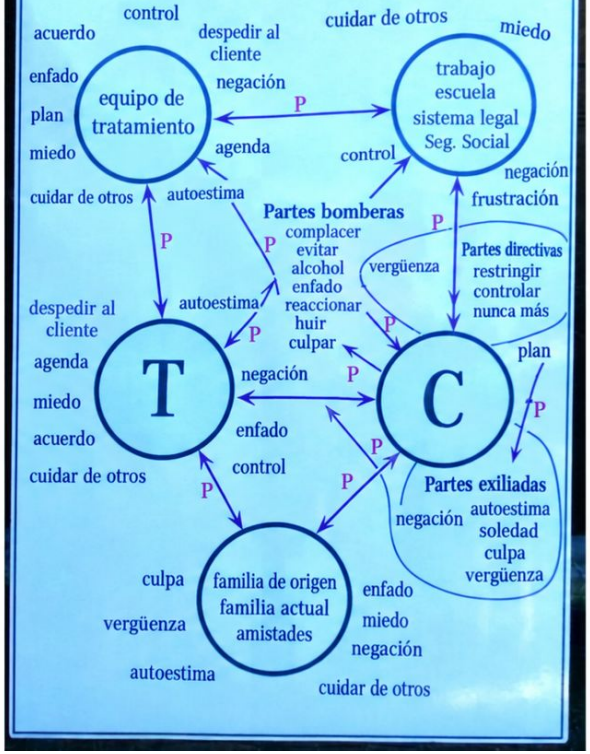
- Non pathologizing
- Integrative
- Collaborative
- Befriend: honors protectors
- Diffuses polarizations
- Unburdening
- Psycho – spiritual
- Therapist parts
- External conflict / constraint

Cambio de segundo orden



A+B+C+D= Solución

Cambio de tercer orden



Conceptos clave: adicción

(partes bomberas peligrosas)

- No patologizante
- Integrador
- Colaborativo
- Establecer una relación: honra a las partes protectoras
- Despolariza
- Descarga de cargas
- Psicoespiritual
- Partes del/de la terapeuta
- Conflictos externos/ limitaciones

IFS Y EL PROCESO ADICTIVO: RECONOCER LA VOZ DE LA ADICCIÓN

Mary Kruger MS, LMFT
www.mpkruger.com

Cece Sykes LCSW
www.cecesykeslcsw.com