

Nuestra parte capaz de abrazar el resto de partes.

Estoy aquí. Soy calma y compasión. No necesito forzar nada: escucho, abrazo y guío.



@yeyes_psicosex

EL SELF

La parte que intenta prevenir el malestar controlando, anticipando o exigiendo



@yeyes_psicosex

MANAGER

La parte que apaga el dolor rápido, para dejar de sentirlo.



@yeyes_psicosex

BOMBERO

La parte sensible que contiene todo el dolor y la carga emocional de nuestras experiencias más duras.



@yeyes_psicosex

EXILIADA

Te empujo a hacerlo perfecto para que nadie te critique. Creo que solo así estarás a salvo.



@yeyes_psicosex

LA EXIGENTE MANAGER

Si lo mantengo todo bajo control, nada dolerá. No sé descansar: vigilo para protegerte.



@yeyes_psicosex

LA CONTROLADORA MANAGER

Organizo, reviso y anticipo. Quiero evitar sorpresas que puedan activarte.



@yeyes_psicosex

PLANIFICADORA MANAGER

Te señalo errores constantemente y te juzgo para que no vuelvas a sufrir.



@yeyes_psicosex

CRÍTICA INTERNA MANAGER

Cargo con más de lo que puedo porque temo que, si no lo hago, te rechacen o te culpen.



@yeyes_psicosex

**RESPONSABLE DE TODO
MANAGER**

Huyo, desconecto emocionalmente, me distraigo. Lo que sea para que no sientas eso tan intenso.



@yeyes_psicosex

**LA EVITADORA/DESCONECTADORA
BOMBERO**

Actúo sin pensar para bajar la emoción de golpe. Mi objetivo es que deje de doler YA.

Busco alivio en sustancias o acciones que palian el dolor y la ansiedad.



@yeyes_psicosex

**LA IMPULSIVA/ADICTA
BOMBERO**

Digo que sí aunque quiera decir que no. Quiero que nadie se enfade contigo.



@yeyes_psicosex

**LA COMPLACIENTE
BOMBERO**

Me enfado para poner distancia y proteger la vulnerabilidad que hay detrás.



@yeyes_psicosex

**LA ENFADADA
BOMBERO**

Apago todo lo que sientes para que puedas seguir funcionando.



@yeyes_psicosex

**LA ENTUMECIDA
BOMBERO**

Me quedé congelada en un momento difícil. Necesito que vengas a buscarme con calma.



@yeyes_psicosex

**LA PEQUEÑA
EXILIADA**

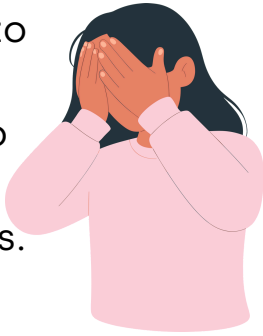
Soy la que sintió dolor y no supo dónde ponerlo. Solo quiero que me escuches sin miedo.



@yeyes_psicosex

**LA HERIDA
EXILIADA**

Cargo con la sensación de 'soy mala', 'soy insuficiente'. No es mía, pero la aprendí. Tiene acumulada la vergüenza del trauma, algo que nos hizo sentir que "había algo malo" en nosotras.



@yeyes_psicosex

**LA AVERGONZADA
EXILIADA**

Vivo en alerta porque antes no había nadie que me proteger



@yeyes_psicosex

**LA ASUSTADA
EXILIADA**

Llevo la pérdida, la soledad y los duelos que no se pudieron sentir



@yeyes_psicosex

**LA TRISTE
EXILIADA**

Cuando marco un límite, protejo a mis partes y les digo: no tengo por qué volver a vivir



@yeyes_psicosex

EL LÍMITE SANO

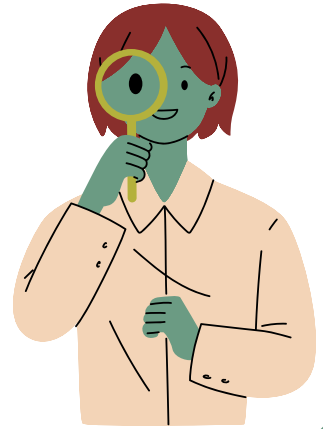
**Sentir no es peligroso.
Estoy aprendiendo a
sostenerme desde
dentro.**



@yeyes_psicosex

**LA VULNERABILIDAD
PERMITIDA**

**Veo a todas mis partes
sin fusionarme con ellas.
Puedo escucharlas sin
dejar de ser yo.**



@yeyes_psicosex

LA OBSERVADORA

**Acojo, conecto y reparo.
Cada parte tiene un
lugar y un propósito en
mí.**



@yeyes_psicosex

LA INTEGRADORA

**Guarda el rechazo de las
experiencias
traumáticas. Siente que
no es digna de
mostrarse.**



@yeyes_psicosex

**LA RECHAZADA
EXILIADA**

**Intenta utilizar la mente
para adivinar el futuro y
hacerlo predecible.**

@yeyes_psicosex



LA PREOCUPADA
MANAGER

**Estoy pendiente de todo:
de que la gente
descanse, no le falte
nada, de que estén bien.**

A veces me
agoto y me
olvido de mí,
pero mi
intención
siempre es
protegerte con
cariño.

@yeyes_psicosex



LA CUIDADORA
MANAGER