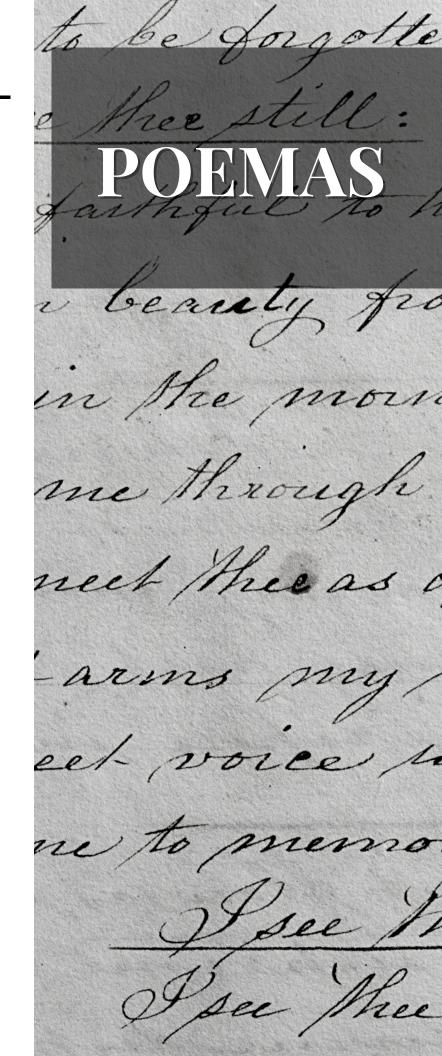
INTRODUCCIÓN AL MODELO IFS

IFS

INTERNAL FAMILY SYSTEMS

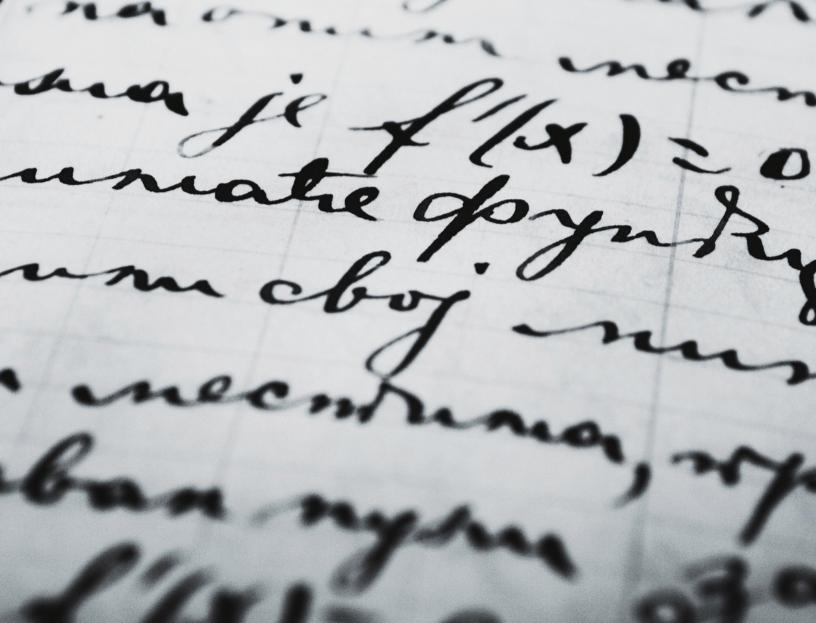
ORGANIZADO POR:

<u>ifs-psicoterapia.com</u>



INTRODUCCIÓN AL MODELO IFS

Robert Falconer



POEMAS

Muchos somos:

Pablo Neruda.

La Casa de Huéspedes. Rumi.

El Pájaro Azul:

Charles Bukowski.

El Tiempo de Sanar:

Pesha Gertler.



<u>ifs-psicoterapia.com</u>

Muchos somos



Pablo Neruda

Pablo Neruda

Muchos somos

De tantos hombres que soy, que somos, no puedo encontrar a ninguno: se me pierden bajo la ropa, se fueron a otra ciudad.

> Cuando todo está preparado para mostrarme inteligente el tonto que llevo escondido se toma la palabra en mi boca.

Otras veces me duermo en medio de la sociedad distinguida y cuando busco en mí al valiente, un cobarde que no conozco corre a tomar con mi esqueleto mil deliciosas precauciones.

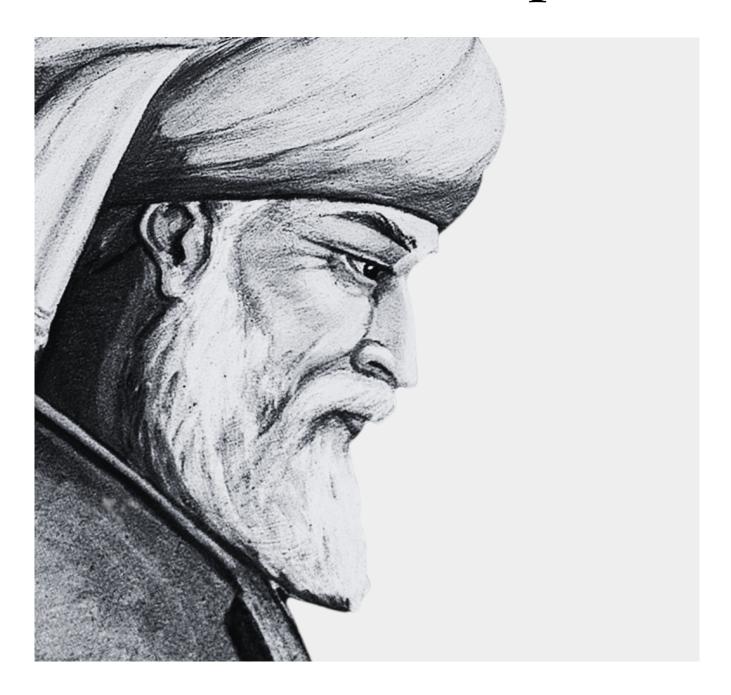
Cuando arde una casa estimada en vez del bombero que llamo se precipita el incendiario y ése soy yo. No tengo arreglo. Qué debo hacer para escogerme? Cómo puedo rehabilitarme?

Todos los libros que leo
celebran héroes refulgentes
siempre seguros de sí mismos:
me muero de envidia por ellos,
en los filmes de vientos y balas
me quedo envidiando al jinete,
me quedo admirando al caballo.

Pero cuando pido al intrépido me sale el viejo perezoso, y así yo no sé quién soy, no sé cuántos soy o seremos. Me gustaría tocar un timbre y sacar el mí verdadero porque si yo me necesito no debo desaparecerme.

Mientras escribo estoy ausente y cuando vuelvo ya he partido: voy a ver si a las otras gentes les pasa lo que a mí me pasa, si son tantos como soy yo, si se parecen a sí mismos y cuando lo haya averiguado voy a aprender tan bien las cosas que para explicar mis problemas les hablaré de geografía.

La Casa de Huéspedes



Jelaluddin Rumi

Jelaluddin Rumi

La Casa de Huéspedes

Esto de ser un ser humano
es como administrar una casa de huéspedes.
Cada día una nueva visita, una alegría, una tristeza,
una decepción, una maldad,
alguna felicidad momentánea
que llega como un visitante inesperado.
Dales la bienvenida y acógelos a todos ellos,
incluso si son un grupo penoso
que desvalija completamente tu casa.
Trata a cada huésped honorablemente pues
podría estar haciendo espacio para una nueva
delicia.

El pensamiento oscuro, lo vergonzante, lo malvado, recíbelos en tu puerta sonriendo e invítalos a entrar.

Agradece a todos los que vengan pues se puede decir de ellos que han sido enviados como guias del mas allá.

El pájaro azul



Charles Bukowski

Charles Bukowski

El pájaro azul

Hay un pájaro azul en mi corazón que quiere salir pero soy demasiado duro para él, le digo, quédate ahí dentro, no voy a permitir que nadie te vea.

Hay un pájaro azul en mi corazón que quiere salir pero yo lo ahogo con whisky y humo de cigarrillo,

y las prostitutas y los bármanes y los cajeros de los supermercados nunca se dan cuenta de que está

ahí dentro.

hay un pájaro azul en mi corazón que quiere salir pero soy demasiado duro para él, le digo,

quédate abajo, ¿quieres meterme en líos?

¿quieres arruinarlo todo?

¿quieres que se hundan las ventas de mis libros en Europa?

hay un pájaro azul en mi corazón
que quiere salir
pero soy demasiado listo, sólo lo dejo salir
a veces por la noche
cuando todos duermen.
Le digo, yo sé que estás ahí,
así que no te pongas
triste.

luego lo vuelvo a meter, pero él canta un poquito ahí dentro, no lo he dejado morir del todo y dormimos juntos de esa

manera

con nuestro pacto secreto

y es suficientemente tierno como para hacer que un hombre llore, pero yo no

lloro, ¿tú

El tiempo de sanar



Pesha Gertler

Pesha Gertler

El tiempo de sanar

Finalmente en mi camino hacia el "Sí" Me topo con todos los lugares donde dije "No" a mi vida

Todas las heridas sin querer
Las cicatrices rojas y moradas
Los jeroglíficos del dolor
Grabados en mi piel, mis huesos,
Esos mensajes codificados
Que me mandaron hacia abajo
A la calle equivocada
Una y otra vez
Donde los encuentro
Las viejas heridas
Las viejas direcciones equivocadas
Y las levanto
Una a una
Cerca de mi corazón

Y digo santo, santo.

INTRODUCCIÓN AL MODELO
PSICOTERAPÉUTICO
DE SISTEMAS DE LA FAMILIA INTERNA (IFS).

CON ROBERT FALCONER

Maestro, consejero y autor de IFS.



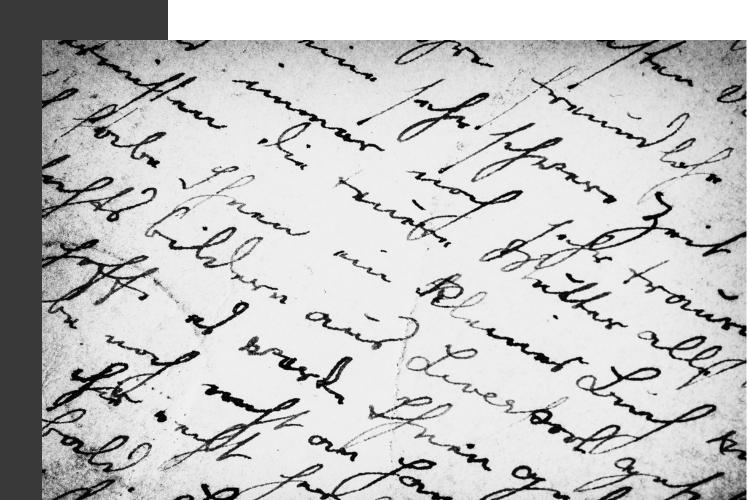
<u>ifs-psicoterapia.com</u>

Contacto

IFS

PAGWEB MEX: <u>IFS-PSICOTERAPIA.COM</u>

WEBSITE US: ROBERTFALCONER.US



Roel & Roji Design

Digital Artist



LAURAROEL@IFS-PSICOTERAPIA.COM

ROJISTUDIO@GMAIL.COM

