

RICHARD C. SCHWARTZ, PHD

Foreword by Alanis Morissette



Healing Trauma &
Restoring Wholeness with
**THE INTERNAL FAMILY
SYSTEMS MODEL**

No Bad Parts

RICHARD C. SCHWARTZ, PhD



Healing Trauma &
Restoring Wholeness with
**THE INTERNAL FAMILY
SYSTEMS MODEL**

No Bad Parts

 **sounds true**
BOULDER, COLORADO

Si se derriba una fábrica pero se deja en pie la racionalidad que la produjo, entonces esa racionalidad simplemente producirá otra fábrica. Si una revolución destruye un gobierno, pero los patrones de pensamiento que produjeron el gobierno se dejan intactos, entonces esos patrones se repetirán.¹

ROBERT PIRSIG

Solía pensar que los principales problemas ambientales eran la pérdida de biodiversidad, el colapso de los ecosistemas y el cambio climático. Pensé que treinta años de buena ciencia podrían abordar estos problemas. Estaba equivocado. Los principales problemas ambientales son el egoísmo, la codicia y la apatía, y para enfrentarlos necesitamos una transformación cultural y espiritual. Y los científicos no sabemos cómo

Haz eso.²

GUS SPETH

Entonces fue como si de repente viera la belleza secreta de sus corazones, la profundidad de sus corazones donde ni el pecado ni el deseo ni el conocimiento de sí pueden alcanzar, la núcleo de su realidad, la persona que cada uno es a los ojos de Dios. Ojalá todos pudieran verse como realmente son. Si tan solo pudiéramos vernos de esa manera todo el tiempo. No habría más guerra, no más odio, no más crueldad, no más codicia.... Supongo que el gran problema sería que nosotros se postrarían y se adorarían unos a otros.³

TOMÁS MERTON

CONTENIDO

PRÓLOGO DE ALANIS MORISSETTE

INTRODUCCIÓN

PRIMERA PARTE: SISTEMAS FAMILIARES INTERNOS

Capítulo uno: Todos somos múltiples

Ejercicio: Conociendo a un protector

Ejercicio: Mapeando sus partes

Capítulo dos: Por qué las partes se mezclan

Ejercicio: Separación y encarnación

Sesión uno: Sam

Capítulo tres: Esto lo cambia todo

Ejercicio: Meditación del Dilema

Ejercicio: Trabajando con un Protector Desafiante

Capítulo cuatro: Más sobre sistemas

Ejercicio: Meditación IFS Diaria **Capítulo**

Cinco: Mapeando Nuestros Sistemas Internos

Sesión dos: Mona

SEGUNDA PARTE: AUTOLIDERAZGO

Capítulo Seis: Sanación y Transformación

Ejercicio: El Camino

Ejercicio: Acceder al yo a través de la separación

Capítulo siete: El yo en acción

Sesión tres: Ethan y Sarah

Capítulo Ocho: Visión y Propósito

Ejercicio: Simulacro de incendio

Ejercicio: Meditación de la persona triste

PARTE TRES: EL YO EN EL CUERPO, EL YO EN EL MUNDO

Capítulo Nueve: Lecciones de Vida y Tor-Mentores

Ejercicio: Asignación avanzada de piezas

Ejercicio: Trabajar con disparadores

Capítulo Diez: Las Leyes de la Física Interna

Ejercicio: Sesión de trabajo de protección

avanzada cuatro: Andy

Capítulo Once: Encarnación

Sesión cinco: TJ

Ejercicio: Meditación Corporal

PENSAMIENTOS FINALES

EXPRESIONES DE GRATITUD

NOTAS

SOBRE EL AUTOR

SOBRE SUENA VERDADERO

DERECHOS DE AUTOR

ALABANZA POR NO HAY PIEZAS MALAS

PREFACIO

Yo recuerdo el momento en que me presentaron formalmente el trabajo de los Sistemas Familiares Internos (IFS) de Dick Schwartz. Había volado a Asheville, Carolina del Norte, en medio de un segundo episodio de depresión posparto para abordar los muchos fundamentos de mi exceso de trabajo, entrega excesiva y sobreextensión crónica. Este estilo de vida se ha vuelto cada vez más normalizado y celebrado a pesar de que continúa causando estragos en nuestra vida física, emocional y relacional. Estuve allí durante varios días con Bryan Robinson, una voz seminal en la recuperación de la adicción al trabajo. Estaba profundamente comprometido a mirar los elementos de mi mundo interno que me mantenían congelado pero frenético en la rutina cada vez más acelerada de la vida. Recuerdo claramente mirar a Bryan en un momento en medio de una investigación profunda y preguntarle: "¿Qué es esto, Bryan?" "Esto es Internal Family Systems", dijo. Sonreí por lo elegante, profundamente amable y comprensivo que era este trabajo. Y cuánto más fácilmente pude encontrar mi asiento de conciencia mientras dialogaba con muchas partes diferentes dentro, algunas de las cuales han estado anhelando atención durante mucho tiempo. Fue al hacer el trabajo de IFS que encontré un ancla, un lugar de cálida neutralidad y testimonio curioso, una autocompasión que había sido casi imposible de ofrecer a mi propia psique.

He sido una "chica de repuestos" desde que tengo memoria. Siempre me ha obsesionado nuestra compleja, frágil, multitudinaria y fascinante condición humana. Cuando comencé a trabajar con IFS, me animó la idea de regresar a nuestro derecho de nacimiento de la totalidad al ofrecer atención y cuidado a cada "parte" de mí misma tal como se presentaba de manera adorable, horrible, incesante y, a veces, dolorosa. Fue alentador que mi parte enojada y mi parte de madre y mi parte de artista y mi parte financieramente responsable (¡o irresponsable!) y mi parte de espíritu libre pudieran de alguna manera traerme sabiduría si les abría mi corazón y mi curiosidad. Cada parte, tan aterradora, iluminadora o misteriosa como pueda parecer, podría

ofrecer sabiduría, consuelo y visión. Llegué a ver estas partes internas como mensajeros. Dialogar con ellos podría ofrecer una guía y una perspectiva útiles. Todo el sistema de mis muchos "yoes" podría integrarse así en mi personalidad y vida cotidianas. Estas partes podrían incluso dialogar *cony entre* unos a otros, facilitados por mi Ser superior. Al hacerlo, surgirían claridad, ideas o respuestas a preguntas aparentemente insuperables y complicadas sobre mi vida. Estas respuestas vendrían rápidas y furiosas a medida que me comunicaba a través de palabras, escritura, movimiento y arte con las muchas partes internas, incluso y especialmente las partes que más me asustaban.

En mi mundo interno, encontré mi propia rabia asesina, mi vergüenza, terrores, depresión, dolores y anhelos, humillaciones y penas. Además de estas partes "oscuras" o "malas" que parecían querer condenarme a patrones repetidos y hábitos dolorosos, había partes igualmente "claras" o "buenas" que también requerían mi coraje para abrirme a las partes visionarias; las partes generosas; las partes inteligentes; las partes de liderazgo; las partes dotadas, sensibles, empáticas. Algunas partes parecían más fáciles de dialogar que otras. Algunos se sintieron más arriesgados y francamente amenazantes con abrazar. Cuanto más me adentraba en el trabajo de IFS de Dick, más sus palabras y enseñanzas sonaban liberadoramente verdaderas. Que cada parte, por angustiada que fuera su actuación, por oculta, confusa o dolorosa que fuera, tenía las mejores intenciones y contenía mensajes útiles para mí. Sin fallar, *cada* parte, ya sea un exiliado, administrador o protector, tenía profundas y sabias percepciones para mí desde mi Ser más elevado, si me tomaba el tiempo para estar allí con ellos.

En el proceso de familiarizarme cada vez más con IFS, surgió un rico sentido de espiritualidad. Fue la conmovedora recompensa por permitir que esta curiosidad abriera lentamente mi corazón atado. Vi que este Yo que dialoga con todas las partes egoicas *es* mi/el alma. Vivir en esta conciencia me permitió tener una sensación directa y física de Dios/amor/espíritu/compasión. Llegué a ver que el verdadero diálogo comenzó cuando encontré este "asiento" del Yo. Lo reconocería cuando comenzara a sentir la falta de agenda de las "ocho C" de IFS: creatividad, coraje, curiosidad, un sentido de conexión, compasión, claridad, calma, confianza. Lo que me había parecido desalentador toda mi vida (ir a mi interior para responsabilizarme o preguntar sobre mis impulsos, compulsiones, desencadenantes y reacciones) poco a poco se convirtió en algo emocionante. Dick Schwartz llevó todo el trabajo junguiano y de sombras que he hecho a otro nivel de curación.

Estoy muy agradecido de que Dick haya seguido difundiendo la palabra de IFS en todo el mundo. Verlo hacer el trabajo de IFS con personas es un espectáculo conmovedor y profundamente conectivo para la vista. Creo que necesitamos IFS ahora más que nunca. Su trabajo nos ofrece a cada uno de nosotros nada menos que el cultivo de la bondad, la sabiduría y el empoderamiento si estamos dispuestos a mirar hacia adentro. Haciendo

este trabajo permite que cada parte de nosotros tenga un momento bajo el sol. Al prestar nuestra atención a las partes que más lo necesitan, ocurre la verdadera curación. A medida que la compasión crece dentro de nosotros por nosotros mismos, lenta pero seguramente afecta al mundo en general, apoyando nuestros esfuerzos para crecer y cambiar hacia un mundo con menos divisiones, conflictos y sufrimiento innecesario. Vemos que nuestra delicada y brillante humanidad es compartida entre todos nosotros.

Alanis Morissette

San Francisco, California

Marzo 2021

Introducción

A

Como psicoterapeuta, he trabajado con muchas personas que acudieron a mí poco después de que sus vidas se derrumbaran. Todo fue yendo muy bien hasta el repentino ataque al corazón, el divorcio o la muerte de un hijo. Si no fuera por ese evento que sacudió la vida, nunca habrían pensado en ver a un terapeuta, porque se sintieron exitosos.

Después del evento no pueden encontrar el mismo impulso o determinación. Sus antiguos objetivos de tener grandes casas o reputaciones han perdido su significado. Se sienten en el mar y vulnerables de una manera desconocida y aterradora. También están recién abiertos. Algo de luz puede atravesar las grietas de sus cimientos protectores.

Esos pueden ser eventos de llamada de atención si puedo ayudarlos a evitar que las partes esforzadas, materialistas y competitivas de ellos que habían dominado sus vidas recuperen el dominio para que puedan explorar qué más hay dentro de ellos. Al hacerlo, puedo ayudarlos a acceder a lo que llamo *el yo*—una esencia de calma, claridad, compasión y conexión— y desde ese lugar comenzar a escuchar las partes de ellos que habían sido exiliadas por otras más dominantes. A medida que descubren que aman los placeres simples de disfrutar de la naturaleza, la lectura, las actividades creativas, jugar con amigos, encontrar más intimidad con sus parejas o hijos y estar al servicio de los demás, deciden cambiar sus vidas para hacer espacio. para su Ser y las partes recién descubiertas de ellos.

Esos clientes y el resto de nosotros no llegamos a ser dominados por esas partes esforzadas, materialistas y competitivas por accidente. Esas son las mismas partes que dominan la mayoría de los países de nuestro planeta y particularmente mi país, los Estados Unidos. Cuando mis clientes están bajo el control de esas partes en particular, tienen poca consideración por el daño que están causando a su salud y relaciones. Del mismo modo, los países obsesionados con el crecimiento ilimitado tienen poca consideración por su impacto en la mayoría de su gente, o la salud del clima y la Tierra.

Tal esfuerzo sin sentido, de personas o de países, generalmente conduce a algún tipo de colapso. Mientras escribo esto, estamos en medio de la pandemia de COVID-19. Tiene el potencial de ser la llamada de atención que necesitamos para que no suframos cosas peores en el futuro, pero queda por ver si nuestros líderes usarán esta dolorosa pausa para escuchar el sufrimiento de la mayoría de nuestra gente. y también aprender a colaborar en lugar de competir con otros países. ¿Podemos cambiar a nivel nacional e internacional en la forma en que mis clientes suelen hacerlo?

Bondad inherente

No podemos hacer los cambios necesarios sin un nuevo modelo de la mente. El ecologista Daniel Christian Wahl afirma que "La humanidad está llegando a la mayoría de edad y necesita una 'nueva historia' que sea lo suficientemente poderosa y significativa para impulsar la colaboración global y guiar una respuesta colectiva a las crisis convergentes que enfrentamos... En el sistema planetario fundamentalmente interconectado e interdependiente en el que participamos, la mejor manera de cuidar de uno mismo y de los más cercanos es empezar a cuidar más en beneficio del colectivo (toda la vida). Hablando metafóricamente, todos estamos en el mismo barco, nuestro sistema de soporte vital planetario, o en palabras de Buckminster Fuller: 'Spaceship Earth'. El pensamiento de 'ellos contra nosotros' que durante demasiado tiempo ha definido la política entre naciones, empresas y personas es profundamente anacrónico".¹

Jimmy Carter se hace eco de ese sentimiento: "Lo que se necesita ahora, más que nunca, es un liderazgo que nos aleje del miedo y fomente una mayor confianza en la bondad inherente y el ingenio de la humanidad."² Sin embargo, nuestros líderes no pueden hacer eso con la forma en que actualmente entendemos la mente porque resalta la oscuridad en la humanidad.

Necesitamos un nuevo paradigma que muestre de manera convincente que la humanidad es inherentemente buena y está completamente interconectada. Con esa comprensión, finalmente podemos pasar de ser egocéntricos, familiares y etnocéntricos a especies, biocéntricos y planetacéntricos.

Tal cambio no será fácil. Demasiadas de nuestras instituciones básicas se basan en la visión oscura. Tomemos, por ejemplo, el neoliberalismo, la filosofía económica de Milton Friedman que sustenta el tipo de capitalismo despiadado que ha dominado muchos países, incluido EE. UU., desde los días de Ronald Reagan y Margaret Thatcher. El neoliberalismo se basa en la creencia de que las personas son básicamente egoístas y, por lo tanto, se trata de cada cual para sí mismo en un mundo de supervivencia del más apto. El gobierno debe quitarse de en medio para que los más aptos no solo puedan ayudarnos a sobrevivir, sino también a prosperar. Esta filosofía económica ha resultado en una enorme desigualdad, así como en la

desconexión y polarización entre las personas que experimentamos tan dramáticamente hoy. Ha llegado el momento de una nueva visión de la naturaleza humana que libere la colaboración y el cuidado que vive en nuestros corazones.

La promesa de IFS

Sé que suena grandioso, pero este libro ofrece el tipo de paradigma edificante y el conjunto de prácticas que pueden lograr los cambios que necesitamos. Está lleno de ejercicios que confirmarán las afirmaciones radicalmente positivas que hago sobre la naturaleza de la mente para que puedas experimentarlo por ti mismo (y no simplemente quitármelo).

Llevo casi cuatro décadas desarrollando IFS (Internal Family Systems). Me ha llevado a un viaje largo, fascinante y, como se enfatiza en este libro, espiritual que quiero compartir contigo. Este viaje ha transformado mis creencias sobre mí mismo, sobre lo que son las personas, sobre la esencia de la bondad humana y sobre cuánta transformación es posible. IFS se ha transformado con el tiempo de ser exclusivamente una psicoterapia a convertirse en una especie de práctica espiritual, aunque no tienes que definirte como espiritual para practicarla. En esencia, IFS es una forma amorosa de relacionarse internamente (con sus partes) y externamente (con las personas en su vida), por lo que, en ese sentido, IFS también es una práctica de vida. Es algo que puede hacer a diario, momento a momento, en cualquier momento, solo o con otros.

En este punto, puede haber una parte de ti que sea escéptica. Después de todo, eso es mucho que prometer en los primeros párrafos de un libro. Todo lo que pido es que su escéptico le dé suficiente espacio interior para probar estas ideas por un rato, incluso probar algunos de los ejercicios para que pueda comprobarlo por sí mismo. En mi experiencia, es difícil creer en la promesa de IFS hasta que realmente lo prueba.

PARTE UNO



Sistemas familiares internos

CAPÍTULO UNO

Todos somos multiples

W

Todos crecimos en lo que llamaré el sistema de creencias de una sola mente: la idea de que tienes una mente, de la cual emanan diferentes pensamientos, emociones, impulsos e impulsos. Ese es el paradigma en el que yo también creía, hasta que me encontré con clientes que me enseñaron lo contrario. Debido a que el punto de vista mono-mente es tan ubicuo y asumido en nuestra cultura, nunca cuestionamos su verdad. Quiero ayudarte a echar un vistazo, un segundo vistazo, a quién eres realmente. Te voy a invitar a que pruebes este paradigma diferente de multiplicidad que propugna IFS y consideres la posibilidad de que tú y todos los demás tengan una personalidad múltiple. Y eso es algo bueno.

No estoy sugiriendo que tenga un trastorno de personalidad múltiple (ahora llamado trastorno de identidad disociativo), pero sí creo que las personas con ese diagnóstico no son tan diferentes de los demás. Como se llaman *alteræen* esas personas son lo mismo que yo llamo *partesen* IFS, y existen en todos nosotros. La única diferencia es que las personas con trastorno de identidad disociativo sufrieron abusos horribles y su sistema de partes se desintegró más que la mayoría, por lo que cada parte se destaca en un relieve más audaz y está más polarizado y desconectado de los demás.

En otras palabras, todos nacemos con muchas submentes que interactúan constantemente dentro de nosotros. Esto es en general lo que llamamos *pensando*, porque las partes están hablando entre sí y contigo constantemente sobre las cosas que tienes que hacer o debatiendo el mejor curso de acción, y así sucesivamente. Al recordar un momento en el que enfrentó un dilema, es probable que haya escuchado uno

parte diciendo, “¡Adelante!” y otro diciendo, “¡No te atrevas!” Debido a que consideramos que solo se trata de tener pensamientos en conflicto, no prestamos atención a los jugadores internos detrás del debate. IFS le ayuda no solo a comenzar a prestarles atención, sino también a convertirse en el líder interno activo que necesita su sistema de piezas.

Si bien al principio puede sonar espeluznante o loco pensar en ti mismo como una personalidad múltiple, espero convencerte de que en realidad es bastante fortalecedor. Solo es preocupante porque la multiplicidad ha sido patologizada en nuestra cultura. Una persona con personalidades autónomas separadas se considera enferma o dañada, y la existencia de sus alters se considera simplemente el producto de un trauma, la fragmentación de su mente previamente unitaria. Desde el punto de vista mono-mente, nuestra condición natural es una mente unitaria. A menos, por supuesto, que llegue un trauma y lo rompa en pedazos, como los fragmentos de un jarrón.

El paradigma mono-mente nos ha hecho temer a nuestras partes y verlas como patológicas. En nuestros intentos por controlar lo que consideramos pensamientos y emociones perturbadoras, acabamos combatiendo, ignorando, disciplinando, escondiendo o sintiéndonos avergonzados de esos impulsos que nos impiden hacer lo que queremos hacer en nuestras vidas. Y luego nos avergonzamos por no poder controlarlos. En otras palabras, odiamos lo que se interpone en nuestro camino.

Este enfoque tiene sentido si ve estos obstáculos internos como simples pensamientos irracionales o emociones extremas que provienen de su mente unitaria. Si tiene miedo de hacer una presentación, por ejemplo, puede intentar usar la fuerza de voluntad para superar el miedo o corregirlo con pensamientos racionales. Si el miedo persiste, podrías intensificar tus intentos de controlar criticándote a ti mismo por ser un cobarde, adormeciéndote hasta el olvido o meditando para superarlo. Y cuando ninguno de esos enfoques funciona, terminas adaptando tu vida al miedo, evitando situaciones en las que tienes que hablar en público, sintiéndote como un fracaso y preguntándote qué te pasa. Para empeorar las cosas, vas a un terapeuta que te da un diagnóstico para tu mente atribulada. El diagnóstico te hace sentir defectuoso, te baja la autoestima, y tus sentimientos de vergüenza te llevan a intentar ocultar cualquier defecto y presentar una imagen perfecta al mundo. O tal vez simplemente te retiras de las relaciones por temor a que las personas vean detrás de tu máscara y te juzguen por ello. Te identificas con tus debilidades, asumiendo que lo que realmente eres es defectuoso y que si otras personas vieran tu verdadero yo, sentirían repulsión.

“Cuando la gente me preguntaba si estaba lista para que mi vida cambiara, no creo que realmente entendí lo que querían decir. No era solo que los extraños supieran quién era yo. fue esto *otra* cosa que me empezó a pasar: cuando los miraba a los ojos, a veces, había un

pequeña voz en mi cabeza preguntándose. *¿Aún estarías tan emocionado de conocerte si realmente supieras quién soy? Si supieras todas las cosas que yo ¿haber hecho? ¿Si pudieras ver todas mis partes?*

Ojo raro estrella jonathan van ness¹

Una breve historia

La perspectiva mono-mente, en combinación con las teorías científicas y religiosas acerca de cuán primitivos son los impulsos humanos, creó este telón de fondo de polarizaciones internas. Un ejemplo revelador proviene del influyente teólogo cristiano Juan Calvino: "Porque nuestra naturaleza no solo está completamente desprovista de bondad, sino que es tan prolífica en toda clase de maldad, que nunca puede estar ociosa... El hombre completo, desde la coronilla de la cabeza hasta la planta del pie, está tan inundada, por así decirlo, que ninguna parte queda exenta de pecado, y, por lo tanto, todo lo que procede de él es imputado como pecado."² Esto se conoce como la doctrina de *depravación total*, que insiste en que solo a través de la gracia de Dios podemos escapar de nuestro destino de condenación eterna. El protestantismo y el evangelicalismo convencionales han llevado alguna versión de esta doctrina durante varios cientos de años, y el impacto cultural ha sido generalizado. Con "El pecado original", el catolicismo tiene su propia versión.

Sin embargo, no podemos culpar de este tipo de pensamiento únicamente a la religión. Generaciones de filósofos y políticos han afirmado que los impulsos primarios acechan justo debajo del barniz civilizado que presentamos al mundo. Si bien Freud aportó importantes conocimientos sobre la psique, muchos de los cuales son compatibles con IFS, su teoría de la pulsión fue muy influyente y pesimista sobre la naturaleza humana. Afirmó que debajo de la superficie de la mente se encuentran fuerzas instintivas egoístas, agresivas y de búsqueda de placer que inconscientemente organizan nuestras vidas. El historiador holandés Rutger Bregman resume aquí estas suposiciones subyacentes sobre la naturaleza humana: "La doctrina de que los humanos son innatamente egoístas tiene una tradición sagrada en el canon occidental. Grandes pensadores como Tucídides, Agustín, Maquiavelo, Hobbes, Lutero, Calvino, Burke, Bentham, Nietzsche, Freud, civilización."³

Fuerza de voluntad y vergüenza

El énfasis en la fuerza de voluntad y el autocontrol impregna la cultura estadounidense. Creemos que deberíamos ser capaces de disciplinar nuestras mentes primitivas, impulsivas y pecaminosas a través de la fuerza de voluntad. Innumerables libros de autoayuda nos dicen que todo es cuestión

de potenciar nuestra capacidad de controlarnos y desarrollar más disciplina. El concepto de fuerza de voluntad también tiene raíces históricas, es decir, en la era victoriana con su énfasis cristiano en resistir los malos impulsos. La idea de asumir la responsabilidad de uno mismo y no poner excusas es tan estadounidense como el pastel de manzana.

Lamentablemente, nuestro culto a la fuerza de voluntad ha sido utilizado por políticos y expertos para justificar niveles crecientes de disparidad de ingresos. Se nos enseña que las personas son pobres porque carecen de autocontrol y que las personas ricas son ricas porque lo tienen, a pesar de las investigaciones que indican lo contrario. Los estudios muestran, por ejemplo, que las personas de bajos ingresos se vuelven más empoderadas y productivas una vez que reciben suficiente dinero para cubrir sus necesidades básicas de supervivencia.⁴ Sin embargo, el hecho muy real, especialmente teniendo en cuenta los efectos económicos de la pandemia actual, es que la alfombra podría ser arrancada de debajo de la mayoría de nosotros en cualquier momento, y esa amenaza mantiene nuestras partes sobrevivientes tarareando.

Debido a que esta ética de la fuerza de voluntad se ha internalizado, aprendemos a una edad temprana a avergonzarnos y maltratar nuestras partes rebeldes. Simplemente luchamos contra ellos para que se sometan. Una parte es reclutada por este imperativo cultural para convertirse en nuestro sargento de instrucción interno y, a menudo, se convierte en ese desagradable crítico interno que amamos odiar. Esta es la voz que trata de avergonzarnos o intenta deshacerse por completo de partes de nosotros que parecen dignas de vergüenza (las que nos dan pensamientos desagradables sobre las personas, por ejemplo, o nos mantienen adictos a las sustancias).

A menudo descubrimos que cuanto más tratamos de deshacernos de las emociones y los pensamientos, más fuertes se vuelven.

A menudo descubrimos que cuanto más tratamos de deshacernos de las emociones y los pensamientos, más fuertes se vuelven. Esto se debe a que las partes, como las personas, luchan contra la vergüenza o el exilio. Y si logramos dominarlos con una autodisciplina punitiva, nos tiranizará el sargento interior, rígido y controlador. Puede que seamos disciplinados, pero no somos muy divertidos. Y debido a que las partes exiliadas (atracones, rabia, hipersexualidad, etc.) aprovecharán cualquier debilidad momentánea para estallar nuevamente y tomar el control, tenemos que estar constantemente en guardia contra cualquier persona o situación que pueda desencadenar esas partes.

Jonathan Van Ness intentó y fracasó varias veces en la rehabilitación de drogas. "Al crecer alrededor de tantos 12 pasos y al ver tanta abstinencia predicada en rehabilitación y en la iglesia, comencé a asumir la idea de que la curación tenía que ser todo o nada, lo cual realmente no ha sido mi verdad. Estaba tratando de desenredar el abuso sexual, el abuso de drogas y el PTSD, y era algo que para

yo no era propicio para un enfoque de nunca volver a fumar hierba... No creo que una vez adicto, siempre adicto. No creo que la adicción sea una enfermedad que merezca cadena perpetua... Si alguna vez te equivocas o no puedes pasar un par de meses sin un desliz, no estás arruinado”.⁵

Hay enfoques de 12 pasos que no están tan aferrados a las creencias rígidas que encontró Van Ness, y los grupos pueden ser un contexto maravilloso para que las personas sean vulnerables y reciban apoyo. Además, la advertencia de los 12 pasos de dejarlo todo en manos de un poder superior a menudo puede ayudar a los instructores internos a relajarse o incluso a rendirse. El punto más importante que quiero resaltar aquí es que cualquier enfoque que aumente el impulso de su sargento de instrucción interno de avergonzarlo para que se comporte (y lo haga sentir como un fracaso si no puede hacerlo) no funcionará mejor en las familias internas que en las externas. aquellas en las que los padres adoptan tácticas vergonzantes para controlar a sus hijos.

No creas que esta crítica a la fuerza de voluntad revela que no hay lugar para la disciplina interna en IFS. Como niños en familias externas, cada uno de nosotros tiene partes que quieren cosas que no son buenas para ellos o para el resto del sistema. La diferencia aquí es que el Yo dice no a las partes impulsivas con firmeza pero desde un lugar de amor y paciencia, de la misma manera que lo haría un padre ideal. Además, en IFS, cuando las partes toman el control, no las avergonzamos. En su lugar, sentimos curiosidad y usamos el impulso de la pieza como un sendero para encontrar qué es lo que la impulsa y necesita ser curada.

Las partes no son obstáculos

El paradigma mono-mente puede llevarnos fácilmente a temernos u odiarnos a nosotros mismos porque creemos que tenemos una sola mente (llena de aspectos primitivos o pecaminosos) que no podemos controlar. Nos enredamos en nudos mientras lo intentamos desesperadamente, y generamos críticas internas brutales que nos atacan por nuestras fallas. Como señala Van Ness, “Pasé mucho tiempo apartando al pequeño Jack. En lugar de nutrirlo, lo desgarré en pedazos.... Aprendiendo a criar a uno mismo, con calmante amor compasivo... esa es la clave para estar satisfecho”.⁶

Dado que la mayoría de las psicoterapias y prácticas espirituales se suscriben a esta visión de una sola mente, sus soluciones a menudo refuerzan este enfoque al sugerir que debemos corregir las creencias irracionales o eliminarlas mediante la meditación, porque esas creencias se ven como obstáculos que emanan de nuestra mente única. Muchos enfoques de la meditación, por ejemplo, ven los pensamientos como plagas y el ego como un obstáculo o una molestia, y los practicantes reciben instrucciones para ignorarlos o trascenderlos.

En algunas tradiciones hindúes, se considera que el ego trabaja para el dios.

Maya, cuyo objetivo es mantenernos luchando por cosas materiales o placeres hedonistas. Se la considera el enemigo, una tentadora muy parecida al Satanás cristiano, que nos mantiene apegados al mundo externo de la ilusión.

Las enseñanzas budistas usan el término *mente de mono* para describir cómo nuestros pensamientos saltan en nuestra conciencia como un mono agitado. Como señala Ralph La Rosa en *El mono es el mensajero*, “¿Es de extrañar que la mente de mono sea el flagelo de los meditadores en todo el mundo? Para aquellos que intentan encontrar un respiro en la práctica contemplativa, los pensamientos a menudo se consideran una molestia irritante, un agitador primitivo que se cuelga por la puerta lateral... En los círculos de meditación, prevalecen algunas consecuencias no deseadas de la metáfora del mono: que la mente pensante es una mente sucia, primitiva e inferior.

forma de vida sin valor real para nosotros; es solo un montón de basura en repetición”.⁷

De La Rosa es uno de varios autores recientes que desafían la práctica común en la espiritualidad de vilipendiar el ego. Otro es el psicoterapeuta Matt Licata, quien escribe,

A menudo se habla del 'ego' como si fuera una especie de cosa autoexistente que a veces se apodera de nosotros, una personita desagradable, súper poco espiritual e ignorante que vive dentro, y nos hace actuar de maneras realmente poco evolucionadas, lo que crea un caos interminable. En nuestras vidas y obstaculizar nuestro progreso en el camino. Es algo de lo que avergonzarse horriblemente y cuanto más espirituales seamos, más nos esforzaremos por 'deshacernos de él', trascenderlo o entrar en guerras espirituales imaginarias con él. Si miramos con cuidado, podemos ver que si el ego es algo, es probable que sean esas mismas voces las que nos están gritando.

deshacerse de eso.⁸

La colección de partes que estas tradiciones llaman el ego son protectores que simplemente están tratando de mantenernos a salvo y están reaccionando y conteniendo otras partes que llevan emociones y recuerdos de traumas pasados que hemos encerrado dentro.

Más adelante veremos más de cerca algunas de las formas en que las personas practican la derivación espiritual, una frase acuñada por John Welwood en la década de 1980. Jeff Brown explora en profundidad el fenómeno en su película *Karmagedón*: “Después de mi niñez, necesitaba el tipo de espiritualidad que me impidiera permitir que el dolor saliera a la superficie.... Estaba confundiendo auto-evitación con iluminación.”⁹ De hecho, un mensaje central en la historia canónica del despertar de Buda es que los pensamientos y los deseos son los principales obstáculos para la iluminación. Mientras se sentaba a meditar bajo el Árbol Bodhi, el Buda fue asaltado por una serie de impulsos e impulsos: lujuria, deseo, satisfacción, arrepentimiento, miedo, inseguridad, etc., y fue solo ignorándolos o resistiéndose a ellos. capaz de alcanzar la iluminación.

Dicho esto, las omnipresentes prácticas de atención plena derivadas del budismo son un paso en la dirección correcta. Permiten al practicante observar pensamientos y emociones desde la distancia y desde un lugar de aceptación en lugar de luchar contra ellos o ignorarlos. Para mí, ese es un buen primer paso. Sin embargo, la atención plena no siempre es agradable. Los investigadores que entrevistaron a meditadores experimentados encontraron que un porcentaje sustancial de ellos tenía episodios perturbadores que a veces eran de larga duración. Las más comunes incluyen emociones como miedo, ansiedad, paranoia, desapego y revivir recuerdos traumáticos.¹⁰ Desde el punto de vista de IFS, el aquietamiento de la mente asociado con la atención plena ocurre cuando las partes de nosotros que normalmente dirigen nuestras vidas (nuestros egos) se relajan, lo que luego permite que las partes que hemos tratado de enterrar (exiliados) asciendan, trayendo consigo las emociones, creencias y recuerdos que llevan (cargas) que los encerraron en primer lugar. La mayoría de los enfoques de atención plena con los que estoy familiarizado se suscriben al paradigma mono-mente y, en consecuencia, ven estos episodios como la aparición temporal de pensamientos y emociones perturbadores en lugar de partes dolorosas que necesitan ser escuchadas y amadas. ¿Por qué querías conversar con pensamientos y emociones? No pueden responder, ¿verdad? Bueno, resulta que pueden. De hecho, tienen muchas cosas importantes que contarnos.

Cómo llegué a aprender sobre las piezas

Empecé como todos los demás pensando que la mente es unitaria y me formé como terapeuta familiar durante años (de hecho, tengo un doctorado en el campo). Como terapeutas familiares, no prestamos mucha atención a la mente. Pensamos que los terapeutas que se metían en ese mundo interior estaban perdiendo el tiempo, porque podíamos cambiar todo eso simplemente cambiando las relaciones externas.

El único problema fue que el enfoque no funcionó. Hice un estudio de resultados con clientes bulímicos y descubrí con alarma que seguían dándose atracones y purgas, sin darse cuenta de que se habían curado. Cuando les pregunté por qué, empezaron a hablar de estas diferentes partes de ellos. Y hablaban de estas partes como si tuvieran mucha autonomía, como si pudieran hacerse cargo y obligarlas a hacer cosas que no querían hacer. Al principio, tenía miedo de estar viendo un brote de trastorno de personalidad múltiple, pero luego comencé a escuchar dentro de mí y me sorprendió descubrir que yo también tenía partes. De hecho, algunos de los míos eran bastante extremos.

Así que empecé a tener curiosidad. Les pedí a los clientes que describieran sus partes, lo cual pudieron hacer con gran detalle. No solo eso, sino que describieron cómo estas partes interactuaban entre sí y tenían relaciones. Algunos lucharon, algunos formaron alianzas y algunos protegieron a otros. Con el tiempo,

Me di cuenta de que estaba aprendiendo sobre una especie de sistema interno, no muy diferente de las familias "externas" con las que estaba trabajando. De ahí el nombre: Sistemas Familiares Internos.

Por ejemplo, los clientes hablarían de un crítico interno que, cuando cometían un error, los atacaba sin piedad. Ese ataque desencadenaría una parte que se sentía totalmente despojada, solitaria, vacía y sin valor. Experimentar esa parte sin valor era tan angustioso que casi al rescate vendría el atracón que sacaría a los clientes de su cuerpo y los convertiría en una máquina de comer insensible. Luego, el crítico los atacaba por el atracón, lo que reactivaba la inutilidad, y se encontraban atrapados en estos terribles círculos durante días y días.

Al principio, traté de que los clientes se relacionaran con estas partes de una manera que los dejara fuera o que dejaran de hacerlo. Por ejemplo, sugerí ignorar la parte crítica o discutir con ella. Este enfoque solo empeoró las cosas, pero no sabía qué más hacer que alentarlos a luchar más duro para ganar sus batallas internas.

Tuve un cliente que tenía una parte que le hizo cortarse las muñecas. Bueno, yo no podía soportar eso. Mi cliente y yo molestamos a la parte en una sesión durante un par de horas hasta que accedió a no cortarle más las muñecas. Salí de esa sesión sintiéndome agotado, pero satisfecho de haber ganado la batalla.

Abrí la puerta de nuestra próxima sesión y mi cliente tenía un gran corte en la cara. Me derrumbé emocionalmente en ese momento y espontáneamente dije: "Me rindo, no puedo vencerte en esto", y la parte también cambió y dije: "Realmente no quiero vencerte". Ese fue un punto de inflexión en la historia de este trabajo, porque me salí de ese lugar de control y asumí un enfoque más curioso: "¿Por qué le haces esto?" La parte procedió a hablar sobre cómo había sido necesario sacar a mi cliente de su cuerpo cuando estaba siendo abusada y controlar la ira que solo resultaría en más abuso. Me moví de nuevo y transmití mi aprecio por el papel heroico que desempeñó en su vida. La parte rompió en llanto. Todo el mundo lo había satanizado y trató de deshacerse de él. Esta fue la primera vez que tuvo la oportunidad de contar su historia.

Le dije a la parte que tenía mucho sentido que tuviera que hacer eso para salvar la vida de la mujer en el pasado, pero ¿por qué todavía tenía que cortarla ahora? Hablaba de tener que proteger otras partes altamente vulnerables de ella y tenía que controlar la rabia que todavía estaba allí. Mientras hablaba de todo eso, me quedó claro que la parte cortante no era vivir en el presente. Parecía congelado en esas escenas de abuso y creía que mi cliente era todavía un niño y estaba en grave peligro, aunque ya no lo era.

Empecé a darme cuenta de que tal vez estas partes no son lo que parecen. Tal vez, como niños en familias disfuncionales, se ven obligados a salir de su

estados naturales y valiosos en roles que a veces pueden ser destructivos pero que, según ellos, son necesarios para proteger a la persona o al sistema en el que se encuentran. Así que comencé a tratar de ayudar a mis clientes a escuchar sus partes problemáticas en lugar de luchar contra ellas, y me quedé asombrado. para descubrir que todas sus partes tenían historias similares que contar sobre cómo tuvieron que asumir roles protectores en algún momento del pasado de la persona, a menudo roles que odiaban pero que sentían que eran necesarios para salvar al cliente.

Cuando les pregunté a estas partes protectoras qué preferirían hacer si confiaran en que no tienen que proteger, a menudo querían hacer algo opuesto al rol que tenían. Los críticos internos querían convertirse en porristas o consejeros sabios, los cuidadores extremos querían para ayudar a establecer límites, las partes furiosas querían ayudar a discernir quién estaba a salvo. Parecía que no solo las partes no eran lo que parecían, sino que también cada una tenía cualidades y recursos para aportar a la vida del cliente que no estaban disponibles mientras estaban atados a los roles protectores.

Ahora, varias décadas y miles de clientes más tarde (y miles de terapeutas que realizan IFS en todo el mundo), puedo decir con seguridad que esto es cierto en algunas partes. Pueden volverse bastante extremos y causar mucho daño en la vida de una persona, pero no hay ninguno que sea inherentemente malo. Incluso las que hacen que los bulímicos se atrapen o los anoréxicos mueran de hambre o que las personas quieran suicidarse o asesinar a otras personas, incluso esas partes, cuando se abordan desde este lugar atento, este lugar respetuoso, abierto y curioso, revelarán la historia secreta de cómo se vieron obligados a desempeñar el papel. están adentro y cómo están atrapados en ese papel, aterrorizados de que si no lo hacen, algo terrible sucederá. Y que están congelados en el pasado, durante los momentos traumáticos en los que tuvieron que asumir el papel.

IFS ayuda a las personas a convertirse en bodhisattvas de sus psiques.

Hagamos una pausa aquí para explorar las implicaciones espirituales de este descubrimiento. Básicamente, lo que encontré es que el amor es la respuesta en el mundo interior, tal como lo es en el mundo exterior. Escuchar, abrazar y amar a las partes les permite sanar y transformar tanto como a las personas. En términos budistas, IFS ayuda a las personas a convertirse en bodhisattvas de sus psiques en el sentido de ayudar a cada ser (parte) sensible interior a iluminarse a través de la compasión y el amor. O, a través de una lente cristiana, a través de IFS, las personas terminan haciendo en el mundo interior lo que Jesús hizo en el exterior: van a los exiliados internos y a los enemigos con amor, los sanan y los llevan a casa, tal como lo hizo con los leprosos. los pobres y los marginados.

La gran conclusión aquí es que las partes no son lo que han sido.

comúnmente se piensa que es. No son adaptaciones cognitivas o impulsos pecaminosos. En cambio, las partes son seres sagrados y espirituales y merecen ser tratados como tales.

Otro tema que exploraremos en este libro es cómo todo es paralelo — como nos relacionamos en el mundo interior será como nos relacionamos en el exterior. Si podemos apreciar y tener compasión por nuestras partes, incluso por las que hemos considerado enemigos, podemos hacer lo mismo por las personas que se parecen a ellos. En cambio, si odiamos o despreciamos nuestras partes, lo mismo haremos con cualquiera que nos las recuerde.

Algunos descubrimientos que hice sobre las partes:

- Incluso las partes más destructivas tienen intenciones protectoras.
- Las partes a menudo se congelan en traumas pasados cuando se necesitaban sus roles extremos.
- Cuando confían en que es seguro dejar sus roles, son muy valiosos para el sistema.

Cargas

Aquí hay otro descubrimiento clave con el que me topé: las partes llevan creencias y emociones extremas en o sobre sus "cuerpos" que impulsan la forma en que se sienten y actúan.

La idea de que las partes tienen cuerpos separados y diferentes del cuerpo de la persona a la que están conectadas puede parecer extraña o absurda al principio. Permítanme intercalar aquí que simplemente estoy informando lo que he aprendido durante años de exploración de este territorio interior sin juzgar la realidad ontológica de esos datos. Si le preguntas a tus partes sobre sus propios cuerpos, predigo que obtendrás las mismas respuestas que estoy cubriendo aquí.

Durante mucho tiempo, no supe qué hacer con este descubrimiento. Independientemente, así es como las partes se describen a sí mismas: que tienen cuerpos y que sus cuerpos contienen emociones y creencias que entraron en ellos y no les pertenecen. A menudo, pueden decirle el momento traumático exacto en que estas emociones y creencias entraron o se unieron a ellos y pueden decirle dónde llevan lo que les parece que son estos objetos extraños dentro o sobre sus cuerpos. "Es este alquitrán en mis brazos" o "una bola de fuego en mis entrañas" o "un gran peso sobre mis hombros", por ejemplo. Estos sentimientos o creencias extraños (a veces descritos como energías) son lo que yo llamo *cargas*. Resulta que las cargas son poderosos organizadores de la experiencia y la actividad de una parte, casi de la misma manera que un virus organiza una computadora.

Es importante notar aquí que estas cargas son el producto de la experiencia directa de una persona: la sensación de inutilidad que surge en un niño cuando un padre abusa de él; el terror que se adhiere a las partes durante un accidente automovilístico; la creencia de que no se puede confiar en nadie que entra en las partes jóvenes cuando somos traicionados o abandonados como niños. Cuando somos jóvenes, tenemos poco discernimiento con respecto a la validez de estas emociones y creencias y, en consecuencia, se alojan en los cuerpos de nuestras partes jóvenes y se convierten en poderosos (aunque inconscientes) organizadores de nuestras vidas a partir de entonces. Estos los llamamos *cargas personales*.

Algunas de las cargas personales más poderosas son similares a las que El pionero de la teoría del apego, John Bowlby, llamó *modelos de trabajo internos*.¹¹ Los vio como mapas que usted desarrolló cuando era niño sobre qué esperar de su cuidador y del mundo en general, y luego de las relaciones cercanas posteriores. También te dicen cosas sobre tu propio nivel de bondad y cuánto mereces amor y apoyo.

Hay otra clase de cargas que se llaman *cargas heredadas* porque no provienen de su experiencia de vida directa. En cambio, los heredaste de tus padres, quienes los obtuvieron de sus padres, y así sucesivamente. O los absorbió de su grupo étnico o de la cultura en la que vive actualmente. Las cargas del legado pueden ser organizadores igualmente potentes, si no más, de nuestras vidas, y debido a que los hemos tenido durante tanto tiempo, nos marcan en ellos, por lo que a menudo es más difícil notarlos que las cargas personales que asumimos de los traumas. De esta manera, las cargas del legado pueden ser tan prominentes e inadvertidas como el agua para un pez.

Las partes no son sus cargas

Esta distinción entre las partes y las cargas que llevan es crucial porque muchos de los problemas del mundo están relacionados con el error que cometen la mayoría de los paradigmas para entender la mente: confundir la carga con la parte que la lleva.

Es común creer que una persona que se coloca todo el tiempo es un adicto que tiene una necesidad irresistible de consumir drogas. Esa creencia lleva a combatir el impulso de esa persona con antagonistas de los opioides, con programas de recuperación que pueden tener el efecto de polarizar la parte adictiva, o con la fuerza de voluntad del adicto. Si, por otro lado, crees que la parte que busca las drogas es protectora y lleva la carga de la responsabilidad de evitar que esta persona sufra un dolor emocional severo o incluso el suicidio, entonces tratarías a la persona de manera muy diferente. En cambio, podría ayudarlos a conocer esa parte y honrarla por sus intentos de mantenerlos en marcha y negociar el permiso para sanar o cambiar lo que protege.

Es como si cada parte fuera como una persona con un verdadero propósito.

Entonces ayudaría a la persona a sanar volviendo a la parte de “adicto” ahora liberada y ayudándola a descargar todo su miedo y responsabilidad. *descargares* otro aspecto de IFS que parece espiritual, porque tan pronto como las cargas abandonan los cuerpos de las partes, las partes se transforman inmediatamente en sus valiosos estados originales. Es como si se hubiera levantado una maldición de una Bella Durmiente interior, un ogro o un adicto. La parte recién liberada dice casi universalmente que se siente mucho más ligera y quiere jugar o descansar, después de lo cual encuentra un nuevo rol. La parte del antiguo adicto ahora quiere ayudarte a conectarte con la gente. La parte hipervigilante se convierte en asesora de límites. El crítico se convierte en un animador interior, y así sucesivamente. En otras palabras, es como si cada parte fuera como una persona con un verdadero propósito.

Sin partes malas

Si el título del libro no le provocó esta pregunta, la haré directamente ahora: ¿Qué debemos hacer con las partes que han cometido una violencia terrible? ¿Qué pasa con los que han asesinado o abusado sexualmente de personas? ¿O partes que están decididas a matar a su persona? ¿Cómo en el mundo pueden ser buenas partes en papeles malos?

A medida que hice IFS con clientes, se hizo cada vez más claro que las cargas que impulsaban sus partes tenían sus raíces en traumas tempranos, por lo que a fines de la década de 1980 y principios de la de 1990 llegué a especializarme en el tratamiento de aquellos que habían sufrido un trauma complejo y tenían diagnósticos graves como trastorno límite de la personalidad, depresión crónica y trastornos alimentarios. También me interesé en comprender y tratar a los perpetradores de abusos porque quedó claro que curar a uno de ellos podría potencialmente salvar a muchas futuras víctimas a su vez.

Durante siete años consulté a Onarga Academy, un centro de tratamiento en Illinois para delincuentes sexuales. Tuve la oportunidad de ayudar a esos clientes a escuchar las partes de ellos que habían abusado de niños, y una y otra vez escuché la misma historia: mientras el agresor estaba siendo abusado cuando era niño, una de sus partes protectoras se desesperó por protegerlos y asumió la energía furiosa o sexualmente violenta de su perpetrador y usó esa energía para protegerse de ese abusador. A partir de ese momento, sin embargo, esta parte protectora continuó cargando con el peso del odio y el deseo de dominar y castigar la vulnerabilidad del perpetrador. La parte también quedó congelada en el tiempo durante el abuso.

Por lo tanto, el placer de abusar de un niño provenía de poder lastimar y

tener poder sobre alguien débil e inocente. Estas partes perpetradoras harían lo mismo en sus psiques con sus propias partes vulnerables e infantiles. Este proceso, en el que los protectores de una generación asumen la carga del perpetrador de sus padres mientras esos padres abusaban de ellos, es una forma en que se transfieren las cargas heredadas.

A medida que sanamos sus partes atrapadas en el abuso temprano, sus partes perpetradoras descargaron las energías violentas o sexuales de sus padres y, al igual que otras partes, se transformaron rápidamente y asumieron roles valiosos. Durante este período, tuve la oportunidad de trabajar con otros tipos de perpetradores (incluidos asesinos) con hallazgos similares. Recordé que el famoso Will Rodgers dijo: "Nunca conocí a un hombre que no me gustara", y me di cuenta de que podía decir eso sobre las partes. En última instancia, me caían bien todos, incluso los que habían hecho cosas atroces.

Ahora, décadas después, he trabajado con innumerables clientes (al igual que otros terapeutas de IFS en todo el mundo) y creo que es seguro decir que no hay partes malas. Las tradiciones espirituales nos alientan a tener compasión por todos. Este aspecto de IFS realmente ayuda a que eso sea posible. IFS opera a partir de la suposición radicalmente diferente de que cada parte, sin importar cuán demoníaca parezca, tiene una historia secreta y dolorosa para compartir de cómo se vio obligada a asumir su papel y llegó a llevar cargas que no le gustan y que continúan impulsándola. Esto también implica pasos claros para ayudar a estas partes y a las personas en las que se encuentran a sanar y cambiar. Trae esperanza a los desesperanzados.

el yo

En esos primeros días de ayudar a mis clientes a escuchar y formar mejores relaciones con sus partes, probé una técnica de la terapia Gestalt que involucraba varias sillas. Básicamente, un cliente se sienta en una silla y habla con una silla vacía frente a él, y para IFS les pedí que imaginaran que la parte con la que estaban hablando estaba en esa silla vacía. Y debido a que las partes también hablaron, hubo muchos saltos de un lado a otro, y para que todo funcionara, terminé con una oficina llena de sillas. Observé a los clientes moverse por la habitación, siendo sus diferentes partes, y en realidad me ayudó a aprender mucho sobre los patrones entre las partes. Luego, un cliente perspaz sugirió que moverse de una silla a otra podría ser innecesario y que podrían hacer el mismo trabajo simplemente sentándose en un asiento. Ese método funcionó bien para ese cliente en particular,

Mi objetivo principal era ayudar a mis clientes a formar mejores relaciones con sus partes. Algunos de los patrones que seguí viendo con las personas eran similares a los que presencié como terapeuta familiar. Por ejemplo, un niño bulímico sería

hablando con su parte crítica y, de repente, se enojaban con el crítico y le gritaban. En terapia familiar, digamos que este cliente es una niña que habla con su madre crítica y ella se enoja y le grita a su madre. En tales casos, se nos enseña a mirar alrededor de la habitación y ver si alguien se está poniendo del lado de la niña en contra de la madre; por ejemplo, el padre de la niña le está indicando que él también está en desacuerdo con la madre. Aquí es cuando le pedía al padre que se apartara de la línea de visión de la niña, ella se calmaba lentamente y las cosas iban mejor con la conversación con su madre.

Así que comencé a usar esta técnica de "paso atrás" con individuos. Les pediría a otras partes que se hicieran a un lado para que los pares de partes realmente pudieran profundizar y escucharse entre sí. Por ejemplo, podría decir: "¿Podría encontrar al que está enojado con la parte objetivo [en este caso, el crítico] y simplemente pedirle que retroceda un momento?" Para mi asombro, la mayoría de los clientes decían: "Está bien, lo hizo" sin dudarlo mucho, y cuando la parte estaba a un lado así, mis clientes cambiaban a un estado completamente diferente. Y luego intervendrían otras partes (una parte temerosa, por ejemplo) y cuantas más retrocedieran para permitir que el cliente hablara, más atento y curioso se volvería el cliente.

El Sí mismo está en todos.

Cuando mis clientes estaban en ese lugar, el diálogo iba bien. El crítico bajaría la guardia y contaría su historia secreta y el cliente se compadecería de él y aprenderíamos sobre lo que protegía, y así sucesivamente. Cliente tras cliente, la misma parte atentamente curiosa, tranquila, confiada y, a menudo, incluso compasiva aparecía de la nada y esa parte parecía saber cómo relacionarse internamente de una manera curativa. Y cuando estaban en ese estado, les preguntaba a los clientes: "Ahora, ¿qué parte de ti es esa?" y decían: "Esa no es una parte como estas otras, eso es más yo mismo" o "Eso es más mi núcleo" o "Eso es lo que realmente soy".

Esa es la parte que yo llamo el Ser. Y después de miles de horas haciendo este trabajo, puedo decir con certeza que el Ser está en todos. Además, el Ser no puede dañarse, el Ser no tiene que desarrollarse y el Ser posee su propia sabiduría sobre cómo sanar las relaciones internas y externas.

Para mí, este es el descubrimiento más significativo con el que me topé. Esto es lo que cambia todo. El Ser está justo debajo de la superficie de nuestras partes protectoras, de modo que cuando le abren espacio, surge espontáneamente, a menudo de manera repentina y universal.

Tu turno

Así que esa es mi introducción a IFS. Inicialmente, tiene cierto sentido conceptual para muchas personas, pero hasta que no lo experimentas, es difícil entender completamente de lo que estoy hablando. Así que ahora es tu turno. Te voy a invitar a probar un ejercicio diseñado para que empieces a conocerte a ti mismo de esta manera diferente.

Ejercicio: Conociendo a un Protector

Tómate un segundo y ponte cómodo. Prepárate como lo harías si fueras a meditar. Si te ayuda respirar profundamente, entonces hazlo.

Ahora te invito a hacer un escaneo de tu cuerpo y de tu mente, notando en particular cualquier pensamiento, emoción, sensación o impulso que se destaque. Hasta ahora, no es diferente a la práctica de la atención plena, en la que simplemente te das cuenta de lo que hay allí y te separas un poco de él.

Mientras lo hace, vea si una de esas emociones, pensamientos, sensaciones o impulsos lo está llamando, parece querer su atención. Si es así, intente concentrarse exclusivamente en él durante un minuto y vea si puede notar dónde parece estar ubicado en su cuerpo o alrededor de su cuerpo.

Mientras lo notas, nota cómo *tú* sentir hacia ella. Con eso quiero decir, ¿te desagrada? ¿Te molesta? ¿Le tienes miedo? ¿Quieres deshacerte de él? ¿Dependes de ello? Así que estamos notando que tienes una relación con este pensamiento, emoción, sensación o impulso. Si siente algo además de una especie de apertura o curiosidad hacia eso, entonces pida a las partes de usted que no les guste o le teman o tengan cualquier otro sentimiento extremo al respecto que simplemente se relajen por dentro y le den un poco de espacio para obtener. saberlo sin una actitud.

Si no puedes llegar a ese curioso lugar, está bien. Podrías pasar el tiempo hablando con las partes de ti que no quieren relajarse sobre sus miedos de permitirte interactuar con la emoción, el pensamiento, la sensación o el impulso objetivo.

Pero si puede entrar en ese lugar conscientemente curioso en relación con el objetivo, entonces es seguro comenzar a interactuar con él. Eso puede parecerle un poco extraño en este momento, pero pruébalo. Y con eso quiero decir que cuando te enfocas en esta emoción o impulso o pensamiento o sensación y lo notas en este lugar de tu cuerpo, pregúntale si hay algo que quiere que sepas y luego espera una respuesta. No pienses en la respuesta, así cualquier parte pensante también puede relajarse. Solo espera en silencio con tu atención en ese lugar de tu cuerpo hasta que llegue una respuesta y si no llega nada, también está bien.

Si obtiene una respuesta, entonces, como seguimiento, puede preguntar qué teme que suceda si no hiciera esto dentro de usted. ¿Qué teme que pasaría si no hiciera lo que hace? Y si responde esa pregunta, entonces probablemente aprendiste algo sobre cómo está tratando de protegerte. Si eso es cierto, entonces vea si es posible extenderle un poco de aprecio por al menos tratar de mantenerlo a salvo y ver cómo reacciona a su aprecio. Luego pregúntale a esta parte de ti qué necesita de ti en el futuro.

Cuando sea el momento adecuado, cambie su enfoque hacia el mundo exterior y observe más su entorno, pero también agradezca a sus partes por lo que le permitieron hacer y hágales saber que esta no es su última oportunidad de tener una conversación con usted, porque planea llegar a conocerlos aún más.

Espero que hayas podido seguirme en ese viaje y que hayas obtenido alguna información. A veces, lo que aprendes puede ser bastante sorprendente. Y para mí, estas emociones, sensaciones, pensamientos, impulsos y otras cosas son emanaciones de partes, son lo que llamamos *senderos*. Esto se debe a que cuando te enfocas en uno, es como si estuvieras iniciando un camino que te llevará a la parte de donde emana ese pensamiento, emoción, impulso o sensación. Y, a medida que vayas conociendo esa parte, aprenderás que no se trata solo de ese pensamiento, sensación, impulso o emoción. De hecho, le hará saber que tiene toda una gama de sentimientos y pensamientos, y puede informarle sobre el papel que desempeña y por qué hace lo que hace. Entonces se sentirá visto por ti y podrás honrarlo.

Eso es lo que comencé a hacer con mis clientes a principios de la década de 1980 y se abrió un mundo completamente nuevo en el proceso de hacerlo. Me recordó a la clase de biología de la escuela secundaria cuando miramos en el microscopio una gota de agua de un estanque y nos sorprendimos al ver todo tipo de pequeños paramecios, protozoos y amebas corriendo en ella. Cuando simplemente dirigimos nuestra atención hacia el interior, descubrimos que lo que pensábamos que eran pensamientos y emociones aleatorios forman una comunidad interna que zumba y que ha estado interactuando tras bambalinas a lo largo de nuestras vidas.

En este ejercicio te habrás dado cuenta de que al simplemente enfocarte en una de tus partes, estabas separando (*desagregar*) de eso. En otras palabras, de repente hubo un *tú* que estaba observando y un *eso* que se estaba observando. Como dije en la introducción, encontrarás este tipo de separación en las prácticas de atención plena, y es un gran primer paso. Luego dio el siguiente paso cuando exploró cómo se siente al respecto y notó lo que otras partes sienten al respecto. Cuando te sientes enojado o temeroso de eso, no sería el Ser, sino otras partes que todavía están mezcladas con el Ser.

En este proceso te vuelves hacia lo que estás observando y comienzas una nueva relación con ello.

Si pudo hacer que esas partes retrocedieran y abrieran espacio, es probable que sintiera un cambio hacia una mayor atención plena. Desde mi punto de vista, se estaba accediendo a tu Ser a través de esa separación. El simple acto de hacer que otras partes abran el espacio hace que el Ser avance, y gran parte de la meditación funciona simplemente llevándote a esa mente más espaciosa y vacía y permitiéndote sentir la sensación de calma y bienestar que llena ese espacio.

Peró en lugar de simplemente observar lo que la mayoría de las tradiciones consideran el ego o meros pensamientos y emociones efímeros, en este proceso te vuelves hacia lo que estás observando y comienzas una nueva relación con ello, una que implica mucha curiosidad. Idealmente, puedes continuar profundizando la relación, y las partes realmente lo aprecian cuando haces eso. Por lo general, han estado operando solos allí sin la supervisión de un adulto, y la mayoría de ellos son bastante jóvenes. Cuando finalmente te das la vuelta y les prestas un poco de atención, es como si fueras un padre que ha sido algo negligente, pero que finalmente se está volviendo más cariñoso e interesado en tus hijos.

Ejercicio: mapeo de sus partes

Ahora los voy a invitar a conocer un cúmulo de partes que se relacionan entre sí. Para ello necesitarás un bloc de papel y un lápiz o bolígrafo. Una vez más, concéntrate en el interior y piense en otra parte, no en la que acaba de trabajar, sino en una diferente con la que le gustaría comenzar esta vez. El comienzo del sendero podría ser cualquier emoción, pensamiento, creencia, impulso o sensación.

Mientras te enfocas en esta nueva parte, encuéntrala en tu cuerpo o en tu cuerpo. Y ahora, solo manténgase enfocado en él hasta que tenga suficiente sentido de él para poder representarlo en la página frente a usted. No tiene que ser un gran arte, cualquier tipo de imagen es buena. Incluso podría ser un garabato. Solo encuentra una manera de representar esa parte de ti en una página en blanco. Mantente enfocado en la parte hasta que sepas cómo representarla y luego dibújala.

Después de haber puesto esa primera parte en la página, enfóquese nuevamente en esa misma parte en el mismo lugar de su cuerpo y manténgase enfocado en ella hasta que note algún tipo de cambio y surja otro sendero, otra parte. Y cuando eso suceda, concéntrate en ese segundo, encuéntralo en tu cuerpo y quédate con él hasta que puedas representarlo en el

página también.

Después de haber dibujado el segundo, vuelva a él y quédese con él hasta que note otro cambio y surja otro sendero. Y luego cambia tu enfoque a este nuevo, encuéntralo en tu cuerpo y quédate con él hasta que puedas representarlo en la página. Luego, una vez más, regresaremos a ese tercero, nos enfocaremos en ese lugar en su cuerpo, y simplemente permanezcamos presentes hasta que aparezca otro más. Y luego cambia a ese, encuéntralo en tu cuerpo y quédate con él hasta que puedas representarlo.

Puedes repetir este proceso hasta que tengas la sensación de que has trazado un sistema completo dentro de ti. Cuando sientas que has hecho eso, vuelve a centrarte en lo que te rodea.

Es probable que lo que encuentre sea un *diente de ajo*, como lo llamamos en IFS. Es posible que estés familiarizado con la analogía de la cebolla que se usa en la psicoterapia: te quitas las capas y llegas a este núcleo y luego lo curas y listo. Bueno, en IFS es más como un bulbo de ajo. Tienes todos estos dientes diferentes, cada uno de los cuales tiene un puñado de partes diferentes en el interior que están relacionadas entre sí, y tal vez todos estén atrapados en un lugar en el pasado. A medida que trabaje con un diente, sentirá alivio de las cargas que contenía, pero es posible que no haya tocado otros dientes que giraban en torno a otros traumas. Así que este ejercicio de mapeo está diseñado para sacar uno de tus clavos, un subsistema dentro de ti. Siéntase libre de continuar y mapear otros dientes.

Ahora me gustaría que sostenga su página un poco lejos de usted, así que extienda sus brazos con su bloc de papel hasta el final y mire estas cuatro o cinco partes que ha representado con un poco de perspectiva. ¿Cómo se relacionan las partes entre sí? ¿Algunos protegen a otros? ¿Algunos pelean entre ellos? ¿Hay algún tipo de alianza ahí dentro? A medida que comience a formar algunas respuestas, haga una nota en su dibujo para representarlas.

Ahora quiero que vuelvas a mirar las partes y explore cómo te sientes con respecto a cada una de ellas. Cuando haya terminado con eso, piense en lo que este sistema necesita de usted. Finalmente, tómese un segundo para enfocarse en su interior nuevamente y simplemente agradezca a estas partes por revelarse ante usted y hágales saber nuevamente que esta no es la última vez que hablará con ellos. Luego cambie su enfoque hacia el exterior nuevamente.

Recomiendo este ejercicio para muchos contextos. Por ejemplo, si tiene un problema apremiante en su vida, vaya adentro y planifíquelo y algunas de las respuestas vendrán a usted, ya sea sobre qué decisión tomar o sobre qué partes

lo están poniendo tan difícil. Mapear sus partes también es otra forma de separarse de ellas, porque a menudo estamos bastante mezclados con más de uno.

CAPITULO DOS

Por qué se mezclan las partes

yo En 1965, usamos el término *mezclado* para describir el fenómeno en el que una parte fusiona su perspectiva, emoción, creencias e impulsos con tu Ser. Cuando eso sucede, las cualidades de tu Ser se oscurecen y parecen ser reemplazadas por las de la parte. Puede sentirse abrumado por el miedo, la ira o la apatía. Podrías disociarte, confundirte o tener antojos. En otras palabras, al menos temporalmente te conviertes en la parte que se ha fusionado contigo. Eres la niña temerosa o el niño pequeño que hace pucheros que alguna vez fuiste.

¿Por qué se mezclan las partes? Las partes protectoras se mezclan porque creen que tienen que manejar situaciones en su vida. Ellos no confían en tu Ser para hacerlo. Por ejemplo, si tu padre te golpeó cuando eras niño y no pudiste detenerlo, tus partes perdieron la confianza en la capacidad de tu Ser para proteger el sistema y, en cambio, llegaron a creer que tenían que hacerlo. Para hacer el paralelo con las familias externas, se convierten en niños internos parentificados. Es decir, tienen la responsabilidad de protegerte a pesar de que, al igual que los niños con padres externos, no están equipados para hacerlo.

Las partes a menudo se vuelven extremas en sus esfuerzos de protección y se apoderan de su sistema mezclándose. Algunos lo vuelven hipervigilante, otros hacen que reaccione de forma exagerada con enojo ante los desaires percibidos, otros lo hacen algo disociativo todo el tiempo o hacen que se disocie por completo ante las amenazas percibidas. Algunos se convierten en críticos internos cuando intentan motivarlo para que se vea o se desempeñe mejor o intentan avergonzarlo para que no corra riesgos. Otros hacen que cuides a todos los que te rodean y te descuides a ti mismo.

La lista de roles protectores comunes en los sistemas traumatizados podría seguir y seguir. El punto aquí es que estos síntomas y patrones son las actividades de partes jóvenes y estresadas que a menudo están congeladas en el tiempo durante traumas anteriores y creen que todavía eres bastante joven e impotente. A menudo creen que deben mezclarse de la forma en que lo hacen o sucederá algo terrible (a menudo, que morirás). Dado que están atrapados en el pasado, tiene sentido que crean esto.

Algunos de nosotros estamos mezclados con algunas partes la mayor parte del tiempo y estamos tan acostumbrados que ni siquiera pensamos que las creencias que mantenemos en consecuencia son extremas. Simplemente tenemos una sensación de fondo de que somos un fraude, que no debemos confiar plenamente en nadie, o que tenemos que trabajar constantemente para evitar empobrecernos. Es posible que ni siquiera seamos conscientes de tales creencias; sin embargo, esas cargas gobiernan nuestras vidas y nunca se examinan ni cuestionan.

Como el sol, el Ser puede oscurecerse temporalmente, pero nunca desaparece.

Otras partes solo se mezclan cuando se activan: alguien nos rechaza y, de repente, estamos inundados de vergüenza; un conductor nos corta el paso y nos inunda la rabia; tenemos que prepararnos para una presentación y tenemos un ataque de pánico. Sabemos que son reacciones exageradas, pero no tenemos una idea real de por qué nos enfadamos tanto. Y debido a que nunca preguntamos por dentro, simplemente nos consideramos personas susceptibles, enojadas o ansiosas.

Es importante recordar que, independientemente de lo fusionados que estemos, el Ser sigue ahí, nunca desaparece. En la antigüedad, cuando había un eclipse solar y de repente oscurecía porque la luna tapaba al sol, la gente entraba en pánico, creyendo que el sol había desaparecido. Como el sol, el Ser puede oscurecerse temporalmente, pero nunca desaparece. Cuando la luna pasa o las nubes se disipan, el sol brilla más que nunca. De manera similar, cuando las partes se disuelven, la energía nutritiva del Ser vuelve a estar fácilmente disponible y las partes se sienten reconfortadas al sentir la presencia de un líder interno tan fuerte y amoroso.

Tus protectores solo ven a los protectores de los demás.

Las partes combinadas nos brindan las proyecciones, transferencias y otros puntos de vista retorcidos que son el pan y la mantequilla de la psicoterapia. La visión del Ser no está filtrada por esas distorsiones. Cuando estamos en el Ser, vemos el dolor que impulsa a nuestros enemigos en lugar de solo ver sus partes protectoras. Su

Los protectores solo ven a los protectores de los demás. La claridad del Ser te da una especie de visión de rayos X, por lo que ves detrás de los protectores de la otra persona a su vulnerabilidad y, a su vez, tu corazón se abre a ellos.

El Yo también siente el Yo en todos y, en consecuencia, tiene un profundo sentido de conexión, así como un fuerte deseo de conectarse con el Yo de los demás. Este sentido de conexión tiene un elemento espiritual que exploraremos más adelante en este libro: nos sentimos conectados con el Espíritu, el Tao, Dios, Brahman, con el Gran Yo. Sentimos eso porque ~~son~~ conectados a él.

Cuando nos mezclamos con las partes cargadas, perdemos todo sentido de esta conexión y nos sentimos separados unos de otros y del espíritu, solos y solitarios. Aquí hay otro paralelo entre los sistemas internos y externos. Después de que están agobiados, nuestras partes se sienten solas y desconectadas unas de otras y de nuestro Ser. No se dan cuenta de que todos están afectados por lo que les sucede a los demás y son amados por Sí mismos. Nosotros tampoco.

Por lo tanto, encontrar piezas mezcladas y ayudarlos a confiar en que es seguro separarlas es una parte crucial de IFS. Como habrás descubierto en el ejercicio de mapeo, el simple hecho de notar partes y representarlas en una página a menudo crea suficiente separación de ellas (suficiente separación) para que puedas tener una perspectiva diferente sobre ellas. Al igual que la vista de una ciudad desde diez mil pies, puedes ver más claramente los roles que asumen y cómo funcionan como un sistema. Una vez que estás fuera de los árboles, puedes ver el bosque.

No solo puede verlos mejor, sino que es más fácil preocuparse por cada uno de ellos cuando está por encima, en lugar de en medio de sus fuegos cruzados. Cuando te separas lo suficiente de las partes que odian tu miedo, por ejemplo, de repente ves que no es un manojo de neurosis irracionales sino una pequeña parte asustadiza como un niño que necesita ser consolada. Tienes compasión por el pequeño y quieres abrazarlo en lugar de regañarlo. Te das cuenta de que sostener partes realmente funciona: ya no te atormenta el miedo.

Muchas tradiciones espirituales enfatizan la importancia de amarse, o al menos tener compasión por uno mismo. IFS le dice exactamente cómo hacerlo. Por ejemplo, Kristin Neff y Chris Germer han traído al público un gran y maravilloso movimiento llamado Mindful Self-Compassion, basado en algunas prácticas budistas que son bastante compatibles con IFS. IFS hace que estas prácticas sean un poco más concretas al ayudarlo a extender el cuidado y la atención a partes específicas que están sufriendo o que son antiguos enemigos, y puede notar cómo reaccionan.

Además, mientras que algunas tradiciones enseñan que tienes que desarrollar el músculo de la compasión con prácticas específicas, con IFS, el Ser ya está lleno de compasión. Simplemente necesita ser liberado, no fortalecido. Diariamente

Las prácticas pueden ser útiles para ayudar a las partes a confiar en que es seguro liberar la compasión, y eso puede acelerarse conociendo y abordando sus miedos al hacerlo.

De hecho, la mayoría de las meditaciones pueden verse como prácticas de separación. Ya sea que te separes conscientemente de los pensamientos y las emociones al notarlos desde un lugar de tranquila aceptación o al repetir un mantra que los pone a dormir, estás accediendo al Ser. A medida que esas meditaciones lo ayudan a tener más calma, confianza, claridad, compasión, coraje, creatividad, curiosidad y conexión en su vida (más sobre estas ocho C en un momento), sus partes llegan a confiar más en su Ser para liderar internamente y afuera. IFS ofrece un enfoque particular de la meditación que puedes experimentar en el siguiente ejercicio.

Ejercicio: disociación y encarnación

Esta es una breve meditación de la que hago una versión cada día, al igual que muchas personas que siguen el camino IFS. Te animo a probarlo como una práctica diaria.

Ponte cómodo y, si te ayuda, respira profundamente. Luego, comience por enfocarse y controlar las partes con las que está trabajando activamente. Para hacer eso, vea si puede encontrar cada uno de ellos dentro o alrededor de su cuerpo y sienta curiosidad por saber cómo les está yendo. Es decir, pregúntele a cada uno si hay algo que quiera que usted sepa o si necesita algo, como lo haría con un niño que está bajo su cuidado.

A medida que lo vayas conociendo, en algún momento ayúdalo a que te conozca mejor a ti, al tú que está con él ahora, ya que la mayoría de las veces estas partes no te conocen realmente. En cambio, han estado interactuando con otras partes allí y, a menudo, creen que todavía eres un niño pequeño.

A menudo, este es su primer encuentro contigo, el tú que siente curiosidad por ellos y se preocupa por ellos. Así que hágales saber quién es usted, incluso qué edad tiene, ya que a menudo piensan que es mucho más joven. Hágales saber que ya no están solos y vea cómo reaccionan. Puedes preguntar, si quieres, cuántos años pensaban que tenías. Incluso puedes pedirles que se den la vuelta y te miren.

Una vez que haya verificado las partes con las que ha comenzado a trabajar, puede abrir espacio e invitar a cualquier otra parte que necesite atención a presentarse y simplemente esperar y ver qué senderos (pensamientos, emociones, sensaciones, impulsos) emergen. De manera similar, conoce a estos nuevos y ayúdalos a que te conozcan a ti.

La siguiente pieza es opcional y puede suceder o no. Volver a visitar

cada uno de ellos uno a la vez e invítelos a relajarse y abrir espacio en su interior, para que pueda estar más en su cuerpo. Si una parte está dispuesta a hacer eso, notará un cambio palpable en su cuerpo o en su mente hacia una mayor amplitud y paz en ese lugar donde la parte parece residir. Si eso no sucede, no se desespere, ya que es posible que aún no lo conozcan lo suficientemente bien como para confiar en que es seguro hacerlo, y eso está bien.

Si se separan, nota ese sentido más encarnado y espacioso de quién eres y las cualidades que sientes cuando estás en ese lugar. ¿Cómo es tu cuerpo y tu mente ahora? Note esa amplitud, la sensación de bienestar y suficiencia, que usted es suficiente. También observe la sensación de que no hay nada que hacer en este momento y que todo está bien. Algunas personas sienten espontáneamente una energía vibrante que les recorre el cuerpo y les produce un hormigueo en los dedos de las manos y de los pies. Esto es lo que algunas personas llaman chi o kundalini o prana, pero en IFS lo llamamos energía propia.

Los invito a tener una sensación sentida de cómo es para ustedes, su Ser, estar más encarnados. Si puede familiarizarse somáticamente con este estado, entonces podrá notar cuándo está allí y cuándo no lo está a lo largo del día. Cualquier desviación de ese estado generalmente se debe a la actividad de partes que se han fusionado hasta cierto punto y te están dando pensamientos que te distraen, bloqueando el flujo de energía, cerrando tu corazón, haciéndote sentir presión en diferentes lugares, etcétera. Puedes notar esas actividades y luego asegurarles a las partes que las realizan que no tienen que hacerlo, que es seguro separarlas, al menos durante la duración de la meditación. Después, pueden volver a llamar la atención si realmente lo desean. He encontrado, sin embargo, que a través de esta práctica, las partes aumentan gradualmente su confianza en que es seguro y beneficioso dejar que el Ser se encarne. También confían en que el Ser los está recordando y controlando, que está siendo un buen padre interior. Todo este autoliderazgo les ayuda a salir de sus roles paternalizados y considerar la posibilidad de descargarse.

En el próximo minuto más o menos, los invito a cambiar su enfoque hacia el exterior. Sin embargo, antes de regresar, agradece a tus partes por permitirte encarnar más o, si no lo hicieron, por hacerte saber que tenían demasiado miedo de hacerlo todavía. Luego regresa cuando te sientas bien.

Los cuatro objetivos básicos de IFS

1. Libere a las partes de los roles a los que han sido forzadas, para que puedan ser quienes están diseñadas para ser.

2. Restaurar la confianza en el Ser y el Autoliderazgo.
3. Rearmonizar el sistema interno.
4. Vuélvete más autodirigido en tus interacciones con el mundo.

Este tipo de separación no tiene por qué limitarse a sesiones de veinte minutos. Puede convertirse en una práctica de vida. A medida que transcurre el día, me doy cuenta de cuánto estoy en mi cuerpo, cuánto de mi Ser está presente. Revisaré mi corazón para ver qué tan abierto está, sentiré si mi mente también está abierta o si tengo una agenda fuerte o pensamientos presionados, mediré la resonancia de mi voz cuando hablo, sentiré si esa energía vibratoria del Yo está o no. fluir, examinar si hay tensión física en mi frente o peso sobre mis hombros (que es donde se reúnen mis gerentes), etcétera. Estos son algunos de mis marcadores, y te animo a que encuentres el tuyo.

Después de practicar muchos años, puedo verificar esos marcadores rápidamente y luego pedirle a cualquier parte activada que se relaje, se separe y confíe en mí para encarnar. Debido a que mis partes confían en mí ahora, la mayoría de las veces noto rápidamente cambios en todas esas cualidades y lugares de mi cuerpo. Hay algunas circunstancias en las que eso sigue siendo un desafío, pero eso simplemente significa que todavía necesito sanar algunas partes que se desencadenan por esas situaciones. Cuando puedes estar presente con tus partes en el mundo interior de esta manera, puedes llevar una mayor parte de tu vida en el mundo exterior desde este lugar.

En esta meditación, te pedí que les dijeras a tus partes cuántos años tienes realmente. Cuando tengo personas que hacen esa pregunta (es decir, "¿Cuántos años crees que tengo?"), tal vez el 70 por ciento de las veces la respuesta es de un solo dígito. A menudo, el número que vuelve a usted es la edad que tenía cuando la parte fue expulsada de su estado valioso y en el papel que tiene ahora. Es como si una vez que el papel asumiera ese papel, se centrara en el mundo exterior y nunca volviera a mirarte, no se diera cuenta de que crecías. Entonces, muchas partes creen que todavía te están protegiendo cuando eras un niño pequeño. En muchos casos, la edad que tienes ahora es una gran revelación para estas partes, muchos no lo creen al principio.

El objetivo de este proceso de actualización es que sus partes se den cuenta de que no son los Llaneros Solitarios que pensaban que estaban allí. En cambio, a medida que llegan a confiar en usted, su Ser, como el líder interno, se sienten muy aliviados y pueden convertirse en quienes están diseñados para ser. Pueden crecer un poco más o menos o mantener la misma edad, pero universalmente se transforman en roles valiosos.

Más sobre las piezas

Antes de profundizar más en este trabajo, quiero asegurarme de tener claro

lo que estoy llamando partes. Como mencioné anteriormente, las partes generalmente se confunden con los roles extremos en los que se encuentran. Como consecuencia, terminamos peleando, rehuýéndolas o menospreciándolas.

Hay un paralelo con otras personas aquí. Después de haber sido traumatizados o humillados repetidamente, las personas a menudo se comportan de manera extrema: tienen adicciones, ataques de ira o pánico, se vuelven narcisistas u obsesionadas. Nuestra cultura y establecimiento psiquiátrico suele responder a esto con diagnósticos patologizantes y monolíticos. Sin embargo, gracias a los heroicos esfuerzos de Bessel van der Kolk y otros, como Gabor Maté en el campo de las adicciones, esta tendencia ha comenzado a cambiar y podemos ver esos extremos como el producto de sus historias traumáticas o negligentes, desde las cuales pueden ser liberado. Como señalaré repetidamente, ni las partes ni las personas son inherentemente defectuosas o destructivas.

Todos tenemos estas piezas. Y todos son valiosos hasta que se agobian y se ven obligados a desempeñar roles distorsionados por lo que sucedió al principio de nuestra vida. IFS comienza un proceso que les permite volver a transformarse totalmente en sus estados naturalmente valiosos. Cuando eso sucede, no solo la parte sale de su papel extremo, sino que ahora tiene acceso a sus cualidades y recursos con los que no podía conectarse antes.

**Las partes son pequeños seres internos que están
haciendo todo lo posible para mantenerte a salvo.**

Resulta que las partes no son aflicciones y no son el ego. Son pequeños seres internos que están haciendo todo lo posible para mantenerte a salvo y para protegerse mutuamente y mantenerse unidos allí. Tienen personalidades de rango completo: cada uno de ellos tiene diferentes deseos, diferentes edades, diferentes opiniones, diferentes talentos y diferentes recursos. En lugar de ser simplemente molestias o aflicciones (lo que pueden ser mientras están en sus roles extremos) son seres interiores maravillosos.

Es el estado natural de la mente tener partes, no son el producto de un trauma o de la interiorización de voces o energías externas. Es solo la forma en que estamos contruidos, y eso es bueno porque todas nuestras partes tienen cualidades y recursos valiosos para brindarnos.

Por lo tanto, la parte enojada no es un manojo de ira. Si lo escucha con la mente abierta, escuchará que tiene mucho por lo que estar enojado, pero también tiene miedo y tristeza y está haciendo todo lo posible para mantenerlo a salvo al estar enojado. Recuerda que las partes tienen diferentes deseos, edades, emociones y opiniones, por lo que son como pequeñas personas internas, y debido a que la mayoría son bastante jóvenes, son más como niños internos.

Quando eras joven y experimentaste traumas o lesiones por apego,

no tenías suficiente cuerpo o mente para protegerte. Tu Ser no pudo proteger tus partes, por lo que tus partes perdieron la confianza en tu Ser como líder interno. Es posible que incluso hayan empujado a su Ser fuera de su cuerpo y hayan recibido el golpe ellos mismos: creían que tenían que hacerse cargo y protegerlo a usted y a sus otras partes. Pero al tratar de manejar la emergencia, se quedaron atascados en ese lugar paterno y cargan con cargas intensas de responsabilidad y miedo, como un niño paterno en una familia.

Es por eso que realmente les ayuda darse cuenta de que ya no eres tan joven. Sin embargo, se quedan atascados, no porque no estén seguros de la edad que tienes, sino porque viven en el pasado, congelados en el tiempo en los traumas que experimentaste. Es por eso que todavía piensan que tienen que proteger a otras partes que también fueron lastimadas por esas experiencias y que están cargando las cargas, las creencias y emociones extremas, de esos tiempos. Se sienten solos con toda esa presión y terror. El simple acto de enfocarse en el interior y comenzar a escucharlos y hablarles y hacerles saber que no están solos porque *tú* estás allí para cuidar de ellos—es bastante radical y muy bienvenido a ese orfanato interior.

Cinco cosas que debe saber sobre las piezas

- 1. Las partes son innatas.** Investigadores infantiles como T. Berry Brazelton informan que los bebés rotan a través de cinco o seis estados, uno tras otro. el otro. Tal vez esas son las partes que están en línea cuando naces y las otras están inactivas hasta el momento adecuado de tu desarrollo cuando se necesitan y aparecen. Por ejemplo, aquellos de ustedes que tienen hijos pueden recordar esa noche cuando acostaron a un niño de dos años y el mismo niño se despertó diciendo: *noa* prácticamente todo a la mañana siguiente. Esa parte asertiva debutó de la noche a la mañana. Así que es el estado natural de la mente tener partes.
- 2. No hay malos.** A medida que los conozca, conocerá toda su gama de personalidades. La mayoría son jóvenes, incluso los que dominan tu vida y pueden ser bastante intelectuales. Después de que las partes se descarguen, manifestarán su verdadera naturaleza en valiosas cualidades (como deleite, alegría, sensibilidad, empatía, asombro, sexualidad) y recursos (como la capacidad de concentración, discernimiento claro, resolución de problemas, pasión por servir a los demás o al mundo).) para que tengas un nuevo acceso y enriquezcas tu vida.
- 3. A menudo tienes que ganarte su confianza.** El hecho de que estén cargados sugiere que no los protegiste en el pasado,

y es posible que los haya encerrado o explotado dependiendo de sus roles protectores extremos, por lo que generalmente tienen buenas razones para no confiar en usted. Al igual que los niños salvajes, necesitan tu amor y cuidado, pero al principio no confían en él debido a su historia contigo. A veces te lleva aparecer en Self repetidamente y disculparte con ellos para recuperar su confianza. Afortunadamente, en realidad no son niños externos salvajes, por lo que este proceso de confianza a menudo no requiere más que unas pocas visitas.

4. Pueden causar mucho daño a su cuerpo y su vida. Debido a que están congelados en escenas espantosas en el pasado y llevan cargas de esos tiempos, harán lo que sea necesario para llamar su atención cuando usted no los escucha: castigarlo a usted o a los demás, convencer a los demás para que los cuiden, sabotear sus planes o eliminar a las personas en su vida que ven como una amenaza. Hacer estas cosas y más, pueden exacerbar o provocar síntomas físicos o enfermedades, pesadillas y sueños extraños, arrebatos emocionales y estados emocionales crónicos. De hecho, la mayoría de los síndromes que componen el *Manual Diagnóstico y Estadístico* son simplemente descripciones de los diferentes grupos de protectores que dominan a las personas después de haber sido traumatizadas. Cuando piensas en esos diagnósticos de esa manera, te sientes mucho menos defectuoso y mucho más empoderado para ayudar a esos protectores a salir de esos roles.

5. Son muy importantes y merecen ser tomados en serio. Si puedes establecer una nueva relación amorosa con ellos y ayudarlos a transformarse, se convertirán en maravillosos compañeros, consejeros y compañeros de juegos. Te encuentras deseando pasar tiempo con ellos y escuchar qué ideas tienen para ti. Sus conflictos ya no te molestan mucho, porque sabes que son solo partes y puedes ayudarlos a llevarse bien; te conviertes en un buen padre interior cuando es necesario. Y se convierte en una hermosa práctica de vida simplemente pasar tiempo con ellos.

Primera sesión: Sam

He incluido varias transcripciones de sesiones de IFS con clientes en este libro para que pueda tener una mejor idea de cómo se desarrolla el trabajo que estoy describiendo en tiempo real. Si no está claro, soy la parte transcrita a la que se hace referencia como Dick, o simplemente D.

Enseño todos los años en un hermoso centro de retiro cerca de Big Sur, California,

llamado Esalen. El invierno pasado, Sam Stern (quien dirigía su podcast en ese momento) me pidió que hiciera una entrevista con él, y accedió animosamente a dejarme demostrarle IFS. Era su primera experiencia de IFS. Si quieres escuchar la entrevista, echa un vistazo soundcloud.com/voices-of-esalen/drrichard-schwartz-internal-family-systems.

POLLA:Entonces, ¿en qué te gustaría trabajar?

SAM: Bueno, tienes esta pieza en tu trabajo sobre el comienzo de un sendero, tomando nota de un área que podría ser jugosa o interesante para trabajar. Me intimidaron cuando estaba en octavo grado, y la forma en que lo experimenté fue malo. Sí, lo tomé dentro de mí. Se sentía como si cerrara algunas partes de mí.

D: Hermoso. Entonces, ¿quieres enfocarte en el dolor de eso? ¿O la vergüenza, o quieres concentrarte en la parte que te hizo callar?

S:Ese, el cerrado.

D: Así que sigue adelante y encuentra esa parte de ti que te está apagando y ve si puedes encontrarla en tu cuerpo, alrededor de tu cuerpo.

S:¿Qué estoy buscando, Dick?

D: Una parte adormecedora tal vez.... Aquí hay una manera de hacerlo. Mientras piensas en ir a ver a ese niño de trece años, ¿qué surge en términos de miedo?

S: No siento miedo. Puedo ver a ese chico y es suave o débil y no me siento conectado con él.

D: ¿Cómo te sientes hacia él cuando te ves allí?

S: No quiero estar con él.

D: Bien, concéntrate en ese sentimiento de que no quieres estar con él y pregúntale a esa parte qué teme que pase si te deja estar con él.

S: Um, me parece que tiene miedo de que lo golpeen físicamente. Sí, casi como si tuviera miedo de mí.

D: Está bien, pero ¿cómo te sientes hacia él?

S: Quiero que se endurezca. Debería atacar y defenderse.

D: Derecha. Dile a esa parte que entendemos por qué querría eso, pero vamos a pedirle que nos dé el espacio para tratar de ayudar a este chico de una manera diferente y ver si estaría dispuesto a dar un paso atrás y relajarse allí, un poco.

S:¿De verdad le digo algo?

D: No tienes que decirlo en voz alta, solo por dentro, y ver si puedes sentir que esa parte retrocede o se relaja.

S: Sí, esa parte enojada que arremete estaría dispuesta a dar un paso atrás.

D: Como lo hace, ¿cómo te sientes hacia el chico ahora?

S: Un poco más cerca. Como mi hermano.

D: Si bien. Bien, hágale saber que usted está allí para ayudarlo y ver cómo reacciona a esa noticia.

S: ¡Sí! Se siente bien. Casi como si estuviera más lleno de vida, y es un poco alegre y genial.

D: Eso es genial. Sí. Está bien, entonces pregúntale qué quiere que sepas sobre él y solo espera a que llegue la respuesta.

S: Entiendo que quiere estar en el equipo de béisbol. Ahora es como si fuéramos amigos. Sí, se está abriendo, y es como si pudiéramos pasar un rato muy divertido si se quedara a dormir.

D: Qué lindo. De acuerdo, Sam, entonces adelante, pídele que realmente te permita tener una idea de lo que le sucedió para que se sienta intimidado. Solo espera lo que él quiera darte en forma de emoción, sensaciones o imágenes.

S: Está diciendo que estaba sorprendido. Fue traicionado. Pensó que todo estaba bien entre él y el tipo, ya sabes, como si estuvieran del mismo lado, y luego, de repente, llama para decir que lo va a golpear.

D: Bueno. ¿Tiene sentido para ti, Sam, que eso se sentiría terrible?

S: Por supuesto.

D: Sí. Así que hazle saber que lo entiendes. Y cualquier otra cosa que quiera darte y cómo fue para él.

S: He pensado tanto en esto que tengo problemas para separar mis suposiciones al respecto de mis recuerdos.

D: Sí. Así que vamos a pedirle a la parte de pensar, a la parte de narrar, que también nos de un poco de espacio, tal como hicimos con los demás, y ver si eso es posible. Fíjate si esa parte pensante también saldría adelante.

S: Está bien, lo hizo.

D: Luego continúe y pídale nuevamente al niño de trece años que realmente le cuente lo que sucedió y lo grave que fue.

S: Solo el rechazo. Siento que estaba allí, y luego me retiré.

D: Sí. Así que encuentra la parte que te hizo retroceder.

S: Tiene miedo de que sienta demasiado. Será vergonzoso. Me juzgaré a mí mismo.

D: ¿Tiene miedo de ese tipo duro original? ¿Te pegaría por haber llorado? *[sam está de acuerdo]* Así que no tenemos que seguir adelante si eso es demasiado aterrador, pero pidámosle a ese tipo duro que entre en una habitación contenida allí por un tiempo. Sólo dile que hablaremos con él después y déjalo salir.

S: Él entiende eso.

D: Bueno. Así que ahora mira si la parte que entró para alejarte puede dejarnos regresar. Te prometo que si realmente te dejan ir hasta el final con esto, podemos curar a este tipo acosado para que ya no esté atrapado allí. Ya no se sentirá mal y entonces no tendrán que preocuparse por él. Solo necesitan darnos el espacio.

S: Bueno, el tipo duro dice que se quedará en la habitación. Dice que está listo. Él nos va a dar el espacio.

D: Bueno. Eso es genial. A ver si puedes volver con ese chico.

S: No me siento como si estuviera con el chico.

D: Así que hay otra parte en el camino. Solo pregúntale a quien sea que esté bloqueando lo que teme que sucederá ahora si te deja estar con él.

S: No obtener nada, volverse más como un espacio vacío.

D: Está bien. Así que déjame hablar con la parte directamente. Bien, entonces, ¿estás ahí?
¿Estás dispuesto a hablar conmigo?

S: Sí.

D: Vale, eres la parte de Sam que le impide estar con el chico ahora, ¿no es así?

S: Sí.

D: ¿Y qué temes que pase si lo dejas volver con el chico y sentir algo de eso?

S: Conectarse con ese chico débil ablandaría a toda la persona.

D: ¿Y qué pasaría entonces si Sam fuera más suave?

S: Tendría que cambiar toda esta persona que pasé tanto tiempo construyendo. Dirijo un barco apretado es lo que estoy tratando de decir. Todo funciona como yo lo hago.

D: Lo tengo. Está bien, bueno, no queremos arruinarte todo. Por otro lado, creo que parte de por qué tienes que mantener el barco tan firme, de lo duro que tienes que trabajar, es probablemente porque este chico está ahí y estás tratando de mantener a Sam alejado de él.

S: Eso es cierto.

D: Y lo que estoy ofreciendo es la posibilidad de no tener que trabajar tanto porque el chico se va a sentir bien.

S: Está bien, pero si no estuviera aquí, ¿cómo voy a ayudar a Sam a lograr todo?

D: Lo entiendo. Así que no lo haremos sin tu permiso, pero si estás dispuesto, te prometo que podemos hacer lo que acabo de decir, y estarás libre para hacer otra cosa.

S: Sí, bueno, si en última instancia será mejor para Sam, me interesa.

D: Muy bien, eso es genial. Así que si no te importa ir a la sala de espera hasta que terminemos y déjame hablar con Sam de nuevo. Sam, ve si puedes acercarte al chico ahora.

S: Sí, me siento cerca de él.

D: Bien. Hazle saber que regresaste y que lamentas haber dejado que estas partes te alejaran. Y dile que estás listo para saber el resto. Todo lo que quiere que sepas sobre lo malo que fue.

S: Sí. Se siente muy pequeño. Menor de trece años. Mucho más joven. Sí. Tal vez como un niño de dos años.

D: Bueno. ¿Cómo te sientes hacia el niño de dos años?

S: Tierno.

D: Agradable. Así que hazle saber también a esa parte que estás con él y que te preocupas por él. Y solo mira lo que él quiere que sepas.

S: Estoy sintiendo mucho amor en este momento. Siento que mi corazón se abre.
Y, sí, también siento amor por la niña de trece años. Como una ternura, como un padre.

D: Sí. Así que hágales saber a ambos.

S: Se siente bien. Se siente muy, muy dulce.

D: Sí, podemos quedarnos con esto por un tiempo si quieres. Pero también sé abierto si hay algo que quieren que sepas.

S: Siento el yo de trece años. Lo veo y está vestido con la ropa incómoda de un niño de séptimo u octavo grado. Sentir que no es pubescente o no está lo suficientemente desarrollado. Su ropa no se ve bien y no pudo defenderse bien. Que, como, sus huesos se sienten quebradizos. No me siento disgustado por él. Estoy empatizando ahora.

D: Házselo saber, y mira si hay algo más que quiera que sepas sobre todo eso.

S: Quiere ser divertido y popular y eso duele mucho. Ser intimidado derribó esa idea de ser popular. Realmente cerrarlo. Sí. Y estoy pensando en cómo más tarde, cuando me desarrollé, cuando tenía diecinueve años y estaba en la universidad, y descubrí una manera de ser genial, lo importante que era eso para mí.

D: Por supuesto. Solo dile que vas a recibir todo esto y mira si quiere algo más.

S: Sí. No hay mezquindad en él. No está enojado. Él es más "simplemente no me lastimes", pero todavía un poco optimista.

D: Bien. Pero pregúntele si siente que ahora entiende cuánto le dolió. O si hay más de eso que quiere que consigas.

S: Sí, estoy accediendo a un tipo de sentimiento más de "noche oscura del alma" de él y el terror.

D: Hazle saber que eres bueno con eso. Realmente quieres sentirlo. Por mucho que él quiera que lo hagas. ¿Siente que realmente te das cuenta de lo asustado que estaba ahora?

S: Él dice que sí.

D: Bien. Entonces, Sam, quiero que entres en ese período de tiempo y estés con él en la forma en que él necesitaba a alguien en ese momento y me digas cuando estés allí con él.

S: Estoy ahí. Le estoy haciendo saber que soy un amigo, un protector.

D: Excelente. ¿Cómo está reaccionando?

S: Se siente bien. Tiene a alguien en su equipo.

D: Así es. Pregúntale si hay algo que quiera que hagas por él allá atrás.

S: Quiere que lo lleve a la edad adulta donde pueda tener sexo y hacer cosas de adultos. Siempre ha estado interesado en estar en ese reino.

D: Está bien, vamos a hacer eso, pero primero, ¿quiere que hagas algo con el matón o cualquier otra cosa antes de que lo eliminemos?

S: No. No parece vengativo. No parece que quiera darle una paliza a nadie.

D: Está bien. Así que llevémoslo a donde él quiera ir. Podría ser el presente, podría ser un lugar de fantasía. Donde quiera.

S: Quiere estar en Burning Man.

D: ¡Oh, genial! Bueno. *[Pausa]* ¿Cómo es él allí?

S: Un poco tímida.

D: Hágale saber que lo ayudará a aprender las cuerdas allí. Y dile que nunca más tendrá que volver a ese momento de intimidación. *[Sam llora fuerte de alivio]* Sí. Ahí está todo el alivio, ¿verdad? Eso es genial. Sí. Él nunca tiene que volver allí. Eso es realmente genial, Sam.

S: Hombre increíble. Es como lágrimas de alegría.

D: Eso es realmente genial. Y él nunca tiene que volver, y ahora vas a cuidar de él.

S: Es tan grande. Es como lo que siempre ha querido.

D: Ahí tienes Y pregúntele ahora si está listo para descargar los sentimientos y creencias que tiene allí y que ha estado cargando todo este tiempo. Pregúntele dónde lleva todo eso en su cuerpo o alrededor de su cuerpo, por todo su cuerpo.

S: Alrededor de su cabeza. Alrededor de su cabeza, alrededor de sus caderas y su corazón.

D: Bueno. Pregúntele a qué quiere entregarlo todo: luz, agua, fuego, viento, tierra o cualquier otra cosa.

S: Luz.

D: Muy bien, Sam, trae algo de luz y haz que brille sobre él. Y dile que deje que todo eso salga de su cuerpo, fuera de su cuerpo. Solo deja que la luz se lo lleve, ya no necesitas cargar eso. Pídele que revise su cuerpo, asegúrate de sacarlo todo. Sí. Solo déjalo ir a la luz. Así es. Dígale ahora que invite a su cuerpo a las cualidades que él quiere y vea lo que le viene ahora.

S: Como un orgullo y bondad hacia los demás. Al igual que un buen tipo de sensación de superhéroe.

D: Excelente. Entonces, ¿cómo se ve ahora?

S: Como mi amigo más joven. Pero seguro, ya sabes, y fuerte.

D: Así es. Así que dejemos que todos estos muchachos salgan de la sala de espera y hagamos que entren y lo vean ahora y veamos cómo reaccionan. Hágales saber que no tienen que protegerlo o que ya no tienen que mantenerlo alejado de él, para que puedan empezar a pensar en nuevos roles.

S: Veo curiosidad y desconcierto en el rostro del tipo duro. Está totalmente confundido de que no soy yo.

D: No, él no es usted. Déjalo claro. Estaba golpeando a ese chico, lo cual no era bueno, así que...

S: ¡Derecha!

D: Necesita pensar en un nuevo papel ahora. Pregúntale qué le gustaría hacer si realmente confiara en que no tiene que protegerte como solía hacerlo.

S: Bueno, dice que es tan bueno en todo. ¿Puede simplemente elegir? Él es muy, muy alto en sí mismo. En realidad. Él ve todo lo bueno que he hecho en mi vida, se lo atribuye. Sí.

D: Puede pensar en un nuevo papel. Él no tiene que decidir ahora. Entonces, ¿cómo se siente allí ahora?

S: Se siente espacioso. Se siente interesante y diferente.

D: Sí. Bueno. Entonces, ¿se siente completo por ahora?

S: Sí, y estoy interesado en cómo puedo ponerme en contacto con este tipo duro para hacerle saber que, aunque no tiene el control del espectáculo, sigue siendo importante para mí.

D: Eso es exactamente lo que tienes que decirle. No tienes que trabajar para ponerte en contacto con él, está todo el tiempo. Concéntrate en él y háblale al respecto. Así que. Vamos de regreso. Es un hermoso trabajo, Sam.

S: Sí. Gracias. No estaba esperando esto.

Quería incluir esta sesión porque ilustra muchos de los conceptos básicos de IFS. Por ejemplo, pido repetidas veces a diferentes protectores que abran espacio hasta que surge Sam's Self y espontáneamente dice que se siente más cerca del exiliado de trece años. Luego, es testigo de cómo el niño fue intimidado y hace que las partes que intentan interferir con el testimonio salgan a la luz para que pueda completarse. Luego hago que vaya con el niño de trece años en el pasado y lo lleve a un lugar seguro (Burning Man), y el niño está dispuesto a descargar las emociones que obtuvo de la intimidación. El chico se desahoga y se transforma. Y finalmente traemos a su protector más dominante, el tipo duro, para ver que el chico no necesita su protección y puede considerar un nuevo papel. En todo momento, sus partes llegaron a confiar cada vez más en el liderazgo de Sam.

Pasamos de separar las partes y liberar el Yo a presenciar, recuperar y descargar un exilio, y luego a ayudar a un protector a considerar un nuevo papel. Además, hubo un punto en el que hablé directamente con un protector, práctica que llamamos *acceso directo*. Si bien muchos de los protectores de Sam interfirieron en diferentes puntos, rápidamente estuvieron dispuestos a abrir espacio una vez que él y yo los tranquilizamos. Esto no es cierto para la mayoría de las personas, sus protectores tardan más en confiar en ellos y en mí, así que no se frustre si sus sesiones no avanzan tan rápido.

También quería incluir esta sesión porque es un gran ejemplo de cómo

tantos niños (incluido yo mismo) se ven obligados a manejar sus heridas y, en consecuencia, se vuelven dominados por partes de tipos duros que desdeñan la vulnerabilidad en ellos mismos y en los demás. Sam no era un tipo macho (¡hace un podcast para Esalen, por el amor de Dios!), pero esa experiencia temprana de intimidación y su respuesta tuvieron un impacto significativo en su vida.

Como posdata, quiero incluir un mensaje que Sam me envió unos seis meses después de la sesión:

Personalmente, fue un avance extraordinario para mí. He pensado MUCHO (y sentido) sobre esa parte de mí. El niño pequeño dentro de mí está sintiendo mucha curación y mucha aceptación. He pensado mucho en el "tipo duro" y me doy cuenta de lo profundamente casada que he estado con él. No me he "separado" de él, por así decirlo, pero soy mucho más consciente de su presencia y de mi confianza en él después de haber aprehendido, a través de tu trabajo, la forma en que me he organizado. Tengo curiosidad acerca de cómo podría funcionar (¿como creativo? ¿como ayudante de otros?) una vez que continúe liberándolo de sus deberes como "¡el hombre!". Sé, por supuesto, que yo tengo más trabajo que hacer, y ser padre me da ganas de hacer eso.²

CAPÍTULO TRES

Esto lo cambia todo

yo En el cristianismo, la definición de pecado es cualquier cosa que te desconecte de Dios, te saque de tu camino. Las cargas desconectan el Sí mismo de las partes y les dan impulsos extremos. Las partes cargadas no experimentan el Sí mismo en absoluto y solo lo escuchan. Entonces, cuando las partes se descargan, no es solo que se transforman de inmediato, sino que ahora también tienen mucha más conexión y confianza en sí mismos, que es el segundo objetivo de IFS.

Cuando comencé a comprender eso, vi paralelos entre el mundo interior y el mundo exterior. Así como las personas caminan sintiéndose desconectadas unas de otras y de lo que sea que llamen Dios (a lo que me referiré como YO) debido a las cargas (pecado) que llevan, las partes también deambulan sintiéndose desconectadas unas de otras y de nosotros. Su descarga no solo permite esa reconexión interior, sino que también fomenta una mayor conexión entre usted y lo que quiera llamar el gran YO.

Es como si hubiera una parte de Dios, a falta de una palabra mejor, en todos nosotros y, como resultado, en todas nuestras partes.

A medida que hacemos este tipo de sanación, no solo nos ayudamos a no tener síntomas y sentirnos mejor, sino que también conectamos los puntos. Es como si hubiera una parte de Dios, a falta de una palabra mejor, en todos nosotros y, como resultado, en todas nuestras partes.

Haber realizado IFS con personas diagnosticadas de Identidad Disociativa

Trastorno, a menudo me encuentro hablando directamente con una de sus partes en varias sesiones. Mientras hacía eso, la parte comenzaba a hablar sobre sus partes, y eventualmente aprendí que la parte también tenía un Yo.

Al principio, ¡esto fue alucinante! Partes que tienen partes? Pero después de que me calmé, tuvo una especie de sentido estético o espiritual que tendríamos sistemas paralelos o isomórficos (misma forma) en todos los niveles. Es como esas muñecas apilables rusas: sistemas similares integrados en sistemas más grandes. Otra analogía serían los fractales. Si bien fue desconcertante al principio, hay algo hermoso en este fenómeno de sistemas paralelos anidados para mí, aunque no sé hasta dónde llega. De hecho, trabajé con subpartes de una parte y descubrí que también tenía partes.

Como dije antes, he llegado a ver las partes como seres sagrados. Contienen su propio Ser y son dignos del amor y la compasión de su Ser. Volviendo al cristianismo, esto parece paralelo a la idea de que las personas son creadas a la imagen de Dios y son dignas del amor de Dios. Si las personas pueden descargarse, transformarse en su verdadera naturaleza y sentirse reconectadas con algo más grande, ¿por qué no sería lo mismo para las partes?

Durante varios años hicimos capacitaciones IFS para el Seminario Teológico Reformado en Jackson, Mississippi, y todos los estudiantes eran cristianos evangélicos. Sabía que les estaría diciendo que la gente era básicamente buena, así que esperaba que argumentaran que la gente era básicamente mala y, de hecho, tuvimos ese debate. Le pregunté: "¿No dice en la Biblia que el hombre es creado a imagen de Dios?" Ellos respondieron: "Sí, eso es cierto, pero es solo esta pequeña semilla allí y está cubierta por todo este pecado original". Y dije: "Bueno, si podemos traducir el pecado original como cargas, estamos hablando el mismo idioma".

Su profesor, Bill Richardson, lo resumió muy bien. "Sabes", dijo, "En cierto modo sé lo que estás tratando de hacer aquí. Nos estás pidiendo que hagamos dentro de nosotros mismos lo que Jesús hizo en el mundo exterior". Es decir, Jesús fue con compasión, curiosidad y cuidado a los exiliados en el mundo exterior y los sanó: a los leprosos, a los pobres, a los marginados.

Volviendo a conectar los puntos, ¿qué pasa si cada uno de nosotros y cada una de nuestras partes contiene una parte del SER que anhela volver a conectarse consigo mismo? ¿Qué pasa si, al ayudar a las partes a descargar y confiar en nuestro Ser para que sintamos nuestra conexión con otras personas, con el planeta y con UNO MISMO, estamos sirviendo a este proyecto más grande de reconexión divina? Creo que esto es lo que IFS ofrece a los buscadores espirituales. Nuestra iluminación es mucho más brillante y sostenida si todos estamos involucrados y no tratamos al ego como esa parte mala que tenemos que dejar atrás en el camino para alcanzar esa iluminación. Nuestras partes anhelan la conexión con nuestro Ser, tanto como anhelamos conectarnos con

Nuestras partes anhelan la conexión con nuestro Ser, tanto como anhelamos conectarnos con el SER.

Cuando las personas dedican tiempo a explorar su interior, todas llegan a la misma conclusión: que este Ser esencial es lo que realmente somos. Creo que lo que a menudo se llama despertar o iluminación es la realización encarnada de ese hecho, y ese cambio de identificarse con sus partes y sus cargas a identificarse con su Ser tiene profundas implicaciones.

De lo que estamos hablando trasciende cualquier religión en particular y ni siquiera requiere que creas en algo espiritual, solo que llegues a aceptar que existe esta hermosa esencia en ti y en todos los demás, y que se puede acceder simplemente abriendo espacio interior. Algunas meditaciones hacen esto vaciando la mente, pero en IFS, en lugar de luchar con las partes que no quieren vaciarse, les pedimos amorosamente que abran un espacio interior durante unos minutos y luego encontramos que el Ser emerge, de forma inmediata y espontánea.

Nuevamente, todo esto es mucho hablar hasta que realmente lo experimentes por ti mismo, así que pasemos ahora a algunos ejercicios que están diseñados para ayudarte a conocer mejor tus partes y traerles más Yo.

Ejercicio: Meditación del Dilema

Una vez más, los invito a ponerse cómodos y respirar hondo. Ahora, piense en un dilema en su vida, ya sea uno que esté enfrentando actualmente o uno que haya enfrentado en el pasado. Elige un tema en el que hayas experimentado muchos conflictos.

Y mientras se enfoca en este dilema, observe las partes a cada lado y observe cómo luchan entre sí. Y luego observe cómo se siente hacia esa batalla o hacia cada parte de la batalla. Ahora vamos a conocer cada una de esas partes, una a la vez.

Para ello, vas a pedirle a uno de ellos que entre en una especie de sala de espera. Eso creará un límite que permitirá que la persona con la que estás trabajando actualmente se relaje un poco. Así que primero conozca al que no está en la sala de espera. Y de nuevo, nota lo que estás sintiendo hacia eso. Si sientes algo negativo, vamos a pedirles a las partes asociadas con esos sentimientos negativos que te permitan conocerlo durante unos minutos. No le vamos a dar a la parte atendida más poder para hacerse cargo y obtener lo que quiera; sólo vamos a tratar de llegar a conocerlo. Para hacer eso, el que tienes

en la sala de espera (o cualquiera de sus aliados que se están dando a conocer) necesita sacarte su energía. Puede asegurarle (es decir, al que está en la sala de espera) que también pasará un tiempo con usted, así que tal vez eso lo ayude a ser un poco más paciente.

Si usted *pueden* llegue a un punto de al menos sentir curiosidad por el que no está en la sala de espera, siga adelante y siga su curiosidad y pregúntele qué quiere que sepa sobre su posición. ¿Por qué toma una posición tan fuerte en este tema? ¿Qué teme que pase si el otro se hace cargo y gana la batalla? Mientras lo escucha, no tiene que estar de acuerdo o en desacuerdo, simplemente hágale saber a la parte que la respeta, que le importa, que está ahí con ella y que la escucha. Mira cómo reacciona.

En el próximo minuto más o menos, quiero que le pidas a la parte con la que has estado hablando que vaya a una sala de espera separada. Luego deja salir al otro para que puedas conocerlo de la misma manera. Y nuevamente, estás tratando de tener un corazón abierto y una mente abierta mientras escuchas su lado. No tienes que estar de acuerdo. Simplemente quiere saber de dónde viene, por qué está tan preocupado por esto, qué teme que sucedería si el otro lado ganara, y así sucesivamente.

Después de haber trabajado con esa segunda parte por un tiempo, pregúntale si estaría dispuesta a hablar con la otra parte directamente. Asegúrele que está allí para mediar y asegurarse de que se respeten entre sí. Está bien si la parte no está dispuesta a hacer eso. Si eso sucede, no darás los siguientes pasos. Pero si está dispuesto, invita al otro a que venga y se siente con ustedes dos.

Ahora vas a ser su terapeuta mientras hablan entre ellos sobre este tema. Y nuevamente, su trabajo no es tomar partido, es solo ayudarlos a conocerse de una manera diferente y asegurarse de que se respeten cuando hablen. Recuérdales que ambos son parte de ti, por lo que tienen eso en común. Luego, solo vea cómo reaccionan a medida que se conocen de esta manera diferente. Observe lo que sucede con el dilema.

En algún momento, haga una pausa en la discusión. Hágales saber a ambos que puede reunirse con ellos más regularmente de esta manera y pregúnteles si estarían dispuestos a brindarle su opinión sobre los dilemas en el futuro, pero luego confíe en usted para tomar la decisión final. Actuarían más como asesores para usted, en lugar de tener la responsabilidad de tomar decisiones más importantes como esta por su cuenta. Vea cómo reaccionan a esa idea. Como antes, puede ser útil recordarles quién eres (en cuanto a la edad, etc.) y quién no eres.

En el siguiente minuto o dos, agradézcales a ambos por todo lo que hicieron y asegúrese de recordarles que intentará regresar. Luego comience a cambiar su enfoque hacia el mundo exterior.

Si sus partes cooperaron, es probable que descubriera que realmente no se conocían. Esto se debe a que han estado en roles polarizados entre ellos y tenían visiones extremas de quién era el otro. Vemos lo mismo en los conflictos internacionales, así como dentro de los países, las empresas, las familias y las parejas. Cuanto más extremo se vuelve un lado, más tiene que volverse extremo el otro lado en la otra dirección. Este proceso ocurre en todos los niveles de los sistemas humanos, particularmente cuando no hay un buen liderazgo, y no es menos cierto con los sistemas internos. La mayoría de nosotros hemos descuidado nuestros mundos internos y hemos dejado que estos niños internos traten de tomar estas grandes decisiones y las analicen mientras hemos estado ocupados aquí.

Una oportunidad en esto probablemente no sea suficiente para detener la batalla porque las apuestas se sienten muy altas para cada parte, y la idea de relajarse por completo es un anatema para ellos. Pero al menos se sienten un poco más conectados contigo y entre ellos. Este es el tipo de nuevo liderazgo que los invito a probar en su interior. Realmente, es el mismo enfoque que uso cuando trabajo con una pareja. Escucho a uno, luego escucho al otro y, al hacerlo, establezco una conexión para que ambos confíen en mí. Luego los reúno, me aseguro de que sean respetuosos y hago que hablen de esta manera diferente.

Registrarse

Hasta ahora te he guiado a través de cuatro ejercicios diferentes diseñados para ayudarte a conocer tus partes o para que te conozcan a ti. Tal vez haya ido bien y te sientas bastante bien al respecto, pero no sería nada raro que no pudieras hacer uno o todos los ejercicios, o que solo pudieras hacer partes de ellos. Mucho de eso tiene que ver con qué tan listas están tus partes para dejarte invadir su mundo de esta manera y cuánto confían en ti y confían entre sí para abrir espacio y separarse. Entonces, si no dan un paso atrás, por ejemplo, no significa que estés fallando. Simplemente significa que tomará más tiempo desarrollar su confianza en usted y ayudarlos a conocerlo mejor.

Si ha podido hacer los ejercicios, simplemente significa que, por alguna razón, sus partes ya tienen cierta confianza en usted y están dispuestas a abrir espacio. Eso no es cierto para todos nosotros. Desafortunadamente, algunos de nosotros hemos tenido muchas experiencias terribles en nuestras vidas, pero eso solo significa que puede tomar un poco más de tiempo para que nuestras partes confíen en que este tipo de diálogo será útil.

En este punto, es posible que también tenga experiencias extrañas durante los ejercicios; tal vez tenga un sueño inusual, se encuentre pensando en otras cosas que tiene que hacer o tenga dolor de cabeza. Nada de eso es raro. Cuando los protectores no están listos, sienten que tienen que distraerlo o sacarlo de alguna manera que le dificulte hacer el ejercicio. No luches contra ellos por eso. Mi consejo es simplemente conocer a los que se resisten de este curioso lugar: averiguar a qué le temen y honrar sus miedos.

Ejercicio: Trabajando con un Protector Desafiante

Este ejercicio puede resultar desafiante, especialmente si es nuevo en el trabajo de IFS. Si ese es su caso, simplemente haga todo lo posible para conocer las partes que no están tan listas.

Tómate un segundo y ponte cómodo, preparándote como lo harías si fueras a meditar. Piensa en una parte de ti que realmente te moleste o se interponga en tu camino, una de la que tengas mucha vergüenza o una a la que le tengas miedo. Tómese un segundo para pensar en uno. Lo que estás buscando es más una parte protectora que una vulnerable real. Algunas personas se enfocan de inmediato en sus críticos internos para este ejercicio, por lo que si tiene problemas para encontrar uno, eso generalmente funciona.

Mientras te enfocas en la parte, nota dónde la encuentras en tu cuerpo o alrededor de tu cuerpo, y mientras te enfocas en ese lugar, nota cómo te sientes hacia esta parte. Debido a lo que está buscando, probablemente tendrá algunos sentimientos tensos hacia él.

Coloque esta parte de usted en una habitación contenida allí. Eso ayudará a que otras partes de ti suelten sus armas y se sientan un poco más seguras. Haz que sea una habitación cómoda, pero de la que no pueda salir y que puedas ver a través de una ventana. Y deje que todas estas otras partes que tienen problemas sepan que durante la duración del ejercicio se mantendrá contenido. Así que pídale que se relajen un poco para que pueda llegar a un punto de curiosidad hacia el que está en la habitación; vea si están dispuestos a hacerlo.

Si no están dispuestos a separarse, de nuevo, está bien. Puedes pasar el resto del tiempo simplemente conociéndolos y sus miedos de esta otra parte o los problemas que tienen con ella. Si puede llegar a un punto de curiosidad o cualquier tipo de apertura hacia la parte que está en la habitación, hágaselo saber y vea lo que quiere que sepa mientras permanece contenido. Vea si puede comunicarse con él a través de la ventana. ¿Qué quiere que sepa sobre sí mismo? ¿Qué tiene miedo?

Qué pasaría si se saliera de su papel?

Si respondió a esa pregunta, vea si es posible agradecerle al menos por tratar de protegerlo y ver qué edad cree que tiene. Si cree que tienes una edad diferente a la que realmente tienes, continúa y actualízalo. Mira cómo reacciona.

Ahora, hazle a esta parte alguna versión de la siguiente pregunta: "Si pudieras cambiar o curar lo que estás protegiendo para que ya no fuera un problema y te liberaras de esta responsabilidad de protección y pudieras hacer otra cosa, ¿qué ¿te gustaría hacer?" Es decir, si la parte estuviera totalmente liberada de su papel, ¿qué más elegiría hacer? Después de que responda esa pregunta, pregúntele qué necesita de usted en el futuro.

Luego verifique con sus otras partes antes de que nos detengamos. Solo mira cómo reaccionan al presenciar esta conversación que tuviste con la parte protectora.

Cuando sea el momento adecuado, los invito a terminar allí, agradeciendo a sus partes por cualquier cosa que hayan dejado pasar, haciéndoles saber que esta no es su última visita. Tomando respiraciones profundas nuevamente (si eso ayuda), cambia tu enfoque hacia el exterior.

Hace algunos años, fui invitado a presentar brevemente al Dalai Lama en una conferencia llamada Mind & Life Europe. Hablé con él sobre lo que he estado cubriendo aquí y luego le hice una pregunta: "Su Santidad, nos pide que ofrezcamos compasión a las personas que son nuestros enemigos, o al menos que pensemos en ellos con compasión. ¿Cómo sería si hiciéramos eso también con nuestros enemigos internos? De eso se trata este ejercicio: ayudarlo a ir a sus enemigos internos. Tener compasión por ellos puede ser difícil al principio, pero idealmente, comenzamos con una mente abierta y realmente tratamos de llegar a conocerlos.

No sé si esto te sucedió a ti, pero si sigues con eso y sigues haciendo preguntas que no son amenazantes, estos enemigos internos revelarán sus historias secretas de cómo se vieron obligados a desempeñar estos roles y qué están protegiendo y cómo, en muchos casos, eran realmente héroes. Como escribió Henry Wadsworth Longfellow: "Si pudiéramos leer la historia secreta de nuestros enemigos, encontraríamos en la vida de cada hombre suficiente pena y sufrimiento.

para desarmar toda hostilidad."¹

**Todos son partes buenas obligadas a desempeñar roles
que no les gustan.**

Vamos a un enemigo interno y escuchamos sus historias secretas e inevitablemente disuelve toda la hostilidad en otras partes de ti a las que no les gustó. Eso es realmente genial para los enemigos internos. Todos son partes buenas forzadas a roles que no les gustan, que no se merecen, y están ansiosos por irse, pero simplemente no creen que sea lo suficientemente seguro hacerlo. Parte de por qué no creen que sea seguro es porque no confían en ti como líder. El venir a ellos de esta manera está ayudando a construir esa confianza.

Una cosa más: mientras haces este trabajo, es posible que descubras que las cosas comienzan a cambiar tanto en tu vida interior como en tu vida exterior. A medida que adopta este paradigma diferente, es difícil mirar a las personas de la misma manera, lo que significa que comienza a relacionarse con ellas de una manera diferente. Algunas personas pueden tener problemas con estos cambios en usted, pero algunas personas seguramente lo agradecerán.

CAPÍTULO CUATRO

Más sobre Sistemas

Y Es posible que haya notado que a medida que avanzamos en el libro, nos enfocamos menos en cada parte individual y más en su relaciones unos con otros. Me siento bendecido porque cuando encontré las partes por primera vez en mis clientes, estaba inmerso en lo que se llamaba *pensamiento sistémico*, y eso me ayudó a escucharlos mejor, en lugar de sentirme abrumado por la complejidad de todo. Podía concentrarme en los patrones recurrentes de interacción y darle sentido. Por ejemplo, rápidamente vi cómo cuando la crítica de un cliente bulímico comenzó con ella, provocó otra que se sentía inútil, joven, sola y vacía. Entonces, mientras aquél hacía sentir al cliente sus sentimientos, al rescate llegó el atracón y se la llevó. Sin embargo, después del atracón, la crítica volvió con ganas de venganza, ahora atacándola por haberse dado un atracón. Esto, por supuesto, disparó al joven nuevamente y mi cliente quedó atrapado una vez más en ese ciclo terrible.

En este capítulo, voy a cubrir algunas ideas básicas del pensamiento sistémico que se aplican al mundo interior. La información ayudará enormemente a su trabajo interno, y me basaré en parte de este material para el resto del libro.

El crecimiento del pensamiento sistémico

El pensamiento sistémico fue desarrollado originalmente por biólogos en Europa en la década de 1920, quienes descubrieron que el método de estudiar la biología celular mediante el aprendizaje de las leyes de la física para cada célula, es decir, mediante el uso de la mecánica tradicional,

enfoque reduccionista—era inadecuado para comprender cómo las células se relacionan entre sí para formar organismos vivos. Descubrieron que el comportamiento de todo el sistema no podía entenderse a partir del estudio de cada parte por separado; es decir, fuera del contexto de todo el sistema. De ahí el famoso diciendo que “el todo es mayor que la suma de las partes”.¹

La visión de sistemas se extendió rápidamente a otros campos y generó la ciencia de la ecología (que estudia las comunidades animales y vegetales) y la cibernética (que introdujo conceptos como circuitos de retroalimentación, autorregulación y homeostasis). Este cambio de estudiar la composición de los objetos de forma aislada a centrarse en cómo los objetos están integrados en redes o patrones que se pueden mapear no nos resulta fácil, porque hemos sido criados en un paradigma más mecanicista y reduccionista. El dibujo que le pedí que creara en el ejercicio Mapeo de sus partes es una de esas formas de mapear un sistema.

Cuando me encontré por primera vez con el pensamiento sistémico en 1976, me emocionó encontrar un enfoque alternativo de la vida que respondiera a muchas de las preguntas que tenía sobre las fallas que estaba reconociendo en la psiquiatría. Leer a Gregory Bateson y otros teóricos de sistemas produjo una epifanía que me llevó a convertirme en terapeuta familiar y luego a desarrollar IFS. La gran idea fue que dar a una persona con problemas un diagnóstico psiquiátrico y verlo como la única o principal causa de sus síntomas era innecesariamente limitante, patologizante y podía reforzarse a sí mismo.

Cuando le dices a una persona que está enferma e ignoras el contexto más amplio en el que sus síntomas tienen sentido, no solo pierdes puntos de apoyo que podrían conducir a la transformación, sino que también generas un paciente pasivo que se siente defectuoso. Afortunadamente, más personas en el campo están comenzando a ver diagnóstico psiquiátrico como poco útil y poco científico.²

El contexto lo es todo

El pensamiento sistémico se centra en las formas en que los miembros de un sistema se relacionan entre sí. Cuando aborda los síntomas a través de esa lente, a menudo encuentra que son manifestaciones de problemas en la estructura (los patrones de relación) de los sistemas en los que la persona está inmersa (familia, vecindario, trabajo, país, etc.), así como como el sistema que está incrustado dentro de ellos (es decir, su familia interna). Aprendí como terapeuta familiar que comprender y mejorar la estructura de una familia era una forma mucho más efectiva y duradera de ayudar a un niño a dejar de comportarse mal que simplemente diagnosticarlo y tratarlo sin considerar su contexto familiar.

También descubrí que estas estructuras familiares a menudo se mantenían por creencias o emociones extremas que no eran necesariamente manifiestas pero que eran

sentido constantemente. Por ejemplo, algunas de las familias de los pacientes bulímicos creían que el conflicto era peligroso y que los padres se asustarían cada vez que surgiera. A menudo también había un desdén general por la necesidad o la vulnerabilidad, y la creencia de que la familia necesitaba presentar una imagen perfecta al mundo exterior. Cualquiera que sea el conjunto de creencias y emociones, se convirtió en un paradigma familiar que organizaba las formas en que los miembros se relacionaban entre sí, mostrando desprecio cuando el paciente estaba herido, enojado o quería atención, por ejemplo.

Los sistemas más grandes no son diferentes. Las estructuras de las corporaciones y los países por lo general seguirán siendo las mismas a pesar de sus disfunciones y síntomas, a menos que experimenten un cambio en sus creencias básicas: sus sistemas operativos paradigmáticos. En los EE. UU., preferimos reorganizar las sillas de cubierta (impuestos, política ambiental y de inmigración, etc.) en nuestro Titanic nacional que reevaluar las creencias subyacentes (por ejemplo, crecimiento ilimitado) que nos impulsan a todos.

Puntos de vista negativos (y erróneos) de la naturaleza humana

Las creencias más poderosas que gobiernan una sociedad incluyen aquellas sobre la naturaleza humana y la forma en que funciona el mundo. Estos a menudo no se declaran ni se cuestionan porque se supone que son la realidad, tal como son las cosas. Como dice Donella Meadows, "El crecimiento es bueno. La naturaleza es una reserva de recursos que deben convertirse para fines humanos. La evolución se detuvo con la aparición de *Homo sapiens*. Uno puede 'poseer' la tierra. Estos son algunos de los supuestos paradigmáticos de nuestra cultura actual, todos los cuales tienen asombraron a otras culturas, que pensaron que no eran ni un poco obvios".³

La mayoría de las reglas y objetivos de una sociedad se derivan de sus suposiciones acerca de si las personas son básicamente buenas o malas, competitivas o colaborativas, confiables o egoístas, aisladas o interconectadas, sin esperanza o redimibles, inferiores o superiores. Todos estos puntos de vista afectan a los miembros de una sociedad determinada.

Probablemente esté familiarizado con el efecto placebo, pero lo contrario (llamado *efecto nocebo*) es igualmente real y poderoso. Por ejemplo, si cree que una pastilla de azúcar lo enfermará, probablemente se enfermará. Aplicado a las relaciones humanas, existe amplia evidencia de que nuestras expectativas negativas de otros tienen un fuerte impacto negativo en su comportamiento o desempeño.⁴ Esto puede iniciar fácilmente bucles de retroalimentación de refuerzo viciosos en los que las expectativas negativas se convierten en profecías autocumplidas que refuerzan aún más las opiniones negativas, y así sucesivamente. Esta es una de las razones por las que el racismo es tan pernicioso.

Como se discutió en la introducción, la visión de la humanidad que ha dominado el mundo occidental tiende hacia el pesimismo. Para justificar la esclavitud, los europeos blancos empezaron a diferenciarse de otras culturas menos “civilizadas”; todos podemos luchar con impulsos primitivos, pero de acuerdo con ese paradigma, algunas personas (típicamente más oscuras) no eran tan hábiles para controlar sus partes irracionales y bestiales. Esta teoría de fachada de controlar lo primitivo se puede aplicar no solo a los impulsos sino también a las personas. Un tema de este libro es que la forma en que pensamos y nos relacionamos con los habitantes de nuestros mundos internos se traduce directamente en cómo pensamos y nos relacionamos con las personas. Si vivimos con miedo y nos esforzamos por controlar ciertas partes de nosotros, haremos lo mismo con las personas que se parecen a esas partes.

La teoría del barniz sugiere que la civilización forma la capa protectora necesaria para contener y ocultar todos nuestros instintos primitivos que constantemente quieren abrirse paso. El historiador Rutger Bregman afirma que, en contraste con la teoría de la apariencia, la gente es básicamente buena. Desacredita la investigación de pensadores notables como Richard Dawkins, Philip Zimbardo y Stanley Milgram, todos los cuales tenían puntos de vista extremadamente pesimistas (y muy influyentes) sobre las personas. Cuando Bregman echó un segundo vistazo a los métodos y datos de sus famosos estudios, encontró suficientes distorsiones y falsificaciones desenfrenadas como para desacreditarlos por completo.

El argumento de Bregman es que hemos organizado todas nuestras instituciones en base a esta visión egoísta de las personas y que si nos diéramos cuenta de que no es así, todo cambiaría. Una vez que cambiemos los paradigmas al conocimiento de que, en esencia, todos son decentes y amables, podremos reorganizar nuestros sistemas económicos, escuelas y prisiones. Ofrece muchos ejemplos de instituciones y programas exitosos que se basan en la visión positiva de la naturaleza humana: el sistema penitenciario de Noruega, por ejemplo, que tiene la tasa de reincidencia más baja del mundo. A diferencia de las prisiones estadounidenses, a los guardias de Noruega se les enseña a entablar amistad con los reclusos y ayudarlos a prepararse para una vida normal. Mientras tanto, el número de personas encarceladas en EE. UU. ha crecido más del 500 por ciento desde 1972, hasta el punto de que EE. UU. encierra a casi una cuarta parte de los presos del mundo. Hablando de racismo, estos prisioneros son negros o latinos.⁵

Claramente, nuestro enfoque de control y contención basado en la apariencia no está funcionando. ¿Qué pasaría si fuera cierto que no hay partes malas, solo las cargadas congeladas en el pasado que necesitan ser descargadas en lugar de castigadas? ¿Qué pasaría si, en su esencia, todos fueran un Yo al que se pudiera acceder rápidamente? ¿Cómo sería el mundo diferente?

Por qué la vista negativa no funciona

Ir a la guerra (coaccionar, castigar severamente o avergonzar, por ejemplo) contra cualquier problema social pone en marcha bucles de retroalimentación que tienen el potencial de destruir el sistema, porque aumentan con el tiempo y agotan los recursos del sistema.

Esto también es cierto en el mundo interior. Ir a la guerra contra las partes protectoras solo las hace más fuertes. Sin embargo, escucharlos y amarlos los ayuda a sanar y transformarse. El desafío aquí es que estamos dominados, individual y colectivamente, por partes punitivas de línea dura que creen que las personas (y sus partes) son básicamente malas y necesitan ser combatidas. Si crees que dentro de ti hay impulsos peligrosos, bestiales o pecaminosos que necesitan ser monitoreados, controlados y, si es necesario, combatidos constantemente (la teoría de la fachada adoptada para el mundo interior), entonces tiene sentido que veas otros la gente de esa manera, y su enfoque de los problemas sociales implicará invariablemente tácticas de control y guerra.

Una y otra vez, hemos visto cómo los líderes de un país demonizan a la gente de otro país para justificar ir a la guerra contra ellos. Como dice Charles Eisenstein, “Hay tantas luchas, cruzadas, campañas, tantos llamados a vencer al enemigo por la fuerza.... Así es que la devastación interior de la psique occidental coincide exactamente con la devastación exterior que ha causado. sobre el planeta.”⁶

Desarrollé IFS mientras trabajaba con clientes que sufrían desórdenes alimenticios, donde el enfoque más común para tratar a estas personas sigue centrado en “derrotar” su trastorno (con los resultados esperados). Nuestra guerra cultural contra las drogas también ha sido un desastre absoluto con consecuencias masivas no deseadas en todo el mundo. Necesitamos un nuevo enfoque basado en dejar de intentar matar al mensajero y, en cambio, escuchar el mensaje: dejar de ir a la guerra contra la naturaleza o la naturaleza humana.

Este punto de vista: que las personas tienen una naturaleza pecaminosa, agresiva, egoísta e impulsiva que debe ser controlada por sus mentes racionales (o con la ayuda de Dios) — también conduce a una profunda sensación de desconexión de otras personas y de desprecio por uno mismo. Si todos se preocupan por sí mismos, tú también deberías hacerlo. Tienes que protegerte. No deberías ser demasiado abierto e ingenuo. Necesitas cuidar tu espalda. El problema aquí es que este enfoque no funciona. Solo te hace sentir solo, avergonzado y asustado, sentimientos que crees que tienes que ocultar por miedo a ser rechazado. Cuando crees que eres un alma separada, egoísta y pecadora entre otros miserables como tú, es difícil no sentirse solo, incluso cuando estás con gente. Cuando estás solo con tu yo patético, te sientes aún más rechazado e inútil y, en consecuencia, es probable que te retraigas aún más.

¿Qué pasaría si, en cambio, supieras que tu soledad está en manos de otra parte de ti? ¿Qué pasaría si te identificaras con tu Ser en lugar de con tus exiliados? ¿Y si vieras el Ser en todos los que te rodean?

Circuitos de retroalimentación

Hablé sobre las cargas del legado en [capítulo uno](#). Hay cuatro en particular, el racismo, el patriarcado, el individualismo y el materialismo, que han dominado la mentalidad de nuestro país desde que los fundadores los trajeron de Europa. Cada una de estas cargas heredadas se combina con las demás para crear la sensación generalizada de que todos estamos desconectados y solos en un mundo peligroso y devorador de perros. A su vez, crean lo que los teóricos de sistemas llaman *bucle de retroalimentación de refuerzo*. El sentido de separación competitiva (y la creencia de que cualquiera con suficiente fuerza de voluntad puede lograrlo) lleva a las personas a exiliarse y despreciar a aquellos que lo hacen menos bien que ellos. A su vez, esto crea aún más separación y miedo por la supervivencia en el sistema, lo que conduce a más exilio, y así sucesivamente.

Un ciclo de retroalimentación de refuerzo que es común en todo tipo de sistemas se llama *éxito para los exitosos*. Aplicado a la división de la riqueza de nuestro país, encontramos que aquellos con más privilegios, capital acumulado, información privilegiada y acceso e influencia especiales pueden crear más privilegios, capital, acceso e información. Por otro lado, aquellos que no tienen esas ventajas se exilian y, como tal, ellos y sus hijos obtienen una peor educación, tienen problemas para obtener préstamos con tasas de interés razonables, están sujetos a prácticas de línea roja y son discriminados por su raza o clase. . Además, sus voces rara vez son escuchadas por los políticos, que suelen estar más preocupados por los miembros influyentes de la sociedad, es decir, los ricos. Desafortunadamente, como advierte Meadows, “Un sistema con un

el bucle de retroalimentación de refuerzo sin control finalmente se destruirá a sí mismo”.⁷

Sin embargo, existe otro tipo importante de circuito de retroalimentación en todos los sistemas vivos que es necesario para su supervivencia. Los organismos necesitan mantener la homeostasis (estado estable) en varios procesos vitales. Para los humanos, estos incluyen la temperatura corporal, el azúcar en la sangre, los niveles de oxígeno, la presión arterial, etcétera. Cuando cualquiera de esas variables se sale de un rango saludable, se activan los receptores, lo que pone en marcha un proceso de retroalimentación que trae la variable nuevamente dentro de él. A diferencia de los bucles de retroalimentación de refuerzo, que resultan en aumentos de una variable, los que restauran la homeostasis se denominan *estabilizar o equilibrar los bucles de retroalimentación*. Por ejemplo, si su nivel de azúcar en la sangre sube demasiado, se le notifica a su páncreas que produzca más insulina hasta que su nivel de azúcar vuelva al rango saludable.

Si pensamos en la Tierra como un sistema o ser viviente, como Gaia, entonces el

La pandemia de COVID-19 podría verse como parte de un ciclo de retroalimentación estabilizadora. Durante el 99 por ciento de la historia humana, la especie humana no ha sido una amenaza grave para la salud del planeta. A partir de la Revolución Industrial, la población humana del mundo y su capacidad para explotar los recursos del planeta — se ha disparado en los últimos dos siglos. Desde finales de la década de 1880, hemos estado montados en diferentes bucles de retroalimentación de refuerzo desbocados, y debido a que han mejorado la vida de la mayoría de las personas de manera tangible, nos hemos convencido del mito de la marcha del progreso. Desafortunadamente, la marcha no ha sido tan progresiva para el resto del planeta.

Hemos perdido nuestra capacidad de sentir la Tierra visceralmente.

A través de nuestras actitudes y comportamientos de extracción, exilio y desconexión, hemos perdido nuestra capacidad de sentir la Tierra visceralmente. Nuestros receptores están insensibles a la retroalimentación que la Tierra nos ha estado ofreciendo durante décadas, diciéndonos una y otra vez que no está feliz ni saludable. No es que no nos haya informado, ha habido muchas señales. Es que las partes esforzadas y coercitivas que llegaron a dominar gran parte de nuestra especie se han centrado demasiado en las ganancias financieras y materiales para prestar atención a esos signos. Dejamos de preocuparnos por la Tierra y, en cambio, la vimos como un conjunto de recursos para usar como quisiéramos. Pero hay consecuencias para esto.

Eso nos lleva de vuelta a la pandemia. Como señala un grupo de expertos en biodiversidad: “La deforestación desenfrenada, la expansión descontrolada de la agricultura, la agricultura intensiva, la minería y el desarrollo de infraestructura, así como la explotación de especies silvestres han creado una 'tormenta perfecta' para el contagio de enfermedades de la vida silvestre a las personas.” Advierten que se estima que existen 1,7 millones de virus no identificados que se sabe que infectan a las personas en mamíferos y aves acuáticas. Cualquiera de estos puede ser más disruptivo y letal que el COVID-19. Sugieren que un paso inicial es que los países reconozcan las interconexiones complejas entre la salud de las personas, los animales, las plantas y nuestro entorno compartido. Además, necesitamos apuntalar los sistemas de salud en el los países más vulnerables donde los recursos son escasos y cuentan con fondos insuficientes.⁸En otras palabras, están pidiendo a los líderes de los países que se conviertan en pensadores sistémicos.

Tal vez las crisis climáticas y los virus son mecanismos de retroalimentación estabilizadores incorporados que se activan cada vez que nuestra especie excede el rango homeostático del planeta. Esta especulación puede parecer a sangre fría, y ciertamente no quiero disminuir la increíble cantidad de sufrimiento y muerte que la pandemia ha causado en todo el mundo hasta la fecha. Mi intención principal aquí es pedirnos que aprendamos rápidamente las lecciones de esta crisis para que podamos ponerle fin lo antes posible y evitar desastres peores en el

futuro.

Si nuestra especie finalmente puede captar el mensaje y cambiar nuestros valores y prioridades, tal vez podamos evitar una peor retroalimentación estabilizadora de la Madre Tierra. Tal vez podamos empezar a escucharla y respetarla de nuevo. Pero no podemos hacer eso sin un cambio drástico de paradigma. Nuestro destino no está en nuestras propias manos; está en nuestras mentes.

Todo está conectado

Como insta Eisenstein, debemos desechar la “Historia de la Separación” y adoptar la “Historia del interser”.⁹ Necesitamos líderes con pensamiento sistémico que puedan recordarles a todos que estamos todos juntos en esto.

Necesitamos líderes con pensamiento sistémico que puedan recordarles a todos que estamos todos juntos en esto.

A menudo pido a los clientes que junten sus partes polarizadas para hablar directamente entre sí. La primera pregunta que le hago al cliente para cada parte es si tienen algo en común. Cada parte a menudo se sorprende al saber que comparten el deseo de mantener a la persona a salvo, pero sus ideas sobre cómo hacerlo son totalmente diferentes. Al darse cuenta de que están interconectados, se comprometen a trabajar mejor juntos por el bienestar del sistema más grande (el cliente) que ambos habitan. Del mismo modo, ayudar a las personas, en familias, empresas, países e internacionalmente, a darse cuenta de su conexión produce el Ser en cada uno de esos niveles, y el Ser siempre trae sanación. Meadows nos recuerda cómo todos estamos interconectados. “Ninguna parte de la raza humana está separada de otros seres humanos o del ecosistema global”.¹⁰

Si el clima del planeta colapsa, todos sufrirán, incluso los ricos. Si los trabajadores de una empresa están demasiado estresados, la empresa fracasará y los propietarios irán a la quiebra. Si estás dominado por tu cerebro y descuidas el resto de tu cuerpo, te enfermarás y tu cerebro se hundirá con el barco. Tener una enorme población pobre agota la mayor parte de los recursos de un país o crea una violenta agitación social. Si exilias tus partes vulnerables, te destruirán.

El cambio

Actualmente, nos vemos a nosotros mismos y a nuestros congéneres como fundamentalmente egoístas y defectuosos, lo que conduce a una situación económica y social despiadada y despiadada.

sistemas Y debido a que abordamos nuestros problemas fuera de contexto (es decir, de manera no sistémica), nuestros intentos de solución a esos problemas a menudo empeoran las cosas, es decir, dañan el planeta y crean masas de personas exiliadas. El exilio es tóxico para cualquier sistema. Corta nuestra conexión entre nosotros, con nuestros propios cuerpos, con la Tierra y con lo divino.

Nuestro mundo interior también está contaminado por este paradigma. Nuestro tesoro de partes termina reflejando el sistema externo, con muchos exiliados, muchos protectores que los desdeñan y con nuestras cargas como el principio organizador fundamental de nuestro sistema interno, en oposición a nuestro Ser. Claramente, esta forma de estar con nosotros mismos y con el mundo no es sostenible. Aquí está el paradigma alternativo que propongo:

Dentro de cada uno de nosotros hay una esencia de bondad sabia y compasiva que sabe cómo relacionarse armónicamente. Además, no somos una mente desordenada, sino un sistema interno de partes. Claro, estas partes a veces pueden ser disruptivas o dañinas, pero una vez que se descargan, vuelven a su bondad esencial. Y debido a que esto es cierto, cada uno de nosotros tiene un camino claro frente a nosotros para acceder y conducir nuestras vidas, internas y externas, desde esa esencia. Al hacerlo, nos damos cuenta de la verdad básica de la interconexión en todos los niveles, y el resultado natural de esa comprensión es la compasión y la acción valiente.

Sé que suena como mucho. Pero hacer este cambio de paradigma en realidad no requiere grandes sacrificios o sufrimiento. Puede ser doloroso recuperar partes de ti mismo que dejaste en el polvo, pero el esfuerzo vale más que la pena. Esto es solo una muestra de lo que tienes que ganar: más amor por ti mismo y por los demás, más acceso a tu alegría y deleite internos (así como a tu rica tristeza y dolor), y hábitos y actividades más significativos con un sentido de visión satisfactoria. .

Ejercicio: Meditación IFS Diaria

Aquí hay una meditación que yo y otros practicantes de IFS usamos para fomentar este cambio de paradigma dentro de nosotros. Te animo a que practiques alguna versión por tu cuenta todos los días.

Comience tomándose un segundo para sentirse cómodo. Si te ayuda entrar para respirar hondo, adelante, hazlo. Si ha probado los ejercicios anteriormente en el libro, es de esperar que ahora esté conociendo algunas de sus partes. Te voy a invitar a que te concentres en los que estás conociendo primero. Y el objetivo de enfocarse en ellos es simplemente hacer un seguimiento y ver cómo les está yendo ahora y si hay algo que necesitan, si hay algo más que quieren que sepas. Todo esto está al servicio de construir una relación continua con su

partes para que se sientan más conectados contigo, menos aislados y solos.

En algún momento, recuérdales que estás allí con ellos, que te preocupas por ellos y cuéntales un poco más sobre quién eres, porque incluso cuando trabajas con partes, a menudo se olvidan de estas cosas hasta que se descargan. . Y nunca está de más recordarles que ya no están solos y que ya no eres un niño pequeño y que puedes cuidarlos de la forma en que lo necesitan.

El objetivo es tomar sus partes tan en serio como toma a sus hijos literales, si tiene hijos. La buena noticia es que sus partes no necesitan tanto mantenimiento o cuidados como los niños literales. — a menudo solo necesitan saber acerca de esta conexión que está construyendo, solo para que se la recuerden.

Luego, en algún momento, puede expandir su alcance e invitar a cualquier otra parte que necesite atención a que se acerque a usted. En diferentes días, aparecerán diferentes partes. Solo conócelos y qué necesitan de ti, y también hazles saber quién eres y que ya no están solos.

Y luego, la siguiente pieza es opcional en cada meditación: si lo desea, puede volver a visitar cada una de estas partes, invitándolos a relajarse adentro en un espacio abierto solo por unos minutos, y pídales que confíen en que es seguro dejar que usted más en su cuerpo. Su energía tiende a dificultar que te encarnes cuando se activan. Y si están dispuestos a dejarte entrar más, notarás un cambio cada vez que se relajan, sentirás más espacio dentro de tu mente y cuerpo. Recuérdales que es solo por unos minutos, que es solo un experimento para ver qué pasa si te dejan estar más tiempo. No tienen que hacerlo si no quieren, en cuyo caso puedes continuar conociéndolos. Pero si están dispuestos, noten las cualidades de este aumento en el espacio y la encarnación. Note cómo se siente estar más en su cuerpo con mucho espacio.

Es posible que notes un cambio en tu respiración o en tu capacidad para estar presente. Es posible que sienta que sus músculos se relajan y una sensación de bienestar, como si todo estuviera bien. Y como dije antes, también podrías notar una especie de energía recorriendo tu cuerpo, haciendo que tus extremidades tiemblen un poco o sientan un hormigueo. Soy muy auditivo, por lo que también puedo notar un cambio en mi tono de voz mientras estoy en este estado. También disfruto de la paz que viene con la falta de una agenda apremiante.

Si tus partes tienen muchos problemas para relajarse, solo significa que necesitan más de ese tipo de atención en algún momento. Así que hazles saber que lo entiendes, que no hay presión para que hagan nada.

Cuando sienta que es el momento adecuado, puede comenzar a cambiar su enfoque aquí, agradecer a sus partes por lo que le hayan hecho saber y recordarles que hará esta práctica más en el futuro. Tome algunas respiraciones profundas si eso le ayuda a salir.

A medida que transcurre mi día, a menudo hago una pausa y me doy cuenta de cuánto estoy en este estado. Cuando no lo estoy, significa que hay una parte que está ocupada o al menos más activa, y puedo encontrar rápidamente esa parte y recordarle que es seguro confiar en mí, que puede relajarse un poco y abrir más espacio. Me tomó un tiempo, pero ahora mis partes lo hacen con bastante facilidad en casi todas las situaciones y puedo sentir la energía nuevamente y la amplitud, y puedo relacionarme con la gente de ese lugar.

Esto se convierte en una práctica diaria. Además de notar las partes y ayudarlos a confiar en que es seguro abrir el espacio, generalmente es necesario trabajar activamente con ellos y curarlos, porque mientras su sistema sea vulnerable, será difícil que confíen en usted. Entonces, en combinación con esta meditación, yo y otros practicantes de IFS haremos sesiones activamente para descargar partes.

CAPÍTULO CINCO

Mapeando nuestros sistemas internos

norte

Ahora que tiene varias prácticas en su haber y entiende más sobre los sistemas y el cambio de paradigma que estamos después de aquí, quiero entrar en algunas de las formas en que las partes se organizan y se relacionan entre sí en el interior. Ya he introducido la distinción principal entre exiliados y protectores. Veamos un poco más cómo son esas partes.

exiliados

Comencemos con los exiliados. Estos son a menudo los más jóvenes que con frecuencia han sido llamados niños interiores en nuestra cultura. Antes de que nos lastimemos, son las partes encantadoras, juguetonas, creativas, confiadas, inocentes y abiertas de nosotros con las que nos encanta estar cerca. También son las partes más sensibles, por lo que cuando alguien nos lastima, traiciona, avergüenza o asusta, son las partes que absorben más las creencias y emociones extremas (cargas) de esos eventos.

Después del trauma o la lesión por apego, las cargas que absorben estas partes las desplazan de sus estados divertidos y lúdicos a niños internos crónicamente heridos que están congelados en el pasado y tienen la capacidad de abrumarnos y llevarnos de regreso a esas terribles escenas. Pasan de sentirse "soy amado" a "soy un inútil" y "nadie me ama", y cuando se mezclan con nosotros, esa creencia se convierte en nuestro paradigma y sentimos todas sus emociones cargadas. Se siente insoportable volver a experimentar esas emociones y creer esas cosas y, a menudo, esas cargas afectan nuestra capacidad para funcionar en el

mundo. He tenido clientes que, cuando sus exiliados se apoderaron de ellos, no pudieron levantarse de la cama durante una semana.

Esas cargas perjudican nuestra capacidad de funcionar en el mundo.

Es por eso que hacemos todo lo posible para encerrar estas partes, pensando que simplemente nos estamos alejando de malos recuerdos, sensaciones y emociones, sin darnos cuenta de que nos estamos desconectando de nuestros recursos más preciados solo porque resultaron heridos. Esto se debe a que estamos imbuidos del paradigma mono-mente que no permite la idea de partes lastimadas que pueden curarse, sin mencionar nuestro áspero individualismo estadounidense que dice que cuando te lastimas, el mejor curso de acción es elegir levántate y sigue adelante.

De hecho, es probable que después de que te lastimaran, las personas que te rodeaban te dieron alguna versión de ese mensaje: "Solo supéralo", por ejemplo, o "Deja de ser tan sensible". Para estas partes jóvenes, eso es solo agregar insulto a la lesión. La herida vino del hecho y luego los insultos abandonándolos y encarcelándolos. Como resultado, a menudo están bastante desesperados por ser atendidos y harán todo lo posible para salir del exilio en cualquier oportunidad que tengan, cuando estamos cansados, cuando no estamos recibiendo los elogios que los mantienen tranquilos o cuando estás herido o avergonzado de una manera similar al evento original.

Esta es una tragedia tan innecesaria. Estos encantadores niños interiores son heridos y luego abandonados, y ya no tenemos acceso a sus maravillosas cualidades. En cambio, asumimos que es parte de convertirse en adulto el no sentir más alegría, asombro y amor intensos.

Incluso cuando están exiliados, sus cargas pueden ejercer un efecto inconsciente en nuestra autoestima, elección de pareja íntima, carrera, etc. Están detrás de las reacciones exageradas que nos parecen misteriosas y nos dejan perplejos sobre por qué ciertas pequeñas cosas nos golpean tan fuerte.

Es muy difícil crecer en Estados Unidos sin acumular una cantidad de exiliados. Cuando era niño, es casi seguro que su familia o sus compañeros lo lastimaron, humillaron o aterrorizaron varias veces y luego se esperaba fríamente que simplemente siguiera adelante. Los sobrevivientes de abuso inevitablemente tienen muchos exilios.

Además de las partes vulnerables de nosotros que son lastimadas y luego exiliadas, hay otras partes vivas y protectoras que no encajan en nuestras familias, o tal vez asustan a las personas que nos rodean. Esos se convierten en lo que yo llamo *protectores-inexile*. Robert Bly escribe elocuentemente sobre estas partes:

Un niño corriendo es un globo viviente de energía. Tuvimos una bola de energía, de acuerdo; pero un día notamos que a nuestros padres no les gustaban ciertas partes de esa pelota. Dijeron cosas como: "¿No puedes ser

¿todavía?" o "No es agradable tratar de matar a tu hermano". Detrás de nosotros tenemos una bolsa invisible, y la parte de nosotros que a nuestros padres no les gusta, nosotros, para mantener el amor de nuestros padres, la metemos en la bolsa. Para cuando vamos a la escuela nuestra mochila es bastante grande. Entonces nuestros maestros tienen su opinión: "Los niños buenos no se enojan por cosas tan pequeñas". Así que tomamos nuestra ira y la ponemos en la bolsa. Cuando mi hermano y yo teníamos doce años en Madison, Minnesota, éramos conocidos como "los buenos chicos Bly". Nuestras maletas ya tenían una milla de largo.... Cuando metemos una parte de nosotros en la bolsa, retrocede. De-evolucionan hacia la barbarie. Supongamos que un joven sella una bolsa a los veinte años y luego espera quince o veinte años antes de volver a abrirla. ¿Qué encontrará? Lamentablemente, la sexualidad, el desenfreno, la impulsividad, la ira, la libertad que puso en todo han retrocedido; no solo tienen un humor primitivo, sino que son hostiles con la persona que abre la bolsa. El hombre que abre su bolso a los cuarenta y cinco o la mujer que abre su bolso con razón siente miedo. Ella mira hacia arriba y ve la sombra de un mono que pasa a lo largo de la pared del callejón; cualquiera que viera eso se asustaría. Cada parte de nuestra personalidad que no el amor se volverá hostil hacia nosotros.¹

Estos exiliados son lo que Freud llamó célebremente los *Identificación*, y asumí erróneamente que eran simplemente impulsos primitivos. Como mencioné anteriormente, esa visión negativa se sumó a la visión perjudicial de la cultura occidental sobre la naturaleza humana y fue muy influyente en el desinterés de la psicoterapia por conocer esas partes de nosotros.

Una vez que tienes muchos exiliados, te sientes mucho más delicado y el mundo parece más peligroso porque hay tantas cosas, personas y situaciones que podrían desencadenarlos. Y cuando un exilio se activa y sale disparado de cualquier contenedor en el que lo guardemos, puede parecer que estamos a punto de morir, porque fue exactamente así de aterrador o humillante cuando ocurrió el evento original. O tal vez, como señala Bly, estamos aterrorizados porque los exiliados se han vuelto tan extremos.

Escribiré más sobre este tema más adelante, pero por ahora solo quiero señalar que, en términos de preferencias espirituales, es probable que el sentido de inutilidad de nuestros exiliados nos lleve inconscientemente hacia espiritualidades o gurús que prometen redención o salvación. De manera similar, debido a su miedo y dolor, podemos tender hacia formas de adoración que se centran en un gurú o en alguna noción de un Dios todopoderoso.

Gerentes

Cuando tengas muchos exiliados, otras partes de ti tendrán que dejar sus

roles valiosos para convertirse en protectores. Es como si tus partes adolescentes fueran presionadas para el servicio militar o policial. Algunos de ellos asumen el papel de controlar el mundo exterior para que no suceda nada desencadenante: manejan nuestras relaciones, apariencia y desempeño a menudo gritándonos como lo hicieron nuestros padres o maestros para que nos esforcemos más o nos veamos mejor. . Estas son las partes que se convierten en críticos internos. Otras partes toman otro enfoque y tratan de cuidar a todos los demás mientras nos descuidamos a nosotros mismos. Otros son hipervigilantes, y algunos son intelectuales y tienen la habilidad de mantenernos fuera de nuestros cuerpos. Hay muchos roles comunes que toman estas partes de gerente. Lo que todos tienen en común es el deseo de adelantarse al desencadenamiento de nuestros exilios controlándonos, complaciéndonos o desconectándonos.

Los gerentes son niños internos parentificados.

Así que los gerentes son una clase de protectores. Estas partes llevan pesadas cargas de responsabilidad para las que están mal equipados porque también son jóvenes. En la terapia familiar, llamamos niños parentizados a los niños que asumen estos deberes de adultos.

Los gerentes son niños internos parentificados. Suelen estar muy cansados y estresados. Están tratando de mantener el mundo seguro para nuestros exiliados y al mismo tiempo mantener a nuestros exiliados contenidos. También tienen la capacidad de adormecer nuestros cuerpos para que no sintamos tanto, porque si no sientes, entonces no te activas. Los gerentes están trabajando todo el tiempo, algunos de ellos nunca duermen.

Otros gerentes no quieren que nos sintamos bien con nosotros mismos por temor a que tomemos riesgos y salgamos lastimados. Nos protegen desgarrándonos. Son las partes que se odian a sí mismas y que sabotean cualquier cosa que pueda hacernos sentir bien. Pueden permitirnos probar la meditación u otras prácticas espirituales, pero por lo general sólo para reducir el estrés en lugar de estar en comunión con lo no dual. Si la práctica les ayuda a contener a los exiliados (como en un desvío espiritual gerencial), están totalmente de acuerdo. Principalmente, quieren mantenernos pequeños, porque el lugar más seguro para estar es por debajo del radar.

En general, a los gerentes no les gusta nada que nos saque de su control y, como mencioné anteriormente, a algunos no les gusta nada que nos haga abrir el corazón y sentirnos seguros o bien con nosotros mismos. Por otro lado, hay gerentes que quieren pertenecer y complacer a todos. Estas son las partes que nos hacen ir regularmente a la iglesia, por ejemplo, pero no están tan interesadas en experimentar directamente lo divino.

Bomberos

Los bomberos son otra clase de protectores por completo. A pesar de lo mucho que trabajan nuestros gerentes para evitarlo, el mundo a veces tiene una forma de desencadenar nuestros exilios, de romper lo que la psicoterapia tradicionalmente llama nuestras defensas. Cuando eso sucede, es una gran emergencia. Para muchos de sus protectores, experimentar el dolor de sus exiliados se siente como si pudieran morir. En consecuencia, la mayoría de nosotros tenemos un conjunto de partes cuyo trabajo es hacer frente a estas emergencias, partes que inmediatamente entrarán en acción para apagar ese fuego interior, las llamas de la emoción que estallan desde el lugar del exilio.

A diferencia de los gerentes que intentan anticiparse a cualquier cosa que desencadene los exilios, estas partes de bombero se activan después de que se ha desencadenado un exilio y tratan desesperadamente (y a menudo impulsivamente) de apagar las llamas de la emoción, llevarnos más alto que las llamas con alguna sustancia, o encontrar una manera de distraernos hasta que el fuego se apague.

Dependiendo de cuánto tema a sus exiliados, sus bomberos recurrirán a medidas desesperadas sin tener en cuenta los daños colaterales a su salud o sus relaciones. ¡Todo lo que saben es que tienen que alejarte de esos sentimientos ahora mismo o de lo contrario! A veces, sus temores de su muerte están justificados, porque el suicidio es una opción para algunos bomberos si otras soluciones no funcionan.

Me referí a la derivación espiritual [encapítulo uno](#). Mucha gente viene a la meditación para escapar de sus sentimientos, y encuentro que el uso de prácticas espirituales para trascender los propios exilios está muy extendido en las comunidades a las que trato. Tus bomberos te harán adicto a la práctica en parte porque es una gran solución para ellos. Te sientes bien mientras lo haces y, a diferencia de otras adicciones en el menú, nadie está molesto contigo por hacerlo, incluidos tus propios gerentes. De hecho, la gente admira o envidia tu disciplina y te ve como santo. A diferencia de los gerentes, a los bomberos les encanta ir a los reinos superiores y perder el control: cuanto más lejos de su dolor, mejor. En esos reinos superiores puedes acceder a mucho del Ser puro, lo cual se siente genial, aunque no cura nada y puede hacer que los exiliados se sientan aún más abandonados.

Encuentro que el uso de prácticas espirituales para trascender los propios exilios es rampante en las comunidades a las que trato.

Mientras que los exiliados a menudo están desesperados por la redención, los bomberos son como niñeras para las partes más jóvenes, niñeras que no pueden hacer que los niños dejen de gritar o provocarle a su sistema oleadas de ansiedad o vergüenza. Por eso, los bomberos están desesperados por encontrar a alguien que haga sentir a los exiliados

mejor, y a menudo se convierten en reclutadores que buscan a esa persona o práctica especial. Nos convierten en buscadores que van de una meditación o de un líder espiritual a otro, buscando al que pueda hacer sentir mejor a esos exiliados de forma permanente. O, si encuentran uno que parece funcionar, se convierten en defensores y seguidores entusiastas. Mucha gente llega a las tradiciones espirituales con muchos exilios debido al intenso trauma de sus antecedentes, con la esperanza de alivio. Desafortunadamente, muchas espiritualidades no saben qué hacer con los traumas de las personas más que ayudarlos a superarlos.

Una última cosa sobre los bomberos. Para que vivamos en esta cultura y no veamos el sufrimiento de sus exiliados ni sintamos la indignación de lo que le estamos haciendo a la Tierra, necesitamos distracciones. Contamos con una plétora de actividades de bomberos para ayudarnos a adormecer el dolor de esta lesión moral. Recuerde, el Yo ve, siente y actúa para cambiar la injusticia, por lo que para no hacer nada de eso necesitamos drogas ilegales o medicamentos recetados, entretenimiento en los medios constantemente disponible, trabajos que lo consumen todo y desvíos espirituales.

No estoy tratando de presentarme como un modelo de autoliderazgo en este sentido. Paso más tiempo viendo Netflix y los Boston Celtics que protestando en las calles. Me consuela que promulgar IFS está haciendo algo importante, pero aún necesito a mis bomberos para evitar que absorba completamente lo que está sucediendo en el mundo y dedique todo mi tiempo y energía al activismo.

Quiero reiterar aquí que estas categorías —exiliados, gerentes y bomberos— no describen la esencia de sus papeles. Son simplemente los roles a los que estas partes se vieron obligadas por lo que te sucedió.

Volviendo a las ideas de sistemas de reforzar y estabilizar la retroalimentación y la homeostasis, los administradores son comúnmente los mecanismos homeostáticos de su sistema. Cada vez que su comportamiento o experiencia interna se desvía de lo que creen que es seguro para usted, actúan para traerlo de vuelta. Por ejemplo, si muchas de tus partes llevan la carga de que el mundo es muy peligroso y lo mejor es permanecer invisible, cuando empieces a sentirte bien contigo mismo, tu crítico te derribará por miedo a que empieces a correr riesgos. Si el crítico es anulado, entonces otros gerentes intervienen, tal vez se disocie o se quede dormido. Muchos aspirantes a meditadores que se sienten fracasados porque luchan con la práctica resultan estar cargando con esa carga. Las partes no les permiten meditar porque no creen que abrir el corazón sea una buena idea.

Todos tenemos cargas que están comprometidas a mantenernos seguros y homeostáticos.

En este ejemplo, la variable que contienen sus gerentes dentro de un rango homeostático es su autoestima. En otras personas puede ser ira,

tristeza, exuberancia o necesidad. En otros, son comportamientos como el movimiento o el habla espontáneos, la asertividad o la vulnerabilidad. Todos tenemos cargas que están comprometidas a mantenernos seguros y homeostáticos. Difieren en el tipo de actividades de retroalimentación estabilizadora que utilizan, pero no en sus intenciones.

De alguna manera, los bomberos generalmente parecen ser parte de los circuitos de retroalimentación de refuerzo, porque sus actividades a menudo lo alejan del rango cómodo y homeostático de sus gerentes. Entonces esos gerentes harán todo lo posible para traerle de vuelta. De hecho, el círculo de refuerzo es a menudo entre los bomberos y los gerentes: cuanto más intentan controlarlos los gerentes, más fuertes se vuelven los bomberos, lo que puede escalar hasta la muerte en algunos casos. Sin embargo, el comportamiento de los bomberos en sí suele ser homeostático en el sentido de que su propósito original era sofocar o distraer de los sentimientos exiliados hasta que regresaran a un rango tolerable.

La activación de los exilios a menudo inicia ciclos de retroalimentación de refuerzo, porque los intentos de sofocarlos por parte de los gerentes o los bomberos harán que se esfuercen más para escapar o llamar su atención. Lo que comienza como un ligero dolor de cabeza se convierte en una furiosa migraña, por ejemplo, cuando sus gerentes lo convencen de ignorar el primer intento del exiliado por llamar su atención.

El punto aquí es que pensar sistémicamente y rastrear las secuencias internas de las actividades de las partes que rodean los problemas le permite evitar el error de, por ejemplo, confabularse con sus gerentes para reprimir aún más a sus bomberos o exiliados: tomar una aspirina en lugar de escuchar su interior. el dolor de los exiliados. O usted y su terapeuta no reaccionarán de forma exagerada si, después de escuchar y sentir el dolor exiliado, al día siguiente tiene ganas de suicidarse o quiere emborracharse. En cambio, usted y su terapeuta confían en que el trabajo en el exilio debe haber activado a un bombero del que no obtuvo el permiso que ahora tiene miedo y simplemente está actuando de manera homeostática. Una vez más, los sistemas internos traumatizados son ecologías delicadas. Al igual que con las ecologías externas, los cambios en un aspecto pueden tener consecuencias imprevistas. Esto es mucho menos probable, sin embargo,

Por supuesto, este mapa no solo se aplica a los sistemas internos. Se ha utilizado de manera efectiva para entender y trabajar con familias y corporaciones, y creo que se aplica a los sistemas humanos en cualquier nivel. Los sistemas de partes y personas tienden a polarizarse, forman alianzas protectoras y se excluyen o separan entre sí cuando están traumatizados y carecen de un liderazgo efectivo.

Los ejercicios de este libro se centran principalmente en ayudarte a conocer y apreciar a tus protectores. Puede ser un poco más complicado abrir

a vuestros destierros por vosotros mismos. Si comienza a sentirse abrumado por el sentimiento de exilio, es importante que abandone el ejercicio. En la mayoría de los casos, funciona para saber quiénes son algunos de sus exiliados, pero no lo estamos invitando a que se acerque a ellos y trate de ayudarlos, porque la mayoría de las personas, incluyéndome a mí, necesitan tener a alguien con ellos para hacer eso, idealmente un terapeuta de IFS (vea el directorio enifs-institute.com), o al menos alguien que pueda permanecer en Self mientras te emocionas.

Aprendí hace muchos años la importancia de respetar a los protectores y su derecho a proteger el sistema ya no ser empujados del camino. Los sistemas internos sobrecargados son entornos sensibles y debemos acercarnos y visitarlos en consecuencia. Tus protectores se han pasado toda la vida tratando de mantenerte a ti (y a todos los demás) lejos de tus exilios, por lo que primero debes consultarlos y convencerlos de que hay una buena razón para dejarte ir allí. No vamos a los exilios sin el permiso de los protectores.

Aprendí esto de la manera más difícil en los primeros días del desarrollo de IFS. Como los clientes describieron que tenían partes que sufrían de intenso dolor o terror, parecía que esas eran las que necesitaban sanar, así que dirigí a mis clientes hacia ellas tan pronto como pude y cuando logramos llegar allí, sin saberlo, estábamos pasando por alto sus protectores. Como veremos pronto con Mona, algunos clientes experimentaron reacciones violentas severas (impulsos suicidas, dolor físico o fiebre, episodios de autodesprecio o desconfianza hacia mí) cuando los protectores los castigaron por nuestra transgresión. Por eso hemos aprendido a ser huéspedes ecológicamente sensibles en los ecosistemas de nuestros clientes.

No vamos a los exilios sin el permiso de los protectores.

Es en parte por eso que estoy diseñando este mapa ahora, para que mientras continúas con los ejercicios, puedas tener en cuenta dónde estamos y hacia dónde nos dirigimos. Nuevamente, es un mapa bastante simple: exiliados, gerentes, bomberos. La única otra categoría que podría encontrar en usted mismo son los protectores en el exilio que mencioné brevemente. Estas son partes que no son jóvenes y vulnerables. En cambio, a menudo son bomberos impulsivos que sus gerentes encarcelaron porque lastimaron a alguien o tienen ese potencial. O porque te criaron con tus padres o en una cultura que te avergonzaba por tener esas partes. A menudo estarás muy asustado y tendrás una visión distorsionada de estas partes hasta que comiences a escucharlas y descubras que no son diferentes de otros protectores. Ellos también necesitan tu ayuda.

Una vez más, quiero recordarles que las categorías que describo en este mapa no capturan la esencia de sus partes en sí mismas. En cambio, son solo los roles a los que fueron empujadas sus partes debido a lo que sucedió en su

infancia. Se mantienen por las cargas que llevan y por donde están congelados en el pasado. Cuando se recuperan, se descargan y se liberan de estos roles, estas partes se convierten en algo muy diferente y siempre valioso. A menudo es difícil predecir en qué se transformarán. Un gerente puede querer tumbarse en la playa y un bombero puede querer usar su energía para algo saludable y divertido en lugar de emborracharte.

Sesión dos: Mona

Recientemente me pidieron que ofreciera una sesión de consulta para un terapeuta de IFS cuya cliente, Mona, tuvo un brote psicótico cuatro años antes y estaba interesada en explorar las partes que podrían haber estado involucradas con eso, pero también tenía bastante miedo de hacerlo. Mona me dijo que durante ese episodio anterior había sido hospitalizada y le recetaron antipsicóticos y le diagnosticaron trastorno bipolar. Había reconstruido su vida desde entonces, pero seguía medicándose por temor a una recaída y quería ver si IFS podía ayudarla a comprender lo que sucedió y tener confianza en que no volvería.

Con su terapeuta (Bob) con ella en la llamada de Zoom, le pido a Mona que se concentre en la parte maníaca y la encuentre en su cuerpo. Lo localiza en su pecho y ve una imagen de sí misma en la sala de psiquiatría, sintiéndose atrapada y desesperada. Le pregunto cómo se siente hacia esa mujer más joven y dice que siente pena por ella y quiere retenerla allí. Le digo que haga eso y lo hace, pero de repente se aleja de la escena y dice que tiene sueño. Pido hablar directamente con la parte que se la lleva con el sueño y le pregunto por qué tiene miedo de dejar que se quede con esa parte en el hospital. Dice que tiene miedo de que la parte maníaca se haga cargo de nuevo y termine donde estaba. Le digo que tiene sentido, pero que sé cómo evitar que tome el control y, en cambio, lo ayudaremos a que no tenga que estar en este papel maníaco. La parte soñolienta disociativa retrocede,

De repente, ve un abismo gigante y le tiene miedo. Le pido que lleve las partes asustadas a una sala de espera y le aseguro que su terapeuta y yo estaremos con ella si quiere meterse en ese agujero negro. Ahora siente curiosidad y quiere entrar con nosotros. Entramos y ella ve una mano extendiéndose desde la oscuridad. Ella toma la mano y salimos del agujero y encontramos que la mano está unida a una niña de cuatro años. Mona abraza a la niña y espontáneamente se disculpa con ella por tirarla al hoyo. Le digo que le pregunte a la chica qué le pasó en el pasado. Un protector interviene para decir que fue culpa de la niña.

Hablo directamente con el protector y le pregunto de dónde sacó esa idea. Dice que sus padres siempre enfatizaron cómo ella y sus hermanas eran responsables de

lo que les permitían a los niños hacerles. Le digo a la parte que es comprensible que crea lo que dijeron los padres y quiera protegerlos, pero que necesitamos ayudar a la niña de cuatro años a descargar todos sus sentimientos y no vamos a creer automáticamente lo que muestra sobre lo que sucedió, simplemente la curaremos.

Mona de repente ve a la niña, desnuda y afuera, y no está segura de cómo llegó allí. Le digo que le pregunte a la chica. "Había un adolescente que vino a vivir con mi familia. Ella dice que él le hizo algo, pero no sabe qué porque se fue, se disoció, se fue a dormir". Digo: "Sí, esa misma parte somnolienta y disociadora la protegió entonces de la forma en que ha estado tratando de hacerlo hoy. Tenemos que recordar darle las gracias por salvarte. Le digo a Mona que entre en escena y esté con la chica de la forma que ella necesitaba en ese momento. Ella lo hace y le pone algo de ropa a la chica y la saca de la escena al presente y la ayuda a descargar la vergüenza y el terror que ha estado cargando desde ese momento.

La niña se siente muy feliz ahora y quiere jugar. Le digo a Mona que traiga a la mujer maniaca al hospital para ver si la niña está bien, y la mujer se quita la bata del hospital y descarga los sentimientos maniacos. Mona dice: "Creo que cuando estaba experimentando psicosis, partes de mi cerebro captaban algo de esto, pero era demasiado". Terminamos la sesión con la tarea de Mona de hacer una práctica diaria de revisar estas partes todos los días durante al menos un mes. Ella dice que se siente más ligera y aliviada.

Sin embargo, varias horas después recibo una llamada de pánico de su terapeuta diciendo que Mona tiene tendencias suicidas. Me pide que hable con ella de nuevo.

POLLA: ¿Qué está pasando?

MONA: Conducía a casa y me sentí intensamente suicida. Hay una parte que está furiosa conmigo y quiere matarme.

D: Está bien, trabajemos con eso. Déjame hablar con él para que podamos ver lo que quiere que sepamos. ¿Está ahí?

METRO: ¡Mona es una puta estúpida! ¡La odio tanto! ¡La odio tanto! ¡Solo quiero que muera!
¡Quiero lastimarla y golpearla!

D: [Tranquilamente] ¿Por qué? ¿Dime por qué?

METRO: ¡Ella hace todo mal!

D: ¿Qué temes que pasaría si no la mataras o lastimaras?

METRO: Simplemente seguiría jodiendo todo.

D: ¿Qué jodió ella?

METRO: [Llorando] Ella no puede darnos el tipo de amor que necesitamos porque lo estropea todo.

Cada relación.

D: Está bien, pero dime por qué estás tan molesto con ella ahora. ¿Está relacionado con el trabajo que hicimos?

METRO: Ella está haciendo que todos vean que está expuesta y desnuda.

D: Entonces, ¿cómo fue para ti que ella expusiera eso?

METRO: ¡Es lo peor que podría pasar! Ella necesita ser fuerte y perfecta.

D: ¿Cuántos años crees que tiene?

METRO: [como mona] Ella dice que tengo treinta y dos. Le estoy diciendo que soy mucho mayor que eso ahora.

D: Excelente. Sospecho que cuando tenías treinta y dos años, ella tenía buenas razones para mantenerte fuerte y perfecto. ¿Está bien? Y para atacarte si alguna vez bajaste la guardia.

METRO: Sí, me deprimí entonces y me apagué por completo y lo perdí todo y continuó durante años.

D: ¿Se siente aliviada al saber que no estás en ese lugar ahora?

METRO: No, porque ella dice que probablemente seguiré jodiendo y lastimándome.

D: Bueno. Déjame hablar directamente con la parte de nuevo. [a la parte:] ¿Cómo ha sido hablarme de estos sentimientos que tienes?

METRO: Es bueno decirle a alguien lo estúpida que es.

D: No, lo que me has dicho es lo peligroso que es para ella exponerse y ser vulnerable, y lo entendemos. Y entendemos que hubo momentos en los que realmente necesitabas evitar que hiciera eso. ¿Cómo se siente escuchar eso?

METRO: Se siente bien.

D: Gracias por compartir todo eso conmigo y dejarme hablar con Mona nuevamente. ¿Está ahí? [Ella asiente] ¿Cómo te sientes hacia esta parte ahora?

METRO: Siento afecto por él, solo está tratando de mantenerme a raya.

D: Sí, solo está tratando de mantenerte a salvo, en realidad no quiere matarte. No sabe qué más hacer sino amenazarte para que te comportes. Hágame saber que lo entiende y vea cómo reacciona ahora.

METRO: Es sentir alivio.

D: Y actualícelo sobre su vida ahora y cómo hay personas en las que puede confiar para ser vulnerable, como Bob [su terapeuta].

METRO: Sí, está llorando y exhausta. Le pregunto de dónde sacó estas creencias sobre tener que ser perfecta y fuerte. Ella dice que fue en mis veintes. La estoy abrazando mientras llora. Se siente avergonzada por su arrebató.

D: No hay necesidad de. Es genial que la hayas encontrado también. Y me alegro de que me hayan llamado, y ahora se lo devolveré a Bob.

B: Gracias, Dick. Mona, ¿cómo te sientes hacia esa parte ahora?

METRO: Muy maternal, todavía la estoy abrazando.

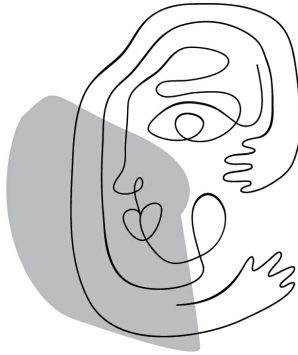
La razón por la que incluí esta sesión es probablemente clara: no importa cuánto consultemos con los protectores por adelantado y parezca que obtenemos su permiso, no es raro que los bomberos como el de Mona tengan una reacción violenta después. Si te sucede algo así, en lugar de polarizar la parte e iniciar un ciclo de retroalimentación de refuerzo, trata de sentir curiosidad. En mi experiencia, la parte solo necesita ser entendida, tranquilizada y amada.

A medida que nos acercamos a sus exilios, muchos clientes me han dicho (con ira o vergüenza) alguna versión de lo siguiente: "No sé lo que me estás haciendo. He estado sobrio durante diez años y anoche salí y me emborraché". Mi respuesta estándar es: "Eso es genial, porque ahora tenemos una línea directa a una parte que aún no hemos sanado". Huelga decir que la perspectiva de que los síntomas son las actividades de las partes ha sido difícil de vender en el campo de la psicoterapia.

Con Mona conocimos a lo que sospecho que eran tres bomberos: el soñoliento que se disocia, el maniaco y el suicida. También nos encontramos con un gerente, el que la culpó por lo sucedido. ¿Cómo puedes decir la diferencia? No se trata de la actividad protectora, porque prácticamente cualquier actividad puede ser utilizada por ambos. Por ejemplo, digamos que tengo un cliente que bebe en exceso. Si alguna vez se siente menospreciado, va a un bar y se emborracha. Pero con el tiempo descubre que si permanece borracho todo el tiempo, nunca siente los desaires en primer lugar. Por lo tanto, beber ha pasado de ser una actividad de bombero a una actividad de gerente. La misma actividad está siendo utilizada por diferentes partes para diferentes propósitos: los gerentes se adelantan a la activación de los exilios y los bomberos reaccionan después de que se ha desencadenado un exilio.

El ejemplo de Mona también trae a colación el tema de los recuerdos recuperados. Mona se vio a sí misma como una niña desnuda que dice que el adolescente le hizo algo. ¿Es eso un recuerdo exacto? No podemos saberlo con certeza sin más evidencia. Sin embargo, con IFS, podemos recuperar y descargar a ese niño sin tener que saber si el recuerdo es exacto o si actúa sobre él en el mundo exterior, y eso aún tendrá un impacto curativo.

LA SEGUNDA PARTE



Auto liderazgo

CAPÍTULO SEIS

Sanación y Transformación

W

¿A qué nos referimos con curación y transformación en IFS?

Como dije antes, nuestra cultura (en general) y la psicoterapia (específicamente) han cometido el terrible error de asumir que las partes son como parecen. Es decir, la parte que te hace comer demasiado es simplemente un impulso de atracones, o la que te hace temblar de terror es solo un ataque de pánico, y eso es todo lo que son: impulsos, emociones, patrones de pensamiento o pensamientos destructivos. enfermedades. Cuando entiendas que no estás enfermo ni defectuoso y, en cambio, veas que simplemente tienes un papel desempeñando un papel extremo, te sentirás aliviado y reconfortado.

Las familias también son así. Por ejemplo, la literatura sobre familias alcohólicas y los roles de hermanos que la dinámica de su familia empuja a los niños a menudo se refiere a los roles de niño perdido, héroe y chivo expiatorio. Pero estos roles no tienen nada que ver con la esencia de ese niño en particular. Si viniera un buen terapeuta y reorganizara la familia, el niño se liberaría de su papel y se relajaría en lo que realmente es. Yo sostengo que es lo mismo con las familias internas: las partes son empujadas a roles dados y anhelan ser liberadas de ellos. Una vez que son libres, se transforman.

Si te criaron en una familia perfectamente armoniosa en una cultura perfectamente armoniosa, no tendrías partes en estos roles. De hecho, apenas notarías tus partes, porque estarían trabajando juntas, preocupándose unas de otras y sintiéndose conectadas con tu Ser; en otras palabras, tu sistema interno estaría en armonía. Algunas personas tienen muchas partes que nunca fueron cargadas, partes que todavía están en su valor natural.

estados Los terapeutas no solemos trabajar con personas así porque no se benefician especialmente de la terapia. En cambio, solemos trabajar con las partes agobiadas de las personas que están apegadas a los problemas que nos traen.

Recuerde los cuatro objetivos de IFS: liberar partes de sus roles y devolverlas a sus estados naturales, restaurar la confianza en el Ser, volver a armonizar el sistema interno y volverse autodirigido. Lo que llamamos curación en este trabajo es crucial para lograr estos objetivos, porque los exiliados agobiados nos mantendrán sintiéndonos vulnerables, ansiosos, inútiles, avergonzados, solos y vacíos. Y todo eso seguirá impulsando a nuestros protectores.

Originalmente, la palabra *sanar* significaba “totalizar” o “salvar”. Cuando curamos cualquier nivel de un sistema humano, volvemos a armonizar sus miembros dispersos o polarizados para que el sistema vuelva a estar completo. Los miembros de familias o empresas sanadas no desaparecen, sino que se reconectan y armonizan. Lo mismo ocurre con las familias internas.

Un exiliado se cura cuando el Yo lo recupera de donde estaba atascado en el pasado.

Un exiliado se cura cuando el Yo lo recupera de donde estaba atascado en el pasado. Entonces el exiliado puede descargarse y comenzar a reintegrarse con todas las demás partes del sistema. Cuando eso sucede, el sistema se siente mucho menos vulnerable y los protectores también se sienten libres para descargar y asumir nuevos roles valiosos. Por lo tanto, toda la energía protectora que se usó para evitar que se activara y mantener a raya a sus exiliados se libera para esfuerzos más saludables y tiene un nuevo acceso a los maravillosos sentimientos y recursos de sus exiliados curados.

Aquí hay un resumen de una sesión con un cliente para ilustrar: Cheryl vino a verme poco después de que su novio le había pedido que se casara con él. Su reacción inmediata a su propuesta fue de terror, y no podía entender de qué se trataba porque realmente lo amaba. Habían estado juntos durante mucho tiempo y ella lo conocía muy bien. Ahora estaba dudando de sí misma, pensando que tal vez su intuición estaba viendo algo que ella no vio. Ella estaba debatiendo si retirarse y estaba muy angustiada por eso.

Invité a Cheryl a concentrarse en ese miedo y conocerlo. Encontró el terror en sus entrañas y, cuando le pregunté cómo se sentía al respecto, dijo que le tenía mucho miedo y que no quería saber nada de él. Le pedí ver si esas partes nos podían dar un poco de espacio para conocerla por unos minutos. Estuvieron de acuerdo, siempre y cuando también tuvieran una voz después. Cheryl ahora dijo que tenía curiosidad por el miedo y le preguntó por qué estaba tan aterrorizado. El miedo finalmente le mostró escenas de sí misma cuando era una niña cuando se sentía atrapada por su padre alcohólico que abusaba físicamente de ella, recuerdos

ella estaba al tanto pero había minimizado el impacto.

Resultó que el terror era un protector que tomó la decisión de "nunca más" durante ese tiempo: nunca más permitiría que esa niña (el exilio que protegía) entrara en ese tipo de posición. Cuando Cheryl escuchó el miedo, comenzó a relajarse y le pedí que preguntara si teníamos su permiso para ir a la niña y curarla. El protector dijo que se quedaría cerca y observaría porque era escéptico, pero la dejaría intentarlo.

Luego le pregunté a Cheryl cómo se sentía hacia esa niña. Empezó a llorar y dijo que sentía mucha pena por ella. Le dije que se acercara a la niña y le mostrara que tenía esa compasión por ella. La niña agradeció su atención y Cheryl la abrazó. Luego, Cheryl le pidió a la niña que le hiciera saber lo mal que estaba con el padre y la niña no solo le mostró escenas de abuso, sino que también hizo que Cheryl sintiera la intensa ansiedad y la traición que sentía constantemente en ese momento. Una vez que la niña exiliada se sintió completamente presenciada, Cheryl entró en ese período de tiempo y, mientras la niña observaba, le dijo al padre que nunca volviera a tocar a la niña. Luego llevó a la niña fuera de ese período de tiempo a la casa en la que vivía actualmente y le aseguró que nunca más tendría que volver a ese tiempo y que Cheryl estaría cuidando de ella ahora. Una vez que ella confió en eso, la pequeña estaba dispuesta a descargar toda la ansiedad, la sensación de impotencia y los sentimientos atrapados. La niña decidió enviar todo eso fuera de ella hacia la luz. Luego invitó una sensación de seguridad y de ser amable a su cuerpo.

A continuación, invitamos al protector basado en el terror a que viniera a ver a la niña para ver que ya no tenía que protegerla. El protector quedó impresionado y feliz de ver eso, pero no estaba del todo listo para descargar su terror (los protectores también llevan cargas), porque aún protegía a otros exiliados que aún no habíamos conocido. En última instancia, también sanamos a esos exiliados. Cheryl se casó con su novio y, lo último que supe, les va bien.

Así que este es un ejemplo del proceso de curación en IFS. Presento este resumen aquí para ilustrar algo de lo que ha comenzado a experimentar en los ejercicios hasta ahora. Con Cheryl, rápidamente fui a su exilio. No lo hemos hecho hasta ahora y no lo haremos en este libro. Como mencioné antes, trabajar con exiliados directamente puede ser delicado cuando estás solo. Sin embargo, puede comenzar a preguntar y aprender sobre los exilios que están impulsando a sus protectores, y luego tal vez ir a esos exilios con la ayuda de un terapeuta IFS capacitado o con alguien en quien confíe que pueda permanecer en Sí mismo con usted y no desencadenarse. si muestras mucha emoción.

Los exiliados necesitan que te conectes con ellos hasta que confíen en ti. Luego, necesitan que seas testigo de lo que les sucedió y sepas lo realmente malo que fue. Luego puedes volver a donde están atrapados en el pasado y sacarlos. En ese momento, por lo general están dispuestos a descargar las creencias y

emociones que han estado cargando.

Cuando les muestras que ya no necesitan proteger a sus exiliados, los protectores a veces entran en pánico. Creen que los vas a reducir. ¡Han estado en el mismo trabajo durante décadas! Aprendí a simplemente preguntarles: "¿Qué quieres hacer ahora?" porque todos tienen un deseo natural de hacer algo productivo dentro de ti y, como dije antes, realmente no puedes predecir qué va a ser. Muchos gerentes se convierten en asesores, por lo que la parte que ha estado buscando peligro constantemente ahora solo quiere ser perspicaz y susurrarle algunas veces cuando se enfrenta a una situación nueva. Otros quieren hacer lo contrario del papel que han desempeñado. El crítico se convierte en su mayor admirador. El que te mantuvo invisible ahora quiere ayudarte a brillar.

Ejercicio: El Camino

Dado que esta parte del libro se centra en el Autoliderazgo, quiero ofrecerle una práctica para darle una mayor sensación de su Ser y de su propia energía.

Nuevamente, póngase cómodo y respire profundamente si eso ayuda. Y en el ojo de tu mente ponte en la base de un camino. Podría ser uno en el que ya hayas estado o podría ser un camino totalmente nuevo para ti. Y luego reúnete con tus partes en la base de este camino y pregúntales si estarían dispuestos a esperarte allí y dejarte emprender este breve viaje solo por un rato.

Observe cómo reaccionan a esa idea. Puedes tratar de ver si aquellos que tienen miedo pueden ser consolados por aquellos que no lo tienen, y hacerles saber que no te vas a ir por mucho tiempo y que esto sería bueno para ellos y para ti, pero ellos no tienen para dejarte hacerlo si ellos no están listos para hacerlo. Solo depende del día: algunos días les parece bien y otros no, y eso es natural. Si no están dispuestos a hacerlo, entonces no lo hagas. Puedes dedicar el tiempo a conocerlos mejor y comprender sus temores acerca de dejarte probar esto.

Sin embargo, si están dispuestos a hacerlo, sigue adelante y dirígete al camino, recordándoles que volverás pronto. En diferentes puntos, haré una pausa y te pediré que observes ciertas cosas a medida que avanzas, pero por ahora, solo dirígete al camino.

Ahora los voy a invitar a que se den cuenta de lo que sucede a medida que continúan en el camino y, en particular, si están pensando en algo, porque si están pensando, eso significa que todavía hay algunas partes con ustedes. Vea si ellos también estarían dispuestos a separarse y volver con los demás. Si no, ¿cuál es su miedo?

También puede escanear su cuerpo en busca de cualquier cosa que no se sienta como usted mismo. Si encuentra algo, es probable que también sea una parte, y puede pedirle que regrese a la base. Si las partes que encuentras están dispuestas a volver a la base, te darás cuenta gradualmente de que te vuelves más y más conciencia pura, sin pensar mucho. Y si las partes no están dispuestas a dejarte, está bien; puedes dedicar el tiempo a conocer sus miedos.

Si en algún momento te ves a ti mismo haciendo este viaje, eso significa que hay una parte que intenta hacerlo por ti. ¿Quién es el que está mirando? También puede pedirle a esa parte que vaya a la base, de modo que mientras está en el camino no se vea a sí mismo, vea su entorno de una manera directa, en primera persona.

Si tus partes realmente confían en ti para hacer esto, entonces ya deberías estar experimentando algunas de las cualidades de las que hemos estado hablando. — claridad, la ausencia de pensamiento, amplitud, centrado en el presente, una sensación de bienestar, conexión, estar en tu cuerpo, confianza, etc. También puede sentir una especie de energía vibratoria que recorre su cuerpo. A eso lo llamamos energía propia. Si sientes esa energía, invítala a recorrer todo tu cuerpo.

Si observa algún lugar donde la energía no puede fluir, es probable que haya una parte que la bloquee por alguna razón, por lo que puede ver si esa parte también volverá a la base. Si no sientes algunas de estas cosas, significa que todavía hay partes contigo, y puedes escanear tu cuerpo y tu mente para ver si puedes encontrar esas partes y preguntar si volverán a la base.

En algún momento, simplemente haga una pausa y disfrute de esta experiencia. Note cómo es tener tanto Yo en su cuerpo. Observe las diferentes formas en que puede sentirlo, así como también cómo y dónde se manifiesta y se revela la energía propia. Es importante recordar estos marcadores: así es como puedes saber que estás encarnado. A medida que pasa el día, puede saber cuánto está allí o no, cuánto están haciendo funcionar sus partes.

A menudo compruebo qué tan abierto está mi corazón, si estoy pensando mucho en mi cabeza o si hay presión en mis hombros y mi frente (que es donde pasan el rato mis gerentes). Si capto alguna de estas partes en el trabajo, solo les pido que se relajen y, en cierto sentido, regresen a la base y miren mientras manejo lo que sea que esté enfrentando. "Confía en mí", les digo. Algunos de ellos necesitan darme algunos consejos antes de dar un paso atrás, lo cual está bien.

Si a estas alturas sientes mucha de esta energía propia, mucha

encarnación, entonces tienes la opción de invitar cualquier mensaje del universo. Tal vez no llegue nada, y eso está bien, pero las personas a veces obtienen una guía clara en un punto como este.

Ahora los invitaré a regresar a la base al ritmo que les parezca correcto. Y cuando regrese a sus partes, vea cómo reaccionan a su regreso y agradézcales los riesgos que tomaron para permitirle hacer esto. Pregunte cómo ha sido para ellos. Comprueba si estarán dispuestos a dejarte intentarlo de nuevo en algún momento. Recuérdeles una vez más que puede ayudarlos, que su objetivo es ganarse su confianza y que, si alguno de ellos no ha confiado en usted por algún motivo, está dispuesto a saberlo y repararlo. Y si todavía tienes algo de energía del Yo hormigueante, puedes extenderla a tus partes. Descubrirá que es muy sanador y que en realidad puede dirigirlo a sus partes ya otras personas. Lo extiendo a mis clientes cuando estoy trabajando con ellos. Si eres capaz de hacer esta última pieza,

Y cuando todo eso se sienta completo, agradezca a sus partes una vez más por cualquier parte de este ejercicio que permitieron y comience a cambiar su enfoque hacia afuera. Pero también vea si puede mantener algo de este estado del Ser incluso cuando abre los ojos y regresa.

Algunas personas no llegan muy lejos en el camino. Por una razón u otra, sus partes no lo permitirán. Aun así, es valioso saber por qué. Pregúnteles por qué no confían en que es seguro y trabaje con sus miedos.

Sin embargo, si las partes están dispuestas a esperar en la base y dejar que sigas el camino por tu cuenta, casi universalmente la gente tiene algunas de las experiencias que describí. La energía propia surge espontáneamente una vez que sus partes le permiten encarnarse por completo, y puede dirigir esa energía hacia usted mismo o hacia otros, según lo desee. Personalmente, no lo extiendo a las personas a menos que sepa que es bienvenido, pero sí los animo a que lo extiendan a las partes, ya sea que hayan estado de acuerdo o no, porque parece que les encanta.

En el momento en que te invité a pedir cualquier mensaje, no es raro que no pase nada. Dicho esto, a veces las personas reciben una guía clara sobre sus vidas o sobre cómo trabajar con sus partes. Y a veces es solo una especie de calidez, una sensación reconfortante de que no están solos. Si recibe alguna información en este punto, compártala con sus partes.

En cuanto al origen de esta información, realmente no tomo una posición al respecto. Ya sea tu intuición, una parte sabia de ti mismo, algún guía espiritual o lo que sea, dejaré que lo descubras por ti.

tú mismo. Sólo diré que, desde el punto de vista de la observación empírica, cuando la gente está plenamente en el Sí mismo y pide un mensaje, a menudo llega algo útil.

Otro aspecto importante de este ejercicio es que a menudo lo obliga a notar partes que de otro modo no notaría. Todos tenemos gerentes que son Self-like o Self-lite. Normalmente no los detectamos, porque están muy mezclados e involucrados en la mayoría de nuestras interacciones con el mundo. A menudo creen que somos nosotros, y nosotros también lo creemos. Pero son solo un tipo de protector realmente convincente. Nos hacen amables, educados y afectuosos, por ejemplo, pero solo para persuadir a otras personas de que les gustemos y piensen que somos buenos. Y a menudo son los responsables de mantener en el exilio ciertas partes que no aprueban. A diferencia del Yo, los gerentes similares al Yo tienen agendas protectoras y no son del todo auténticos cuando transmiten cariño, gratitud o respeto. Son a lo que algunas personas se refieren despectivamente como el ego, pero merecen nuestro amor más que nuestro desdén. Al igual que cualquier otro protector, debemos aliviarlos de sus enormes cargas de responsabilidad.

Ejercicio: Acceder al yo a través de la separación

Al igual que el ejercicio que acabas de hacer, esta práctica te ayudará a explorar cómo opera el Ser dentro de ti. Como suele hacer para comenzar estos ejercicios, tómese un segundo para sentirse cómodo y respirar profundamente, si lo encuentra útil. Una vez más, vamos a verificar las partes que está conociendo activamente y solo veremos cómo les está yendo hoy. Recuérdales que estás allí con ellos y que puedes ayudarlos y que te preocupas por ellos. También puede ampliar su alcance para incluir otras partes que tal vez no conozca tan bien; simplemente extienda un reconocimiento de que sabe que están ahí, que se preocupa por ellas y que planea seguir conociéndolas.

Cuando tenga la sensación de que todas sus partes se sienten al menos reconocidas por usted, pídale que se relajen y abran espacio en su mente y su cuerpo. Asegúreles que será solo por un tiempo, y que el propósito de este ejercicio es que usted y ellos sepan más de quiénes son en realidad.

Si están dispuestos, nuevamente notarás la misma experiencia de conciencia expandida y espaciosa que sentiste en el ejercicio del camino. Esta vez, quiero que veas si estarían dispuestos a dejarte mantener este estado que llamamos autoliderazgo, incluso cuando abres los ojos. Entonces, si sus ojos han estado cerrados hasta ahora, intente abrirlos y vea si puede sentir la amplitud. También puede encontrar que cuando abre los ojos, las partes regresan a la atención para proteger.

La práctica de abrir los ojos en ese estado es un paso en un proceso que puede llevarte a experimentar una sensación de autodirección y encarnación en tu vida diaria. Por “práctica”, no quiero decir que el autoliderazgo sea algo que tengas que desarrollar como un músculo. En cambio, lo que estamos haciendo en este ejercicio es simplemente ayudar a las partes a aumentar su confianza para que les permitan encarnar y liderar, para que aprendan a saber que esto es seguro. Cuanto más lo intenten y vean que no sucede nada terrible, más dispuestos estarán a seguir intentándolo. Cada vez más puedes experimentar esta otra forma de ser y extenderla a tu vida diaria.

Al final de esta práctica, recuerda agradecer a tus partes por todo lo que están haciendo y vuelve a centrarte en el exterior. Y también vea cuánto puede mantener este sentido de sí mismo a medida que regresa y continúa con su día.

Qué es el yo y qué no es el yo

En los primeros días del desarrollo de IFS, descubrí que cuando guiaba a los clientes a través de estos ejercicios y sus partes abrían un espacio interior, cambiaban espontáneamente hacia el Ser. Además, era casi como si la misma persona estuviera emergiendo en diferentes clientes, así que comencé a catalogar las cualidades que todos manifestarían. Y así fue como compilé la siguiente lista.

Las ocho C de la autoenergía y el autoliderazgo

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

Aunque no hay un orden secuencial para estas C, encuentro que la primera cualidad que se revela a menudo es la curiosidad. Probablemente te hayas dado cuenta de que sientes más curiosidad por tus partes de una manera nueva en algunas de las prácticas que has hecho en este libro. La compasión como un aspecto espontáneo de

Yo mismo me voló la cabeza, porque siempre asumí y aprendí que la compasión era algo que tenías que desarrollar. Existe esta idea, especialmente en algunos círculos espirituales, de que tienes que desarrollar el músculo de la compasión con el tiempo, porque no es inherente. Una vez más, esa es la visión negativa de la naturaleza humana en juego. Para que quede claro, lo que quiero decir con compasión es la capacidad de estar en uno mismo con alguien cuando realmente está herido y se siente *porellos*, pero no ser abrumado por su dolor. Solo puedes hacer eso si lo has hecho dentro de ti mismo. Es decir, si puedes estar con tus propios exiliados sin mezclarte y sentirte abrumado por ellos y, en cambio, mostrarles compasión y ayudarlos, entonces puedes hacer lo mismo por alguien que sufre y que está sentado frente a ti.

Por supuesto, esto también implica un grado notable de coraje y calma. En Self, puedes manejar mejor a las personas o situaciones problemáticas que pueden haberte paralizado antes, y también puedes adentrarte en las cuevas y abismos internos que una vez te aterrorizaron. Hay confianza en hacer esto, y creatividad también. Una vez en Self, disfrutará de mucha claridad sobre lo que sucede en usted y en los demás, y esto le permitirá encontrar todo tipo de soluciones e ideas listas para usar.

Además, cuando experimentas el Ser, naturalmente te sientes más conectado con la humanidad en general, y también con algo más grande y más abarcador: la Tierra, el universo, el gran SER, o cualquiera que sea tu experiencia de esto. En otras palabras, una vez en el Ser, te sientes menos aislado y solo.

**Cuando las personas sienten cuán conectadas
están con la humanidad, sienten más
curiosidad por los demás y tienen más coraje
para ayudarlos.**

Por supuesto, todas estas cualidades trabajan juntas. Cuando sientes curiosidad por una parte, naturalmente obtienes claridad sobre de qué se trata, lo que generalmente resulta en una nueva compasión por todo lo que ha pasado y está tratando de hacer. Además, cuando las personas sienten cuán conectadas están con la humanidad, sienten más curiosidad por los demás y tienen más coraje para ayudarlos. De esta manera, incluso acceder a una de estas cualidades C a menudo conduce a la aparición y actividad de otras. En IFS, hablamos de comenzar con un *masa crítica del yo*—lo suficiente como para que la pelota ruede en una buena dirección y los demás la seguirán.

Dicho esto, es raro que alguien esté en un estado de Yo puro, en el que todas estas cualidades se manifiesten simultáneamente (aunque el ejercicio del camino a veces puede acercarte bastante). La mayoría de las veces, estamos mezclados hasta cierto punto con diferentes partes. Pero como usted demuestra repetidamente a

tus partes que no tienen que mezclarse, gradualmente experimentas más de las ocho C, y también con más frecuencia. Y también descubrirá otras cualidades que surgen en usted, cosas como la alegría, la ecuanimidad, el perdón, la perspectiva y la alegría.

Cuanto más te familiarices con estas cualidades, más podrás saber cuándo estás en el Ser y cuándo no. Tengo un conjunto de marcadores que compruebo a medida que avanzo el día, pero también los encuentro particularmente útiles durante los momentos de activación. Por ejemplo, cuando estoy interactuando con alguien, puedo notar rápidamente qué tan abierto o cerrado está mi corazón y cuánta compasión tengo por ellos. Verificaré si tengo una gran agenda para hablar con ellos o un tono de voz limitado o sin energía. También puedo verificar cuántas de las ocho C estoy incorporando. Diferentes personas tienen diferentes marcadores, y te animo a que encuentres el tuyo. Entonces puedes asumir que cualquier desviación de esas cualidades son las actividades de las partes, y eso le permitirá identificarlos y recordarles que es seguro para ellos separarse y confiar en usted para manejar la situación. Y cuando confíen en ti, de repente sentirás que tu corazón se abre más, tu voz cambia, tu visión se aclara, tu respiración se vuelve más profunda, etc.

No es compasivo observar pasivamente a los seres que sufren desfilan.

También quiero decir un poco acerca de lo que el Ser no es. Sobre todo, quiero enfatizar que el Ser no es lo que la gente suele considerar el ego, que en términos de IFS es un grupo de gerentes que intentan manejar tu vida y mantenerte a salvo. El Ser tampoco es tu ego observador *opresenciar la conciencia*, porque no solo mira pasivamente. El Ser no se contenta con sólo observar. No es compasivo observar pasivamente a los seres que sufren desfilan. Cuando realmente accedes al Ser, naturalmente quieres ayudar a tus partes.

El Yo no es observable, no puedes ver tu Yo, porque es tu asiento de conciencia. Es el lugar desde el que ves tus partes y el mundo exterior. Entonces, si te pido que abras una parte de ti mismo y tu experiencia fue verte a ti mismo realizando esa acción, ese no es tu Ser. Como mencioné en el ejercicio del camino, si te ves a ti mismo en el mundo interior, por lo general es una parte del Yo que trata de hacer las cosas por ti porque no confía en que sea seguro dejarte hacerlo.

Algunas tradiciones espirituales enseñan que en realidad no se puede describir lo que es el Ser, que de alguna manera es inefable. No encuentro que eso sea cierto. Descubro que cuando las personas acceden a Self, se caracterizan por las cualidades que hemos estado discutiendo, y pueden sentir palpablemente que están allí y otras personas

puede sentirlo en ellos. Es algo bastante real, en lugar de etéreo o indescriptible.

El Sí mismo es de hecho más que la suma de tus partes. También está en todos, aunque necesita una cierta cantidad de hardware (es decir, capacidad cerebral) para funcionar completamente. Los niños pequeños no pueden acceder completamente al Yo, aunque pueden encarnar lo suficiente como para curarse emocionalmente, un proceso presenciado y descrito por muchos terapeutas infantiles de IFS. Los niños no tienen el poder del cerebro para protegerse completamente en el mundo, independientemente de cuánto les permitan ser autodirigidos sus partes. Y esta es en parte la razón por la que tus partes perdieron la confianza en el liderazgo de tu Ser cuando te lastimaron cuando eras un niño pequeño: no pudiste protegerlas en ese momento y creen que tienen que hacerse cargo.

Cuando te das cuenta de que no eres la parte egoísta e insegura con la que te has identificado durante tanto tiempo, sino que eres este Ser que es curioso, tranquilo, confiado, compasivo, creativo, claro, valiente, alegre, generoso y juguetón, y que tu esencia está conectada a algún tipo de principio universal más grande, te sientes feliz.

La espiritualidad y el yo

Ya he discutido los tipos de espiritualidades que atraen a los exiliados, gerentes y bomberos. ¿Qué pasa con el Ser? En resumen, el Ser tiene un deseo inherente de crear y facilitar el equilibrio, la armonía, la integridad y la curación en todos los niveles de un sistema.

Desde hace un tiempo, he estado interesado en la combinación de IFS y medicamentos psicodélicos, porque parecen tener el efecto de ayudar rápidamente a que las partes protectoras se relajen, de modo que las personas a menudo tienen mucho más acceso al Ser de lo normal. Ha habido una serie de proyectos de investigación que demuestran los beneficios de los psicodélicos, algunos de los cuales se describen en el popular libro de Michael Pollan, *Cómo cambiar de opinión*.

Me ha interesado especialmente el uso de MDMA, en parte porque (a diferencia de otros psicodélicos) cuando las personas toman MDMA no alucinan ni abandonan el cuerpo. En cambio, experimentan una sensación de paz interior, alegría, bienestar y una fuerte conexión y compasión por los demás. En otras palabras, experimentan las mismas cosas que yo había estado descubriendo sobre el Ser.

En particular, hay un estudio actual (ahora en ensayos de Fase III) que analiza cómo funciona la MDMA con pacientes con PTSD, y la investigación está encabezada por Michael y Annie Mithoefer, dos terapeutas de IFS bien capacitados. No practican IFS con sujetos en el estudio a menos que espontáneamente comiencen a identificar y trabajar con una parte. En cambio, simplemente mantienen una presencia compasiva y no directiva y dejan que los sujetos se vayan.

donde quieran. En un estudio inicial, los Mithoefers encontraron que el 70 por ciento de los sujetos comenzaron a trabajar espontáneamente con sus partes de una manera amorosa, sin ninguna indicación de ellos.¹ Este fenómeno sugeriría que lo que sucede en IFS es un proceso natural que todos sabemos cómo hacer cuando no estamos atados por protectores.

En general, encuentro que las personas autodirigidas se sienten atraídas por las prácticas, los rituales y las tradiciones religiosas que les ayudan a acceder más a sí mismos y a sentir su conexión con algo más grandioso y más universal (por ejemplo, lo que algunos llaman Dios y a lo que me refiero como UNO MISMO). También eligen caminos espirituales que los animan a traer conexión, armonía y sanación a sus partes, a otras personas y al planeta. Practican con frecuencia la meditación, pero sólo formas que no denigran ni exilian partes. Idealmente, la práctica de la meditación, el mantra, el canto o la atención plena fomenta la separación de las partes, alivia los protectores y permite que el Ser entre en el cuerpo para que una persona pueda sentir la sensación de bienestar, calma y amor que acompaña a la encarnación del Ser.

Cuando accedes al Ser a través de la meditación, no es solo una forma placentera de pasar veinte minutos. También les estás demostrando a tus partes que es beneficioso que se separen porque sentirán tu cálida presencia en tu cuerpo, lo que las tranquilizará y les ayudará a confiar más en ti. También obtienes una sensación sentida más profunda de cómo es acceder más plenamente a tu Ser. A medida que avanza el día, puede notar cuánto está en ese estado o no, y si no lo está, puede recordarle a sus partes que abran espacio y lo dejen regresar.

Con ciertos tipos de meditación, también puedes entrar en el estado no dual, esa experiencia ilimitada de unidad en la que pierdes la sensación de estar separado y te fusionas con algo oceánico. He tenido experiencia personal con este estado tanto en la meditación como con la ketamina psicodélica, y siempre es profundo. Regreso con una mayor sensación de que hay mucho más en el universo de lo que nuestros sentidos nos permiten experimentar, así como una mayor compasión por lo difícil que puede ser este plano terrestre, junto con el compromiso de mejorarlo.

La física cuántica nos dice que un fotón es tanto una partícula como una onda. Creo que lo mismo es cierto para el Sí mismo. La mayor parte del tiempo experimentamos el Ser en su estado de partícula: sentimos cierto grado de conexión con los demás y con el SER, al mismo tiempo que sentimos que somos entidades separadas con límites y agencia individual. Sin embargo, a través de la meditación o los psicodélicos, podemos perder esos límites y entrar en el estado de onda: nos convertimos en parte del campo mucho más grande del Ser (YO) de una manera que se siente numinosa.

En realidad, la física está reconociendo cada vez más este extraño fenómeno de que todo es simultáneamente partícula y onda. Hay un crecimiento

reconocimiento de que todo lo que parece sólido es de hecho parte de un campo vibrante. Como dice el destacado físico teórico Sean Carroll: "Para comprender lo que está sucediendo, en realidad es necesario renunciar un poco a la noción de partículas". Sugiere, en cambio, que pensemos en campos. Ya sabemos acerca de los campos magnéticos o gravitacionales, pero como señala Carroll, "El universo está lleno de campos, y lo que consideramos partículas son solo excitaciones de esos campos, como las olas en un océano. Un electrón, por ejemplo, es solo una excitación de un campo de electrones".²

Nuestras partes olvidan nuestro estado de onda de conexión y pueden hacernos olvidar también.

Creo que hay un campo del Sí mismo. Podemos entrar en ese campo a través de la meditación, por ejemplo, y convertirnos en parte de ese campo y perder nuestra partícula. Nos volvemos no duales en el estado de onda. Cuando termina la meditación, particularizamos nuevamente y notamos que estamos en un cuerpo que está separado de todos los demás. Nuestras partes, especialmente cuando están cargadas, olvidan nuestro campo o estado de onda de conexión y pueden hacernos olvidar también. A medida que nos separamos de ellos y accedemos a un Ser más puro, recordamos nuestra conexión de estado de onda.

Debido a que nuestra partícula Yo es un aspecto de un campo vibratorio, resonará con el Yo en otras personas y en nuestras partes. Como escribe el escritor científico Tam Hunt, "Todas las cosas en nuestro universo están constantemente en movimiento, vibrando. Incluso los objetos que parecen estar estacionarios están de hecho vibrando, oscilando, resonando a varias frecuencias. La resonancia es un tipo de movimiento, caracterizado por la oscilación entre dos estados. Y, en última instancia, toda la materia son solo vibraciones de varios campos subyacentes. Un fenómeno interesante ocurre cuando diferentes cosas/ procesos que vibran se acercan: a menudo comenzarán, después de un tiempo, a vibrar juntos en la misma frecuencia. Se 'sincronizan', a veces de formas que pueden parecer misteriosas. Esto es descrito hoy como el fenómeno de la autoorganización espontánea".³

Encuentro que tener esas experiencias de campo u onda y luego recordarlas me ayuda a mantener el tipo de perspectiva desprendida a la que se refieren los budistas. No desapegado en un sentido disociativo, sino algo no reactivo y ecuánime frente a las hondas y flechas de la vida. En lugar de hacer que me importe menos lo que sucede en este mundo, ese tipo de desapego en realidad me ayuda a actuar para mejorar el mundo con menos preocupación por mi imagen o estilo de vida. También creo que parte de la razón por la que los psicodélicos son tan útiles para las personas deprimidas o al final de sus vidas es que ayudan a las personas a tener una idea del estado de onda y experimentar de primera mano que hay

mucho más allá de esta vida.

Sin embargo, necesitamos un equilibrio entre pasar tiempo en la ola y luego llevar esa perspectiva trascendente y la energía del Ser a nuestras partes y a las personas con las que nos encontramos. Meditar puede ser un complemento maravilloso para el trabajo interno de IFS. He estado colaborando con un par de maestros de budismo tibetano, Lama John Makransky y Lama Willa Miller, para ver cómo algunas de sus prácticas mejoran el proceso de IFS y cómo IFS puede ayudarlos a evitar el desvío espiritual y/o el exilio de partes. Colaboré de manera similar con Loch Kelly, quien es conocido por su forma de ayudar a las personas a obtener rápidamente lo que él llama *vislumbres* del Yo a través de su adaptación de una meditación budista Dzogchen.

Algunos han escrito extensamente sobre la integración de IFS con el cristianismo.⁴ Creo que la adoración a Jesús y otros profetas autodirigidos puede ayudar a las personas a acceder a sí mismas e inspirarlas a actos de altruismo, siempre que esa adoración no usurpe la confianza de sus partes en su propio ser. Desafortunadamente, hay denominaciones religiosas que hacen eso.

Mi amanecer espiritual

Mi padre era un conocido médico/investigador endocrinólogo y, como tal, era un ateo científico. Era de Nueva York (creció en Brooklyn y Queens) y fue criado por judíos conservadores que habían emigrado de Hungría cuando eran adolescentes. Mi padre renunció a la religión organizada cuando era joven y la culpó de muchos de los males del mundo. Siempre se consideró orgullosamente judío, pero un judío laico, no religioso. Fui muy influenciado por él. Mi madre se crió en un hogar cristiano en una granja de trigo en Montana y se convirtió al judaísmo para complacer a los padres de mi padre. Tampoco tenía fuertes convicciones religiosas.

Como nunca pude creer en el Dios paternal, punitivo y buscador de adoración al que estaba expuesto en el judaísmo y el cristianismo, me consideraba ateo y tenía poco interés en cualquier cosa espiritual. Probé la Meditación Trascendental después de la universidad para ver si me ayudaría con mi ansiedad y de hecho lo hizo. Usando mi mantra, podía dejar atrás mis problemas durante veinte minutos, entrar en un estado completamente placentero y sentir una energía cálida y vibrante recorrer mi cuerpo. Me encantaba la práctica, pero evitaba el misticismo hindú en el que estaba incrustada. Practiqué MT regularmente durante años y luego paré, pero conservé el recuerdo del maravilloso estado al que podía acceder.

Cuando me encontré por primera vez con Self en mis clientes a principios de la década de 1980 mientras les ayudaba a conseguir que sus partes se abrieran en su interior, traté sin éxito de vincular el fenómeno con una teoría psicológica. La sabiduría prevaleciente en la psicología del desarrollo y la teoría del apego era que para que alguien

tienen ese tipo de fuerza del ego que tenían que haber recibido *suficientemente bueno* crianza como un niño. Por el contrario, tuve clientes que habían sido torturados a diario cuando eran niños y, sin embargo, manifestaban el mismo Ser intacto.

Empecé a preguntarme si ese Ser era similar al lugar al que me había llevado TM. También tenía algunos estudiantes en ese momento que estaban estudiando varias tradiciones espirituales. Uno pensó que el Ser era como *Atmany* otro creía que era la Naturaleza de Buda. Eso me animó a descargar mi carga de legado antirreligioso y buscar análogos a Self en diferentes tradiciones espirituales. Resulta que estaba en todas partes, particularmente en los lados contemplativos o esotéricos de esas tradiciones. Muchos se suscribieron a la creencia de que hay una esencia divina dentro de todos, y comencé a considerar que me había topado con una forma de acceder a esa esencia en las personas mucho más rápido de lo que la mayoría de estas tradiciones enseñan que es posible.

La mayoría de ellos tenían el objetivo de superar la ignorancia de su naturaleza divina y luego volverse conscientes de quiénes son realmente. Estaba encontrando algo similar con mis clientes. A medida que las personas comenzaban a darse cuenta y luego se separaban de sus partes, tenían un repentino cambio de identidad y se daban cuenta de que no eran sus partes cargadas sino el Ser. Parecía que, sin darme cuenta, había encontrado una manera simple de lograr lo que muchas tradiciones llaman despertar.

Cuando digo que te conviertes *despertado* al hacer este trabajo, no quiero decir que te conviertas en un gurú que vive en una montaña en algún lugar y reparte sabiduría a los visitantes. Tampoco quiero decir que serás como Buda todo el tiempo. Lo que encuentro es que este simple cambio en el sentido de quién eres en realidad comienza a impregnar tu vida de varias maneras positivas. Puede que no cambie enormemente el funcionamiento real del día a día de su vida, pero es un cambio drástico en su sentido de arraigo, bienestar y su sentido de tener derecho a estar aquí. Para mí, eso es despertar.

Cuanto más te familiarices con él, más fácil podrás detectar cuándo sales de ese estado, cuándo estás teniendo un "ataque parcial". Deja de convertirse en un gran problema, porque sabes que es temporal y que puedes separarte de la parte y ayudar. E incluso si no puedes separarte, confías en que tu Ser todavía está allí y regresará en algún momento. Muchos de nuestros problemas provienen no tanto del ataque parcial en sí, sino más bien de nuestro pánico al respecto, porque creemos que nos define y no terminará.

CAPÍTULO SIETE

El yo en acción

Bi ahora, con suerte, tienes una idea clara de lo que es el Ser y lo que significa ser autodirigido. En este capítulo, quiero acercarme a observe cómo el logro del autoliderazgo afecta su vida tanto por dentro como por fuera. La psicología del desarrollo y la teoría del apego nos han ayudado a comprender lo que los niños necesitan de sus cuidadores a medida que se desarrollan. IFS puede verse como una teoría del apego tomada internamente, en el sentido de que el Yo del cliente se convierte en una buena figura de apego para sus partes inseguras o evasivas. Al principio me sorprendió descubrir que cuando podía ayudar a los clientes a acceder a su Ser, espontáneamente comenzaban a relacionarse con sus partes en la forma amorosa que prescribían los libros de texto sobre la teoría del apego. Esto era cierto incluso para las personas que, en primer lugar, nunca habían tenido una buena crianza. No solo escucharían a sus jóvenes exiliados con amorosa atención y los abrazarían pacientemente mientras lloraban, disciplinarían con firmeza pero con amor a las partes en el papel de críticos internos o distractores. El yo simplemente sabe cómo ser un buen líder interior.

IFS puede verse como la teoría del apego tomada en el interior.

Entonces, ¿por qué es importante? Por un lado, si puedes convertirte en lo que yo llamo el principal cuidador de tus propias partes, entonces liberas a tus parejas íntimas (o terapeutas, hijos, padres, etc.) de la responsabilidad de cuidar a los exiliados crudos y necesitados. Esas personas pueden actuar como cuidadores secundarios de sus partes, lo cual es un papel mucho más placentero y factible.

La mayoría de nosotros tenemos eso al revés. Nuestros exiliados no confían en nuestro Yo y en consecuencia ellos y los protectores que intentan que se calmen están mirando fuera de nosotros para conseguir lo que necesitan. Cuando nos encontramos con una persona que se parece al perfil que tienen los exiliados de su ideal protector, redentor o amante, se sienten eufóricos, encaprichados y aliviados. A través de lo que se llama transferencia positiva, nuestras partes ponen imágenes distorsionadas en esas personas, que no pueden evitar decepcionar esas expectativas extremas. Luego viene la transferencia negativa de protectores enojados.

De hecho, hay varias personas que imparten talleres sobre crianza autodirigida. Cuando los padres son autodirigidos, se relacionan con sus hijos externos de la misma manera que lo hacen con los internos: con paciencia, calma, claridad, amor, firmeza y tranquilidad.

Quiero repasar brevemente la visión partícula/onda del Ser que mencioné en el capítulo anterior. Cuando se trata del Ser en acción, la conclusión principal es aplicar algunas de esas experiencias de estado de onda (espaciosidad, ecuanimidad, bienestar e interconexión) a nuestra vida cotidiana. Con ese sentido ampliado de conciencia, es mucho más probable que tengamos compasión por los demás, porque en algún nivel recordamos que ellos somos nosotros.

Cuando vemos a otras personas como seres mono-mente completamente separados, es difícil no totalizarlos. Los objetivamos como narcisistas, psicópatas o racistas, y perdemos la oportunidad de conectarnos con otras partes de ellos. Cuando solidificamos a alguien de una manera particular sin prestar atención a su sistema interno de exiliados y protectores, es mucho, mucho más difícil mantener nuestro corazón abierto y actuar hacia ellos de manera efectiva.

Al momento de escribir esto, nuestro presidente, Donald Trump, es un ejemplo de eso para mí. Algunos de mis protectores pueden totalizarlo y verlo como una de esas categorías diagnósticas. Y si tuviera la oportunidad de conocerlo, mi objetivo probablemente sería avergonzarlo para que cambie, lo cual, debido a la forma en que reacciona a los intentos de avergonzarlo, sería totalmente contraproducente. Pero podría hacer algo completamente diferente. Si, en cambio, adoptara la perspectiva de la multiplicidad inherente a IFS, entonces podría ver detrás de sus protectores y saber que solo están tratando de mantenerlo a salvo y hacerlo sentir mejor. Ellos mismos están tratando de lidiar con los exiliados en él que lo hacen sentir tan inútil, y sin duda todos están atrapados en lugares horribles en su infancia.

Desde hace unos años vengo formando activistas sociales para liderar desde Self. En mi experiencia, muchas personas son llamadas a convertirse en activistas porque sufrieron heridas graves en el pasado, llevan muchos exilios y, en consecuencia, tienen

protectores que no quieren que nadie más sufra como ellos. Como resultado, su activismo a veces está dirigido por protectores, lo que puede polarizar aún más los problemas y alienar a los aliados potenciales. Eso es ciertamente comprensible, pero creo que podemos hacerlo mejor. Como observa Charles Eisenstein, "Vemos una y otra vez, dentro de las organizaciones ambientalistas, dentro de los grupos políticos de izquierda, la misma intimidación de los subordinados, las mismas tomas de poder, las mismas rivalidades egoicas que vemos en todas partes. Si estos se juegan en nuestras organizaciones, ¿cómo podemos esperar que no se jugarán en el mundo que creamos, si debemos ¿se victorioso?"¹

Esto va para mí, también. Aunque aspiramos a ser autodirigidos en el Instituto IFS, ciertamente tenemos nuestros propios puntos ciegos y, dado que soy el líder — muchos de ellos reflejan mis propias partes cargadas. Mi creciente conciencia de esta dinámica me ha inspirado a comprometerme a trabajar constantemente en mí mismo, al igual que los miembros de mi personal administrativo y de capacitación.

Sesión tres: Ethan y Sarah

Incluyo la siguiente transcripción porque ilustra el trabajo con activistas sociales. También demuestra claramente muchos aspectos de IFS relacionados con la espiritualidad y el Ser, de los que solo hemos hablado hasta ahora.

Ethan y Sarah Hughes (sus nombres reales) son líderes en el movimiento livingoff-the-grid. Adoptan una vida muy simple en una pequeña granja, viviendo sin electricidad, usando velas por la noche. Cocinan y calientan su hogar con una estufa de leña, mantienen la comida fresca en un sótano y viajan en bicicleta y transporte público en lugar de en automóvil. Viven deliberadamente por debajo del umbral de la pobreza para no tener que pagar impuestos sobre la renta o, como dice Ethan, *impuesto de guerra*. Reciben a más de 1.500 visitantes al año que vienen a inspirarse y aprender cómo lo hacen. De esta manera, Ethan y Sarah están modelando cómo es posible alejarse del ritmo frenético y acelerado de nuestras vidas y acceder a otras partes de nosotros mismos. Cuando las personas se quedan con la familia Hughes, a menudo se sorprenden de lo rápido que llegan a disfrutar de este estilo de vida sostenible que los respeta y los mantiene conectados con la Tierra.

Ethan y Sarah habían estado aprendiendo sobre IFS, pero aún no lo habían probado. Este fue mi primer encuentro con ellos.

ETAN: Creo que uno de los temas recurrentes es que esta parte que llamo *el destructor de la injusticia* atacará cualquier cosa, incluida Sarah, que perciba que apoya la supremacía blanca o el clasismo. Un ejemplo es que vivimos como una familia de cuatro en una casa de 500 pies cuadrados y Sarah quiere una adición. Le digo que tenemos que vivir más pequeños y que hay gente sin hogar, pero sale de una manera que crea mucha desarmonía o mucho peor.

POLLA: ¿Y con qué frecuencia dirías que sale?

MI: Casi nos separamos hace dos años y desde entonces lo retiré mucho.

SARA: Sí, ambos nos hemos retirado. Y cuando sucede, no hablamos de ello. Pero el marco IFS es muy útil para que entendamos lo que está sucediendo, no teníamos esa herramienta antes.

D: Entonces Sarah, cuando hueles la presencia de esa parte de Ethan, ¿qué sucede dentro de ti?

S: Tengo algo de ira que surge, pero eso no ha sido seguro para mí, así que tengo que silenciarlo. Hay una parte del silenciador. Así que tengo esta ira silenciosa. Y también he tenido una parte disociativa que puede alejarme o ayudarme a olvidar nuestro conflicto para poder abrirme a él nuevamente. Porque tengo un corazón muy tierno y me gusta ser abierto. Entonces, cuando sale su parte destructora, entonces voy [*hace un sonido de jadeo*] como eso. Me aprieto en la garganta.

D: De acuerdo, ustedes están muy por delante del juego en el sentido de que ya saben quiénes son los jugadores internos. Entonces, Ethan, tienes este destructor de la injusticia. Cuando Sarah reacciona así, ¿qué sucede dentro de ti?

MI: Me siento muy triste porque siento que esta parte de mí no tiene espacio, así que empiezo a pensar que no debería estar con Sarah. Que ella es demasiado tierna para este guerrero ardiente. Siento que estoy lastimando a alguien que amo tanto. Así que tengo que cerrarlo.

D: Sientes que no deberías estar con Sarah porque ves el daño que hace. Y no quieres seguir infligiendo eso.

MI: Pero tampoco quiero cerrarlo.

D: Quieres que esa parte tenga espacio.

MI: Así que ha sido un baile, a veces una pelea. Quiero decir que lo siento.

D: Bien, hagamos eso. Veamos qué tipo de reparación podemos hacer ahora mismo. ¿Estás abierto a eso Sarah? [*Ella asiente*]

S: Adelante, Ethan.

MI: [*sollozando*]

D: Que bueno, quédate con esa tristeza. Eso es genial.

MI: [*Todavía sollozando*] Lo que viene es que sé cuánto amas al mundo. Cuanto lloras porque se mueren los monarcas. Lloraste cuando la rana arborícola se extinguió. Lo siento mucho. Hay como estos dos lados de esta parte: está tratando de proteger el mundo por ti y luego lastimándote. Todo esto se siente tan sagrado, y lo he estado intentando durante tantos años...

D: Eso es genial, déjame detenerte un poco. Sarah, ¿cómo fue escuchar eso?

S: Me sentí especialmente conmovida cuando dijiste que quieres protegerme porque sabes que amo todo mucho.

D: Entonces entiendes que esa es la intención de esa parte.

S: Sí, conozco esa parte. A veces ha sido dañino, pero también es una de las razones por las que lo amo.

D: Así que mi inclinación es hacer un trabajo con esa parte del destructor. ¿Estás dispuesto a eso, Ethan?

MI: Sí.

D: Entonces, mientras hacemos esto, es importante que tú, Sarah, te quedes en el Yo. Bien, entonces ¿estás listo?

MI: Sí.

D: Así que encuentra a ese tipo dentro o alrededor de tu cuerpo. El destructor de la injusticia. ¿Dónde lo sientes?

MI: Aquí mismo [*apunta a su pecho*].

D: Y cuando lo notas, ¿cómo te sientes hacia él?

MI: Estoy a la vez agradecida y asustada.

D: Vamos a por el que tiene miedo que nos de el espacio para conocerlo. Esa parte puede ir a una habitación separada, no necesita ser parte de esto. Puede confiar en ti y en mí para ayudar a la parte destructora.

MI: Sí, ¿está bien pedirle a la parte asustada que se haga a un lado y sea testigo?

D: Sí totalmente. Ahora, ¿cómo te sientes hacia este chico?

MI: Lo que viene es que quiero que tenga un lugar de poder en un mundo que lo necesita, pero de una manera que no desaliente ni asuste a la gente.

D: Así es. Hazle saber que esa es tu intención. Y que sí lo valoras y sientes gratitud hacia él. Y mira cómo reacciona.

MI: No me cree del todo porque lo he callado tantas veces.

D: Sí, entonces hazle saber que puedes entender que es difícil para él confiar en lo que dices. Porque lo hiciste callar. Tiene sentido, ¿no es así, que tenga problemas para confiar en ti?

MI: Sí.

D: Así que vamos a trabajar en reparar tu relación con él de una manera similar a como lo hiciste con Sarah. Mira lo que necesita para empezar a confiar en ti de nuevo.

MI: Está diciendo que está comprometido a evitar que me duerma. Necesita confiar en que estoy recordando permanecer comprometido con la justicia real para toda la vida.

D: Bien, entonces, ¿qué le dices sobre todo eso?

MI: Creo que tiene razón, pero he estado aislado tantas veces por sus elecciones que han sido impulsadas por el amor, pero luego provocan a las personas; mis intentos solo sacan a relucir otras partes en otras personas. Tiene razón en que hay otras partes que quieren irse a dormir un rato, que tienen miedo de no pertenecer.

D: Así que tenemos esa polarización dentro. Está bien, entonces hazle saber que hay partes que no están emocionadas de que él pueda hacerle eso a la gente. Entonces puedes entender por qué es difícil para él confiar en ti.

MI: [*sollozando*] Está diciendo cuánto sabe que amo el océano y no quiere que tenga que explicarles a mis hijas por qué no quedan peces en el océano.

D: Sí, solo hágale saber que entendemos cuánto le importa y cuánto realmente, realmente quiere que las cosas cambien y mejoren. Cuán comprometido está con eso. Cómo realmente admiramos eso. ¿Cómo está, cómo está reaccionando?

MI: Se siente emocionado de poder salir. Y dice que está emocionado de trabajar conmigo.

D: Bien. Eso es exactamente lo que estamos tratando de hacer, para que él no tenga que hacerse cargo todo el tiempo y, en cambio, pueda trabajar con usted y tal vez hacer que usted hable por él. Y ver si eso suena bien para él.

MI: Sí. Está viendo ondas de potencial a partir de eso. Sigue apareciendo en imágenes y dice: "¿Qué carajo estamos haciendo? Vamos todos a cocinar para que el personal de cocina en este centro de retiro, que son principalmente personas de color marginadas, puedan entrar y obtener este trabajo".

D: Es difícil para él incluso disfrutar de esto. Pregúntale, Ethan, si protege otras partes de ti, si está dispuesto a revelarlo.

MI: Hay una parte que solo llora, se hace un ovillo todo el día y ni siquiera se mueve.

D: Sí, entonces pregúntale, si pudiéramos ir a esa parte y curarla para que ya no se sintiera así y se sintiera bien, ¿podría relajarse un poco más? No le estamos pidiendo que cambie su papel en absoluto, le estamos preguntando si estaría dispuesto a relajarse un poco más y confiar más en usted para hablar por él.

MI: Solo dice que la última vez que me acerqué a esa parte lloré durante un mes, durante cuatro horas por noche, y dice que no hay lugar para mí llorando cuando todo se está muriendo.

D: Así que dile que si nos da permiso, ese no será el resultado. En su lugar, vamos a ir a ese tipo, sin ser abrumados por él, y vamos a sacarlo de donde está atrapado allí atrás. Vamos a descargar mucha de la tristeza que lleva. Vea cómo le atrae eso a este tipo destructor.

MI: Él está bien para intentarlo.

D: Realmente apreciamos eso. Y antes de ir allí, vea si hay otras partes que tienen miedo de dejarnos ir con ese tipo.

MI: Las otras partes parecen emocionadas.

D: Bien. Eso es genial. ¿Estás listo?

MI: Sí.

D: Así que concéntrate en ese chico hecho un ovillo, encuéntralo en tu cuerpo o alrededor de tu cuerpo. ¿Y cómo te sientes hacia él cuando lo notas allí?

MI: Lamento mucho que tenga que venir a un mundo como este.

D: Así es, así que hágale saber eso. Que el mundo es tan malo. Que no tenía otra opción al respecto. Y mira cómo reacciona a tu compasión.

MI: Levantó la vista por un momento fuera de la pelota.

D: Bien. Y qué tan cerca estás de él en términos de pies de distancia.

MI: Unos cinco pies.

D: Bueno, bien. Entonces, en este momento, solo vamos a extenderle esta compasión, hasta que comience a confiar en que ya no está solo. Que estás ahí.

MI: Dice que no puede seguir sin su padre.

D: ¿Sin su papá? Así que hazle saber que entendemos cuánto necesita a su papá. Solo hazle saber que entiendes eso. Pero también, si se siente sincero, si se siente bien, hazle saber que puedes ser un padre para él si eso le gusta.

MI: Dejó de llorar.

D: Bien. ¿Todavía estás a unos cinco pies de distancia?

MI: Me arrodillo un poco más cerca.

D: Bien. Eso es realmente bueno. Así que vamos a seguir así, hasta que confíe en ti como alguien que puede cuidarlo como un padre.

MI: Lo estoy sosteniendo ahora.

D: Bien. ¿Cómo está reaccionando?

MI: Está llorando de nuevo un poco.

D: Hágale saber que está bien llorar mientras lo abraza. ¿Está bien sentir algunos de sus sentimientos en este momento?

MI: [sollozando] Sí.

D: Eso es realmente genial. Hazle saber que entiendes eso, que carga con una enorme cantidad de tristeza.

MI: Me está abrazando tan fuerte.

D: ¿Te está abrazando tan fuerte?

MI: Sí.

D: Eso es genial. ¿Estás listo para preguntarle qué necesita que sepas sobre lo que le sucedió?

MI: Sí.

D: Así que pídele que realmente te deje sentir, ver y sentir para que puedas sentir toda esta tristeza y lo malo que fue.

MI: Se siente tan incomprendido.

D: Se siente tan incomprendido. ¿Por ti o por otras personas?

MI: Otra gente.

D: Sí, entonces dile que te lo muestre. Qué pasó para que se sintiera tan incomprendido.

MI: [sollozando] Él dice: "¿Por qué todos beben, conducen y matan gente?" Dice que está muy jodido.

D: Sí, eso está jodido. Hágle saber que es una muy buena pregunta.

MI: Dice que su mamá y su hermano no entendieron.

D: Dice que su mamá y su hermano no entendieron. ¿No lo entendí o qué?

MI: Está diciendo lo jodido que es que la gente haga eso.

S: Su padre fue atropellado por un conductor ebrio.

D: Sí, estaba suponiendo eso. ¿Y qué edad tenía este chico, Ethan?

MI: Trece.

D: Sí, vale. Está bien. Así que dile que continúe, esto es realmente bueno. Que puede dejarte ver y sentir y sentir todo. Solo dile que siga adelante, lo que sea que necesite que consigas.

MI: Estoy triste porque nadie me pudo enseñar cómo estar con él.

D: Sí, entonces dile que lamentas mucho no haber podido estar con él de esta manera. Todos estos años. Hazle saber que lo sientes. Que tenía que estar encerrado allí.

MI: Se está relajando allí un poco.

D: Eso es genial.

MI: Tiene trece años, pero es pequeño.

D: Sí. Pregúntale si lo entiendes ahora, qué tan malo fue para él. Si hay más.

MI: Está diciendo lo difícil que fue ir a la escuela secundaria pública. [*sollozando*]

Que después de la devastación todos hablaban de lo que llevaban puesto. Los profesores ni siquiera le hablaban.

D: Los profesores no hablaban con él.

MI: Como si nada hubiera pasado. Es como si estuviera en una puta prisión.

D: Así es.

MI: Odiaba ir al jodido centro comercial.

D: Así que hazle saber que también estás recibiendo todo esto.

MI: Hay una pieza más, donde hay una parte de él que siente que es en parte responsable.

D: Por el accidente.

MI: Sí.

D: Pregúntale por qué.

MI: Porque su padre le pidió que fuera al partido de baloncesto la noche que lo golpearon. Eligió ir a la sala de juegos con otras personas.

D: Entonces, si hubiera ido con el papá, el accidente no habría ocurrido, ¿o qué? ¿Cuál es el

lógica ahí?

MI: Todo lo que escucho es que la superficialidad mata.

D: Lo tengo, está bien. ¿Tiene sentido que él crea eso?

MI: *[Asiente con la cabeza]*

D: Hazle saber que entiendes eso. Así que ha estado en contra de la superficialidad desde entonces. Eso tiene sentido. Eso tiene mucho sentido. Entonces, Ethan, ¿qué le dices sobre si fue su culpa?

MI: Le digo que no fue así.

D: Sí. Tenemos que quedarnos con eso hasta que empiece a creerlo. ¿Cómo está reaccionando cuando dices eso?

MI: Se disculpa porque quedó atrapado en la superficialidad de la cultura.

D: Se está disculpando. No estoy muy siguiendo eso.

MI: Eso es lo que surgió, lamenta haberse visto envuelto en eso. Era la primera vez que mi papá me invitaba. Era el entrenador de baloncesto de la escuela secundaria y era la primera vez que me invitaba a un partido.

D: Eligió lo superficial en su lugar.

MI: Sí, entonces él quería que fuera al juego, y otras personas decían: "Vamos a la sala de juegos en su lugar". Y me quedé atrapado en la cultura.

D: Sí, así que hazle saber que lo entiendes. Hazle saber que entiendes por qué se siente tan culpable por eso. *[Pausa]* ¿Cómo está él ahora?

MI: Está tranquilo de nuevo.

D: Bien. Solo mira si él siente que obtienes todo lo que él quiere que obtengas.

MI: *[Está asintiendo con la cabeza.]*

D: Bueno, bien. Entonces, Ethan, quiero que regreses a ese período de tiempo y estés con él de la forma en que él necesitaba a alguien y me digas cuándo estás allí con él.

MI: Me veo parando frente a la cama, y él está llorando, así que hay alguien más que está allí, y lo estoy mirando.

D: ¿Te ves ahí? Así que pídele a esa parte que está tratando de hacerlo por ti que te deje hacerlo, de modo que no te veas a ti mismo, simplemente estás allí con él. Sólo dime cuando estés allí con él.

MI: Bueno.

D: ¿Cómo estás con él?

MI: Está llorando un poco y tengo mis manos en sus pies.

D: Perfecto. Quédate con él de esa manera.

MI:

[Pausa, respirando]

D: ¿Puede decir que estás allí?

MI: Sí.

D: ¿Está contento?

MI: Sí.

D: Bueno, bien. Ahora pregúntale si quiere que hagas algo con él o para él antes de que lo llevemos a un lugar bueno y seguro.

MI: Solo quiere que lo abrace.

D: Adelante, abrázalo.

MI: Y quiere que le diga que todo va a estar bien.

D: Está bien, adelante y haz ambas cosas.

MI: [Pausa, lloriqueando] Está cambiando entre yo sosteniéndolo y yo mirándome sosteniéndolo.

D: Así que ese tipo, sé firme con él. Entendemos que está tratando de ayudar. Solo hazle saber que no necesitas eso, que puedes manejar esto.

MI: Bueno.

D: [Pausa] ¿Cómo te va ahora?

MI: Dice que no quiere estar solo.

D: Bien. Pregúntale si hay algo más que quiera que hagas con él o para él allá atrás, antes de que lo llevemos a un buen lugar. ¿Necesitaba que hablaras con la familia por él?

MI: Solo dice que pregunta dónde está mi mamá, que está solo y que es tarde.

D: Sí. ¿Quiere que la atrape o solo quiere que se lo explique?

MI: Sí, se lo digo ahora mismo, porque mamá no estaba mucho allí y tenía que trabajar.

D: Bueno.

MI: Está preguntando por qué no vinieron los vecinos.

D: ¿Qué estas diciendo?

MI: Ellos tienen sus propios desafíos.

D: Hágle saber que debería haber tenido a alguien, que se lo merecía.

MI: [Pausa]

D: Y que te tiene ahora.

MI: Está sonriendo por primera vez.

D: Excelente. Bueno. Solo mira si está listo ahora e iremos a algún lugar que le guste.

MI: Sí.

D: Entonces, ¿dónde le gustaría ir? Podría ser el presente o podría ser un lugar de fantasía.

MI: Quiere nadar en el océano.

D: Bien. Llévemolo al océano. Sin embargo, antes de que nade, dile que nunca tendrá que volver allí y que tú lo cuidarás. Y pregúntale si está listo para descargar los sentimientos y creencias que tenía en ese entonces.

MI: Solo pregunta, dice que quiere muchas tortugas, algas y delfines. Quiere el océano como era antes.

D: Está bien, así que vamos a preparar eso para él.

MI: Está feliz de ver tanta vida.

D: Eso es genial. Y luego pregúntale de nuevo si está listo para descargar estas cosas.

MI: Sí.

D: ¿Dónde lo lleva en su cuerpo? ¿En o alrededor de su cuerpo?

MI: Parte posterior de su cabeza.

D: ¿A qué le gustaría renunciar? Luz, agua, fuego, viento, tierra o cualquier otra cosa.

MI: Agua.

D: Sí, así que dile que deje todo eso fuera de su cabeza y que se lo lleve el océano.

MI: Dejó ir parte de eso, pero parte de eso no quiere olvidarlo.

D: Bueno. ¿Así que quiere aferrarse a los recuerdos?

MI: Dijo que podía ponerlos en una canoa.

D: Así que los pondrá en una canoa. Vamos a hacer eso. Saquémoslo de la nuca y métalo en la canoa.

MI: Se da cuenta de que hay más en su corazón y en su estómago.

D: Sí, vamos a sacar eso también. Ya no es necesario llevar ninguna de estas cosas.

MI: [Pausa] Está flotando.

D: Eso es genial. Eso es genial.

MI: Está empujando la canoa.

D: Eso es genial. Excelente. ¿Cómo se siente ahora?

MI: Está sonriendo y no llorando, pero todavía siente algo de tristeza.

D: ¿Y esa tristeza es algo que quiere descargar, o algo que quiere expresarte?

MI: Quiere descargarlo.

D: Bueno. ¿Al océano también o a la canoa?

MI: al océano Él quiere a mi papá.

D: Ethan, hay una cosa que podríamos hacer con eso. Puedes invitar al espíritu de tu papá a que venga y puede que venga o no. Pero puedes ver si quiere invitar al espíritu de tu papá a venir.

MI: Lo hace.

D: Está bien, entonces dile que lo haga. Y veremos si el espíritu de tu papá aparece.

MI: Él está aquí.

D: Está bien. Eso es genial. Y veamos si hay algo que quiere que este chico sepa. Si el chico quiere preguntarle algo.

MI: Está sonriendo y el niño está feliz de verlo. Está en un bote de remos y solo está sonriendo.

D: Bien. ¿Entonces el chico quiere darle esa tristeza? ¿O qué quiere hacer el niño con esa tristeza?

MI: El niño le pregunta a mi papá si le da esa tristeza perderá la conexión.

D: ¿Y qué dice tu papá?

MI: Él dice: "Estoy aquí todo el tiempo".

D: Sí. ¿Y cómo es eso para que el chico escuche?

MI: Se subió al bote de remos con mi papá [*sollozando*]. Le gusta ser sostenido por mi papá.

D: Excelente. Muy, muy bien.

MI: Ahora ha puesto una mano y me está llamando.

D: Bien.

MI: Me está llamando.

D: Sí, así que puedes venir allí también.

MI: [*Sollozando y respirando profundamente*] Estoy cargando al niño ahora, mi papá está mirando y está sonriendo.

D: Bien, Ethan. Invitemos al chico original, el destructor de la injusticia, a que entre y vea a este chico. Sólo mira cómo reacciona.

MI: Hay más partes allí y están felices de verlo.

D: Eso es genial.

MI: Uno de ellos está bailando. [*Respiración*] El destructor no está bailando, pero está sonriendo y asintiendo. Sus brazos están cruzados [*la risa*].

D: Bien.

MI: Creo que es un poco impaciente.

D: Le entiendo que lo que estamos haciendo es indulgente.

MI: Está como sonriendo y riendo conmigo ahora.

D: Puedes preguntarle si le gustaría descargar cualquier cosa que lleve y que no le pertenezca.

MI: Sí, una carga.

D: ¿Dónde lo lleva en su cuerpo, en su cuerpo?

MI: Cuello y espalda.

D: ¿Sabes lo que es?

MI: Que proteger la vida depende de él.

D: Sí es cierto. ¿A qué le gustaría renunciar?

MI: Vi una imagen de una montaña enorme, como mitad montaña, mitad mujer.

D: Dile que entregue lo que tiene en el cuello y que se lo devuelva a esta montañesa.

MI: Está arrodillado y dejándolo como una espada sagrada.

D: Bien.

MI: Está mirando hacia arriba solo para asegurarse de que es lo correcto para ella.

D: ¿Qué dice ella?

MI: Es no verbal, pero es un sí.

D: Bien.

MI: Quiere agarrar la espada, pero realmente quiere que yo sepa que quiere hacer algo por la luz.

D: Sí, hágale saber que ustedes pueden resolver eso, que tal vez no necesiten hacerlo ahora. ¿Cómo se siente sin la espada?

MI: Mucho más ligero, pero él quiere un propósito.

D: Como, ¿qué voy a hacer?

MI: Sí, queriendo sostener algo.

D: En ausencia de una espada, Ethan, dígame que puede invitar lo que quiera dentro de su cuerpo, incluido el propósito, y ver si entra algo.

MI: La diosa de la montaña le da una bola de luz que él sostiene.

D: Bien, eso es genial. ¿Qué le parece sostener esa bola de luz?

MI: esta brillando

D: Bien, eso es genial.

MI: Él está sonriendo. Él no quiere que se detenga.

D: Sí, entonces dile que no tiene que parar. Él solo puede sostenerlo. ¿Se siente completo por ahora?

MI: Supongo [*reír*]. Me gustaría conectarme contigo [*a Sara*] de alguna manera.

D: Sentirse libre.

S: ¿Quieres que vaya a ti?

MI: Sería genial si pudieras sentarte en mi regazo [*sollozando*].

S: [*Se sienta en su regazo acariciando su cabeza*]

Esta sesión ilustra muchas de las ideas y procesos de los que hemos estado hablando hasta ahora, así como algunos fenómenos que aún no hemos explorado. Permítanme comenzar emitiendo dos advertencias: primero, no todas las sesiones van tan bien. Ethan y Sarah tenían una ventaja en el sentido de que habían estado jugando con IFS durante algún tiempo, habían llegado a conocer las partes clave y ambos asumían la responsabilidad de su propio papel en el conflicto. Además, las partes de Ethan ya confiaban en sí mismo lo suficiente como para dar un paso atrás cuando se lo pedimos, y ese no suele ser el caso al principio. En segundo lugar, alenté a Ethan a que fuera a su exilio (el niño que lloraba hecho un ovillo) y, como he subrayado antes, le animo a que no lo haga sin ayuda. Incluyo esta sesión aquí solo para hacerle saber lo que es posible — no para modelar lo que deberías estar haciendo.

Aquí hay una reflexión que Ethan compartió conmigo más tarde: “Desde el momento en que ocurrió el descargo, noté una mayor amplitud en mi ser cuando se presentaban problemas de justicia. El fuego por la justicia y el fin del sufrimiento aún ardía ferozmente, pero ese fuego se compartía con los demás en lugar de arder contra los demás. El cambio fue de poder.*sobre* (Yo veo injusticia y tú no la ves. ¡Ahora te mostraré!) al poder~~con~~ (Yo veo injusticia y tú no la ves. Ahora seré gentil y curioso con ustedes para ayudarlos a verlo o discernir juntos si realmente está ocurriendo una injusticia). Me he vuelto más eficaz en la navegación de estas situaciones debido a la apertura. Se siente como que antes de la descarga, mi fuego por la justicia estaba en una habitación pequeña y la gente era arrastrada a la habitación y estaba muy incómoda (caliente, quemada, sofocada), y ahora, después de la descarga, el fuego está afuera en expansión e inmensidad alrededor. eso. Se invita a la gente a sentarse junto al fuego. Se convierte en una vida-

dando fogata y la gente puede elegir libremente la distancia del fuego que necesitan para estar cómodos. Puedo ver claramente que esto es lo que mi Ser quiere. Al regresar a casa, el campo energético alrededor de mi cuerpo se desplazó debido a la descarga. A mi vida atrajeron nuevas personas y oportunidades, como trabajar con mujeres indígenas para formar una comunidad y ser invitada a apoyar más profundamente a la comunidad queer y trans en Maine. Mi energía en torno al trabajo de justicia ahora está más arraigada y limpia, lo que creo que las personas de posiciones y comunidades oprimidas podían sentir”.²

Debido a que sucedieron muchas cosas en esta sesión, quiero resaltar algunos aspectos. El comienzo ilustra cómo suele ser la terapia de pareja IFS. Preguntamos sobre las partes de cada socio que se meten con el otro y, cuando está claro que la transformación de la parte de un socio producirá un gran cambio, pedimos comenzar con ese. Si se tratara de una terapia de pareja en curso, probablemente trabajaríamos con las partes de Sarah en la próxima sesión.

Nuestra transición a trabajar con el destructor de la injusticia de Ethan ilustra muchas cosas que cubrí en las páginas anteriores, a saber, que este es el tipo de protector que encuentro dominando a muchos activistas sociales. Es crucial pedir permiso a los protectores para sanar lo que protegen (es decir, honrando su trabajo y sin esperar ni pedirles que cambien). Aseguramos a las partes que es seguro dejarnos ir a esos lugares.

Hay ciertos pasos para sanar a un exiliado; en este caso, hacer que el Yo de Ethan forme una relación de confianza con el niño de trece años, sea testigo de lo que le sucedió en ese tiempo pasado y las cargas que acumuló (por ejemplo, sus creencias sobre su responsabilidad y odio a la superficialidad), recuperar al chico del pasado y ayudarlo a desahogarse, y luego traer a los protectores para que vean que ya no tienen que hacer su trabajo.

Y luego están los aspectos más espirituales que insinué, aquí involucrando el espíritu del padre de Ethan. En mi trabajo, he tenido muchas experiencias con clientes en los que la imagen de un familiar muerto surge espontáneamente en un momento como el que experimentó Ethan, y esa presencia tiene un efecto saludable. Aprendí a preguntar a los clientes si están interesados en invitar a una visita de este tipo si han accedido mucho a Self y parece que podría ser útil. La mayoría de las veces la imagen de la figura llega así y, a diferencia de cuando estaban vivos, parecen estar bastante descargados y en sí mismos, como fue el caso del padre de Ethan.

¿Qué es este fenómeno? ¿Es la imaginación del cliente u otra parte que juega el papel del padre muerto? ¿O es en realidad el espíritu del padre? No pretendo saber la respuesta. Soy empirista en el sentido de que me esfuerzo por estudiar estos fenómenos sin presunciones. Mi padre era un buen científico y uno de sus mensajes más importantes para mí fue seguir

los datos, incluso si lo lleva lejos de su paradigma. Esta aventura de IFS ha hecho eso una y otra vez, y estas experiencias en las que aparecen familiares muertos lo ilustran. También soy pragmático, así que si estas visitas parecen ayudar, lo haré. En mi experiencia, este fenómeno parece ayudar mucho a los clientes.

Más adelante en la sesión, cuando Ethan va a desahogarse de su protector, ve espontáneamente la imagen de un ser que es mitad montaña y mitad mujer. - una figura que él llama una diosa de la montaña. Ella le da al protector una bola de luz cuando le pide un propósito. ¿Qué es esto? Este es otro fenómeno que ocurre espontáneamente en muchos clientes. En puntos cruciales, lo que la gente llama guías vendrán a ayudarlos. Tampoco pretendo saber de qué se trata todo esto. Esa es parte de la aventura de este trabajo: nunca se sabe lo que usted y su cliente encontrarán en su mundo interior. La clave es mantener la curiosidad y ver si lo que viene parece estar ayudando o no.

Quiero agregar que estas experiencias aparentemente místicas no solo ocurren en personas que ya creen en tales cosas. He trabajado con ateos totales y con clientes cuyas creencias religiosas excluyen tales cosas, y muchos de ellos al principio reaccionan con ira o miedo.

A veces pienso en las personas a las que se hace referencia como chamanes, personas que trabajan regularmente con espíritus ancestrales y entidades comparables a la diosa de la montaña de Ethan. Algunos creen que existe un universo o reino alternativo al que podemos acceder con diversas prácticas: tamborilear, cantar, bailar, rezar, ingerir plantas alucinógenas, hiperventilación, privación del sueño, soñar, ayunar, rituales, etc. ¿Será que simplemente centrándonos en nuestras partes podemos entrar en ese mismo reino?

Convertirse en autodirigido

Idealmente, el destructor de la injusticia de Ethan se sentirá menos obligado a hacerse cargo de la manera enojada y crítica que tenía antes. En cambio, confiará en el yo de Ethan para que hable y actúe en su nombre, y asumirá un rol más de asesor. Conservará su pasión por la justicia y el amor por las personas y la Tierra, pero confiará en el coraje, la claridad, la confianza, la compasión, etc., de Ethan para expresar de manera efectiva sus creencias y perseguir sus objetivos.

Además de esas ocho palabras C que describen el Ser, también he identificado cinco que comienzan con una P: paciencia, persistencia, presencia, perspectiva y diversión. Los activistas sociales autodirigidos también pueden aprovechar estas cualidades. Debido a que el Ser puede mantener una perspectiva de largo alcance, puedes ser pacientemente persistente en tus esfuerzos, sin la

urgencia muy unida que tiende a polarizarse. Con la perspectiva IFS, también evita el pensamiento mono-mente que hace que las personas se encasillen entre sí y, en cambio, puede ver más allá de los protectores de sus oponentes a los exiliados que impulsan sus extremos y tienen compasión por ellos. Cuando estás presente en el Ser, puedes ser muy enérgico sin escalar los conflictos, porque el otro no se siente denigrado.

Liderar desde uno mismo en medio del conflicto se convierte en un objetivo en sí mismo. Por ejemplo, cuando tengo una pelea con mi esposa, le pido a mis partes que den un paso atrás y me dejen quedarme para relacionarme con ella, y no simplemente para que se calme y sea más amable (aunque a menudo tiene ese impacto). En cambio, hago esto para convencer aún más a mis partes de que puedo liderar mi sistema. Entonces, el objetivo se convierte en tratar de mantener la presencia del Yo independientemente de cómo se comporte el otro.

Para hacer esto, ayuda cuando tus partes se dan cuenta de que ya no eres un niño y que, como tu Ser, posees cualidades poderosas y puedes ser enérgicamente asertivo cuando sea necesario. A menudo, los protectores menosprecian algunas de estas cualidades. Por ejemplo, piensan que eres un paquete blando de compasión pasiva con límites porosos que regalarán la granja. O que eres demasiado inocente, confiado o asustado para cuidar de ellos. Solo te conocen tal como eres cuando te mezclas con esas otras partes. A menudo, sus protectores se sorprenden al descubrir que puede separarse de esas partes, y aprenden que usted tiene agencia y puede proteger su sistema, por lo que no tienen que hacerlo.

Esto es todo un desafío en algunas circunstancias, cuando te enfrentas a personas o eventos amenazantes, por ejemplo. Y, sin embargo, en medio del terror o la ira, el Sí mismo en cada uno de nosotros siempre está ahí, y en la tormenta, la profundidad tranquila bajo las olas turbulentas. Siempre hay Sí mismo. No importa cuán desencadenadas y extremas sean nuestras partes, si logramos que se separen lo suficiente, tendremos acceso al menos a algunas de las cualidades del Ser, y podremos estar con nuestro miedo o ira, en lugar de mézclate con él.

Recuerdo un episodio de mi vida hace varios años cuando mi esposa, Jeanne, y yo visitábamos a mi hermano y mi cuñada en su casa en Hawái. Era un día de oleaje muy alto y, a pesar de las advertencias de Jeanne, decidí meterme en las aguas poco profundas, asumiendo que estaba a salvo si el agua no pasaba de mis muslos. Sin saberlo, di un paso desde un desnivel y de repente me encontré en medio de una corriente que me arrastraba rápidamente hacia el mar. Sin saber nada mejor, traté de nadar directamente de regreso a la orilla y no llegué a ninguna parte. Traté de descansar rodando sobre mi espalda, pero las olas me llegaban a la boca y comencé a ahogarme.

A medida que me fatigaba cada vez más, me di cuenta de que tal vez no lo lograría. Partes de mí comenzaron a gritar repetidamente en mi cabeza: "Estamos

¡va a morir!" Pude separarme de ellos lo suficiente como para que me sintieran diciendo: "Podemos morir, pero estaré contigo mientras lo hacemos", y sentí que se calmaron. Justo cuando estaba a punto de rendirme, mi cuñada llegó a la playa, me vio luchando y me señaló frenéticamente que nadara horizontalmente, hacia las enormes olas. Era contrario a la intuición, pero exactamente lo que tenía que hacer para volver a la orilla. Sin energía de sobra, lo intenté por última vez y finalmente fui arrastrado por las olas. Más tarde supe que un hombre se había ahogado en ese mismo lugar días antes, así que me sentí muy afortunado.

Incluso ante un peligro real, es posible retener sus piezas.

El punto de compartir esta historia es que incluso ante un peligro real, es posible mantener sus partes. Claro, es difícil. He tenido años de experiencia mostrándoles a mis partes que las cosas van mejor cuando se separan y me dejan manejar las cosas, así que confiaron en mí lo suficiente como para hacerlo. Pero cualquier medida de autoliderazgo es útil en circunstancias extremas. Puede que no conduzca al tipo de suerte de salvar vidas que tuve, pero siempre es mejor enfrentar los desafíos desde un lugar de calma, coraje, claridad y confianza, en lugar de partes asustadas, disociadas o impulsivas. Cuanto más Yo aportemos a las crisis que enfrentamos (por ejemplo, la pandemia actual), es más probable que se aprendan sus lecciones en todos los niveles: planetario, nacional e individual.

CAPÍTULO OCHO

Visión y Propósito

GRAMO

Hablando en general, a medida que obtienes más acceso a ti mismo y te vuelves más autoconsciente, también obtienes más claridad sobre la visión que tienes. tiene para su vida, lo que significa que sus prioridades pueden ser muy diferentes de lo que eran cuando sus protectores estaban a cargo. Cuando tenemos muchos exiliados, nuestros protectores no tienen más remedio que ser egoístas, hedonistas o disociados. Incluso aquellos que parecen desinteresados porque dan mucho a los demás a menudo están más preocupados por ser vistos por los demás como virtuosos (o por no ser castigados por Dios). Los objetivos de tus protectores para tu vida giran en torno a mantenerte alejado de todo ese dolor, vergüenza, soledad y miedo, y utilizan una amplia gama de herramientas para alcanzar esos objetivos: logros, sustancias, comida, entretenimiento, compras, sexo, obsesión. con tu apariencia, cuidado, meditación, dinero, etc. Tus protectores trabajan incansable y valientemente para seguir insuflando aire a tu ego para que no se desinfle y se hunda en el abismo de la emoción exiliada.

Cuando tenemos muchos exiliados, nuestros protectores no tienen más remedio que ser egoístas, hedonistas o disociados.

A medida que los impulsos de estos protectores consumen la mayor parte de tu atención, ahogan y mantienen exiliadas las partes más sensibles y amorosas de ti. A medida que descarga sus exilios, permite que sus protectores se transformen y comienza a escuchar más de esas partes de usted que no están tan obsesionadas y

motivados: los que aman tener verdadera intimidad con los demás, los que quieren crear arte y mover su cuerpo, los que quieren jugar con familiares y amigos, y los que simplemente aman estar en la naturaleza. Cuando eres más autodirigido, te conviertes en una persona más completa, integrada y completa.

Esto es lo que significa la curación en IFS: totalidad y reconexión, y un Ser que quiere facilitar eso en todos los niveles de un sistema. Como escribe Wendell Berry, "La curación complica el sistema al abrir y restaurar las conexiones entre las diversas partes, restaurando de esta manera la máxima simplicidad de su unión.... Las partes son sanas en la medida en que se unen armónicamente al todo.... Sólo restaurando las conexiones rotas se puede seamos sanados. La conexión es salud".¹

Además de conectarte con partes descuidadas, a medida que accedes a más Ser, pasas de ser guiado por los deseos de tus partes a ser guiado por los deseos de tu corazón. Es decir, comienza a tener indicios de una visión diferente para el viaje de su vida que le da más significado. Si bien existen innumerables enfoques que lo entrenan para articular y perseguir una visión significativa para su vida, con demasiada frecuencia esos intentos provienen de sus gerentes en lugar de usted mismo. En mi experiencia, es mejor esperar hasta que tus protectores se hayan relajado para que surja la visión; de esta manera, recibes tu visión en lugar de crearla.

Cuando las personas acceden a Self, a menudo perciben rápidamente su propósito.

Varias tradiciones espirituales enseñan que cada uno de nosotros tiene un verdadero camino o llamado, y parte de la razón por la que estamos aquí en esta vida es para descubrir y cumplir cuál es. Jean Houston utiliza un término prestado de Aristóteles para describir este —*entelequia*: "la esencia sembrada y codificada en ti que contiene tanto la patrones y posibilidades para tu vida."² Los cristianos a veces se refieren a Efesios 2:10, que establece que Dios nos creó a cada uno de nosotros para un propósito específico.

Cuando las partes se descargan, a menudo perciben de inmediato su propósito original y asumen un nuevo rol correspondiente. Cuando las personas acceden a Self, a menudo perciben rápidamente su propósito. En el mundo exterior, esa realización puede llevar años; en el mundo interior, a menudo sucede inmediatamente.

El psicólogo humanista Abraham Maslow es bien conocido por sus ideas sobre *autorrealización*. Afirmó que después de satisfacer nuestras necesidades básicas de seguridad, pertenencia y afecto, nos damos cuenta de una necesidad superior de hacer aquello para lo que estamos mejor preparados. "Un músico debe hacer música, un artista debe pintar, un poeta debe escribir, si finalmente quiere estar en paz consigo mismo... Esta tendencia podría expresarse como el deseo de volverse más y más

lo que uno es idiosincrásicamente, convertirse en todo lo que uno es capaz de convirtiéndose."³ Encuentro que hay demasiado esfuerzo en los primeros escritos de Maslow para "ser todo lo que puedes ser", pero estoy de acuerdo en que nuestro propósito o visión surge naturalmente cuando nuestras partes de supervivencia se relajan. Después de que Maslow estudiara a personas autorrealizadas más adelante en su vida, descubrió que si bien es posible que no hayan maximizado su potencial en todas las áreas de sus vidas, estas personas trabajaron en causas que beneficiaron a otros y fueron valiosas para ellos, de modo que no No tengo ganas de trabajar en absoluto. A través de su visión autodirigida, habían encontrado su propósito y, en consecuencia, sus vidas se sentían llenas de significado.

Como señala el psicólogo Scott Barry Kaufman, "los autorrealizados creativos son capaces de trascender la dicotomía ordinaria entre la inteligencia de la mente y la sabiduría del corazón. Son capaces de dedicarse por completo a su trabajo, cambiando con flexibilidad entre modos de ser aparentemente contradictorios: el racional y el irracional, el emocional y el lógico, el deliberado y el intuitivo, y el imaginativo y el abstracto.

— sin prejuzgar el valor de ninguno de estos procesos."⁴ Esta es una excelente descripción de la integración flexible que ocurre en un sistema autodirigido. Las diferentes partes mantienen su separación mientras se comunican y colaboran entre sí, mientras el Ser dirige esta orquesta interna.

Las diferentes partes mantienen su separación mientras se comunican y colaboran entre sí, mientras el Ser dirige esta orquesta interna.

El conocido neuropsiquiatra Dan Siegel ha enfatizado la importancia de dicha integración en la curación y ha descrito la IFS como una buena manera de lograrlo. Él escribe: "La salud proviene de la integración. Es así de simple, y así de importante. Un sistema que está integrado está en un flujo de armonía. Al igual que en un coro, con la voz de cada cantante diferenciada de las voces de los otros cantantes pero también unida, la armonía emerge con la integración. Lo que es importante señalar es que este vínculo no elimina las diferencias, como en la noción de combinación: en cambio, mantiene estas contribuciones únicas al vincularlas entre sí. La integración es más como una ensalada de frutas.

que un batido".⁵ Este, nuevamente, es uno de los objetivos básicos de IFS. Cada parte es honrada por sus cualidades únicas mientras trabaja en armonía con todas las demás.

Por el contrario, en un sistema dirigido por protectores, una coalición de partes domina tanto que se pierde el acceso a los recursos de los demás, o se trata simplemente de un caos interno y un conflicto en el que las partes constantemente interrumpen y

sabotearse unos a otros, porque no hay un liderazgo firme.

Cambios de vida y reacción

Cuando comienzas a vislumbrar una visión autodirigida, es común que las partes reaccionen homeostáticamente. Cuanto mayor sea su visión, mayor será su reacción. "No te engañes", dirán, "¿Quién te crees que eres para hacer eso?". O "¿Cuál es el punto? ¡Todo está tan jodido que nunca hará ninguna diferencia!" O el siempre popular "¡No puedes ganarte la vida haciendo eso!"

Cuando tuve por primera vez la visión de IFS y consideré dedicarle mi vida, tuve todas esas reacciones y más. Después de recibir mi visión, tuve que trabajar con mis partes solo para manifestar las etapas iniciales, y mis partes retrocedieron en cada paso del camino. Este libro representa un paso más audaz en el viaje de tratar de llevar IFS a una audiencia mucho más amplia, y aquí están esas voces nuevamente, justo en el momento justo. La diferencia ahora es que estas partes confían en mi liderazgo, por lo que no son tan ruidosas o duras como antes, y responden bien a mis palabras tranquilizadoras. Ellos saben que si a algunos de ustedes no les gusta este libro e incluso lo atacan por alguna razón, estaremos bien, porque yo me ocuparé de ellos. Ese es el tipo de trabajo que le permitirá perseguir su propia visión. Traiga todas sus partes para el viaje, sin necesidad de exiliarse o anular a los disidentes.

Advertencia justa: he tenido clientes que abandonaron carreras lucrativas para perseguir lo que solo había sido un leve anhelo interior a lo largo de sus vidas. Recientemente, un abogado corporativo de alto nivel dejó su firma y volvió a la escuela para convertirse en profesor de gimnasia. Esto no fue algo a lo que lo llevé, pero cuando este cliente se curó, finalmente escuchó y tuvo el coraje de actuar. Tal movimiento requiere mucho más coraje que antes. En estos días, la gente difícilmente puede ganarse la vida haciendo los tipos de trabajo más significativos, mientras que algunos de los tipos más insignificantes son los mejor pagados. Dicho esto, las personas autodirigidas tienen menos necesidad de cosas materiales, y eso ayuda mucho. Algunos, como mi cliente abogado, están dispuestos y son más capaces de recibir el golpe, pero es una pena que tengan que hacerlo.

No todos mis clientes, cada vez más autodirigidos, renuncian a sus trabajos o hacen cambios en U en sus carreras, pero por lo general cambian sus vidas de alguna manera para mejor. Muchos se involucran en actividades creativas o altruistas que son gratificantes por derecho propio y brindan un nuevo sentido de significado. Las visiones autodirigidas con frecuencia se basan en un mayor sentido de conexión con la humanidad y la Tierra, y las personas comienzan a encarnar el deseo de ayudar a ambos. Además, cuando eres autodirigido, estas actividades son más satisfactorias, porque en realidad estás presente en tu cuerpo mientras las experimentas, en lugar de una vida de planificación impaciente de la próxima actividad u obsesión.

sobre cómo podrías estar haciendo algo más productivo o placentero. Cuando eres autodirigido, en realidad puedes vivir en el presente porque ya no tienes tantas partes que duelen y están atrapadas en el pasado; ya no estás tratando de protegerlos preocupándote o planificando el futuro.

Curiosamente, ¡incluso podrías tener partes que te digan que tu visión es demasiado pequeña! Pero como informa Charles Eisenstein: “Muchas personas sofocan la expresión de sus dones al pensar que deben hacer algo grande con ellos. Las propias acciones no son suficientes, uno debe escribir un libro que llegue a millones. Qué rápido esto se convierte en una competencia sobre las ideas de quién se escuchan. Cómo invalida los pequeños y hermosos esfuerzos de la mayor parte de la humanidad; invalida, paradójicamente, las mismas cosas que debemos comenzar a hacer.

en masa para sostener un planeta habitable”.⁶

A medida que las personas se vuelven más autodirigidas, se encuentran actuando de manera altruista sin esfuerzo y sin tanto debate interno, porque les parece natural querer ayudar a los demás. Esto se debe a que Self reconoce que tú y los demás son parte de un cuerpo más grande de humanidad. Es lo mismo que cuando, digamos, su parte enojada comienza a sentirse más conectada y reconoce que el gerente al que odiaba por lo mucho que trató de sofocar la ira también está conectado con la entidad más grande: usted. Esto lleva a que las partes reconozcan que cuando un miembro del sistema está herido o agobiado, afecta al sistema más grande al que todos pertenecen.

El yo reconoce que tú y los demás son parte de un cuerpo más grande de humanidad.

Si te dolía la pierna, tu mano se movería automáticamente para tratar de calmarlo. A medida que las partes se dan cuenta de que hay un *tú* de la que todos son miembros, son cada vez más conscientes de que cuando uno de ellos tiene una carga, afecta a todo el sistema. Naturalmente, comienzan a ayudarse y cuidarse unos a otros a partir de esa conciencia. ¡Se convierten en pensadores de sistemas! Y llegan a confiar cada vez más en el Yo para liderar tanto dentro como fuera. En consecuencia, respaldan tu altruismo externo con el conocimiento de que no te vas a concentrar solo ahí fuera.

Entonces, cuando las personas se vuelven cada vez más autodirigidas, se sienten cada vez más impulsadas a tomar medidas en nombre de la curación de la humanidad y la curación de nuestro planeta. En este momento, hay una necesidad crítica de más Yo en todos los niveles. ¡Imagínese cómo sería si todos nuestros líderes supieran sobre el autoliderazgo y lo practicaran! Este es el tipo de visión más amplia que se me ocurrió hace años y me ha apasionado desde entonces. Nunca pensé que otros y yo podríamos llegar tan lejos en mi vida, pero hemos hecho tanto que he dejado de considerarlo una quimera.

Ejercicio: Simulacro de incendio

Así que ahora quiero invitarte a probar un ejercicio que te ayudará a experimentar algo de este autoliderazgo del que he estado hablando. Quiero que empieces por pensar en una persona de tu vida (pasada o presente) que realmente te despierte. Tal vez te enojen o te entristezcan, o tal vez sea alguien a quien le cerraste el corazón en algún momento.

En tu mente, pon a esa persona en una habitación sola para que esté contenida y no pueda salir en este momento. Ahora mira a la persona a través de una especie de ventana, y mientras observas a la persona desde afuera, desde la seguridad de no estar en esa habitación, haz que haga o diga las cosas que te molestan y observa lo que sucede en tu cuerpo y en tu mente cuando su protector interviene. Es decir, observe lo que su protector le hace a sus músculos, a su corazón, y sienta qué tipo de impulsos tiene. Echa un vistazo a tu respiración también. Apenas estamos notando el impacto de una parte protectora en tu cuerpo y mente.

Ahora mira de nuevo a la persona de este lugar y obtén una idea de cómo te ve a través de los ojos de este protector. Asegúrele a su protector que no va a entrar en esa habitación, para que pueda detenerse un poco. Vea si está dispuesto a separar su energía de usted, porque no se va a poner en peligro en este momento. Y si está dispuesto a sacar su energía de ti, notarás un cambio palpable en tu cuerpo y tu mente cuando eso suceda.

¿Cómo son tus músculos ahora? ¿Cómo es tu corazón? ¿Tu respiración? También preste atención a lo que está pasando en su mente. Y luego vuelva a mirar a la persona en la habitación para ver si se ve diferente. ¿Cómo se ve la persona ahora?

Luego enfócate nuevamente en el protector que salta cuando te enfocas en esta persona. Vea si puede sentir curiosidad por él ahora que está un poco más separado de usted. Y si puedes, pregúntale al protector por qué siente tanta necesidad de volverse tan fuerte con esta persona. ¿Qué teme que pasaría si no hiciera eso por ti?

Al responder esa pregunta, es probable que le haya hablado sobre las partes vulnerables que protege, así que vea si puede mostrarle aprecio por trabajar tan duro para tratar de mantener esas partes de usted a salvo. Vea cómo reacciona a su aprecio. Pregúntale si podrías curar esas partes para que no fueran tan vulnerables a esta persona, ¿tendría que estar tan involucrado en protegerlas? ¿Qué le gustaría hacer en su lugar dentro de ti?

No vamos a entrar en la habitación sosteniendo a esa persona desencadenante.

en este ejercicio. Sin embargo, quiero que tengas una idea de cómo sería si lo hicieras. Si entraras a esa habitación sintiéndote más autodirigido, ¿cómo sería eso? ¿Cómo se desarrollaría en términos de cómo te relacionarías con esta persona?

Si eso es difícil de imaginar, puede ser porque tu protector todavía no confía en que sea seguro dejarte hacer eso. Si usted *hace* tenga una idea de cuán diferente sería la experiencia, transmita eso al protector y pregúntele qué se necesitaría para que esa parte confíe en usted para liderar a personas como esta. Y si todavía tiene miedo de confiar en ti, pide más información al respecto.

Cuando sea el momento adecuado, agrádecele a esta parte por lo que haya hecho. Muéstrole aprecio por todo lo que te permitió hacer o háztelo saber. Finalmente, comience a cambiar su enfoque hacia el exterior y respire profundamente si eso ayuda.

En este ejercicio, si su protector se hizo a un lado, probablemente notó un gran cambio. En su conversación con el protector, probablemente aprendió algo sobre las partes que protege y cuán vulnerables son. Y debido a que esas partes vulnerables no se curaron con ese ejercicio, es probable que no confíe en usted hasta que se curen, pero aún así es interesante saber por qué no confía. *tú* para manejar a la gente así.

También puede haber notado cuando salió el protector, que su cuerpo se sentía diferente y la persona en la habitación se veía diferente. Tal vez no se veían tan amenazadores, tal vez podrías ver algo del dolor que los llevó a hacer cualquier cosa dañina que hayan hecho.

Ejercicio: Meditación de la persona triste

Aquí hay un ejercicio similar que me gustaría que probaras. En lugar de una persona desencadenante, quiero que pienses en una persona diferente con la que has estado cuando estaba muy alterada, extremadamente triste y herida, por ejemplo, y tal vez llorando. Tómese un segundo para pensar en esta persona y, como antes, póngala en la habitación contenida. Míralos a través de la ventana mientras demuestran cuán heridos o tristes están.

Mientras los observa, observe lo que surge en su cuerpo y en su mente. Observe los pensamientos que tiene sobre ellos (incluso si no está muy orgulloso de esos pensamientos) y observe todas las diferentes partes que reaccionan ante esta persona. Siente cómo estas partes afectan tu cuerpo. ¿Qué le están haciendo a tu corazón oa tu respiración? ¿Tus músculos, tus impulsos? Es posible que observe partes que dificultan la observación de la persona en la habitación. Tal vez se sientan impotentes, quieran retirarse, correr

lejos, mantenga su corazón cerrado, o esté activo de alguna otra manera que parezca protectora.

Elige una de esas partes y conócela mejor. Hágle saber que en este momento no tiene que hacer nada por esta persona y que se quedará en la habitación. Puede relajarse un poco y separarse si puede. Si es así, observe el cambio palpable y mire nuevamente a la persona a través de estos nuevos ojos y obtenga una visión de cómo le gustaría estar con esta persona si sus partes lo permitieran.

Como antes, vuelve a centrarte en el protector y pregúntale qué teme que pasaría si no te hiciera esto por dentro. ¿Por qué no confía en ti para quedarte con la persona? Y cuando esta parte del ejercicio se sienta completa, puede agradecer a este protector por su trabajo y comenzar a cambiar su enfoque hacia el exterior.

Estos dos ejercicios son ejemplos de cómo fomentamos el Autoliderazgo. Yo uso lo que llamo *un enfoque de liberación de restricciones* para acceder a sí mismo. En lugar de tratar de inculcar buenas cualidades en un proceso, algunos llaman *recursos*, te hago notar las partes que interfieren con tu acceso al Ser y luego conocer esas partes y ayudarlas a confiar en ti (tu Ser) para manejar a las personas difíciles.

Si esta fuera una sesión completa de IFS, te pediría permiso para ir a las partes que esos protectores están cuidando y curar. Cuando haces eso, es mucho más probable que tus protectores confíen en tu liderazgo.

A menudo, tus protectores no te confían la difícil tarea de la protección, porque piensan que el Ser es demasiado tierno y solo es capaz de cuidar y compadecerse. Mi experiencia es que el Ser es experto en todas las palabras C que están relacionadas con ser amable con las personas, incluidas la claridad, la confianza y el coraje. Entonces, cuando ves a través de los ojos claros de tu Ser que alguien está haciendo algo dañino con tus partes, no tienes que convertirlas en un monstruo. Esa claridad te permite ver que sus acciones surgen de su propio dolor, y también puedes ver mejor, sin confusión, el daño que causan en tus partes. Esto significa que tienes el coraje y la confianza para establecer límites con ellos de una manera efectiva y, si es necesario, muy contundente.

Es importante ayudar a sus partes a confiar en que realmente pueden confiar en usted para tratar con las personas y establecer límites que las protegerán y que, de hecho, si confían en usted para hacerlo, el efecto será más poderoso y efectivo. Idealmente, esto es lo que fomentan las artes marciales: la protección de un lugar poderoso pero sin ataduras. A medida que ingresa a situaciones desencadenantes, es interesante notar lo que sucede en su cuerpo y su mente. Comenzará a notar senderos, lo que le permitirá aprender sobre las partes que sienten la necesidad de

proteger. Si tiene acceso a un terapeuta o a un profesional calificado de IFS, puede seguir todos los pasos de curación con apoyo. A medida que lo haga, sus partes gradualmente llegarán a confiar más en usted y no se activarán tanto en el futuro.

Inmanencia y Trascendencia

Quiero concluir esta parte del libro explorando algunas de las promesas del autoliderazgo con un poco más de profundidad. Para empezar, una vez que recuperas a tus exiliados y liberas a tus protectores, sientes más. Esto no se debe solo a que te vuelves más encarnado, sino también a que vuelves a experimentar muchas de las emociones que sentiste en la infancia pero que pensaste que habías dejado atrás cuando te convertiste en adulto. Eso significa que puedes sentir más el asombro, la alegría y la empatía de tus antiguos exiliados, pero también su dolor y miedo. Esas son buenas noticias, sin embargo, porque ser autodirigido significa que sabes cómo consolar mejor a esas partes, y sus sentimientos no te abruman tanto como antes. Estás menos desapegado y más comprometido: realmente te preocupas por lo que sucede en este plano.

Al mismo tiempo, es probable que hayas tenido suficientes experiencias con el estado de onda del Ser para saber que hay mucho más en el universo de lo que sucede dentro de ti y que, en el gran esquema de las cosas, todo está bien. En ese sentido, te vuelves menos apegado a lo que sucede en este plano.

Ser autodirigido significa honrar ambas verdades por igual: *inmanencia* — comprometiendo plenamente nuestra humanidad— *y trascendencia* liberación sabiendo que hay mucho más. Cuando tratamos de negar nuestra vulnerabilidad, perdemos contacto con nuestro corazón. Cuando no nos damos cuenta de nuestra divinidad, perdemos el acceso a nuestra sabiduría y perspectiva. El autoliderazgo significa estar de pie voluntaria y conscientemente en ambas dimensiones, sintiendo las emociones intensas de sus partes mientras permanece conectado con su mente trascendente, despierta en estado de onda. Si puedes tener ambos en ti mismo, puedes estar con ambos en los demás.

Algunas tradiciones contemplativas alientan a las personas a descartar las preocupaciones del mundo exterior o retirarse de él tanto como sea posible. Para algunos sobrevivientes de traumas, este enfoque tiene un gran atractivo, porque su experiencia del mundo ha sido dura y dolorosa, y es reconfortante tener algún refugio de eso. Mientras te ayudan a experimentar tu Ser trascendente, algunas tradiciones también implican que tu historia personal (traumas y todo) en realidad no es tan importante; de hecho, es parte del apego de tu ego al mundo mundano y debe ser trascendido. A través de la lente de IFS, este enfoque solo crea más exiliados, o empuja a los exiliados que ya tiene más lejos. No creo que nada de esto sea necesario. Puedes ser autodirigido

y pasa tiempo en largos retiros o incluso vive como monástico, y hazlo sin pasar por alto tus exilios.

Los activistas a menudo reprenden a los devotos espirituales. Eisenstein articula la crítica de esta manera: "Si la casa se estuviera quemando, ¿simplemente te sentarías allí y meditarías, visualizando cascadas frescas para apagar el fuego a través del poder de la manifestación? Bueno, la casa figurativa se está quemando, a nuestro alrededor ahora mismo. Los desiertos se están extendiendo, los arrecifes de coral están muriendo y los últimos indígenas están siendo aniquilados. Y ahí estás en el medio de todo ello, contemplando el sonido cósmico OM."⁷ Por supuesto, el contraargumento a esta reprimenda es bastante sencillo: a menos que crees un mundo interior autodirigido, todo lo que hagas en el mundo exterior terminará siendo dirigido por un protector y, por lo tanto, no será diferente (o, en algunos casos, peor) que lo que estás tratando de contrarrestar.

Por esta razón, buscamos un equilibrio. Es importante examinar a fondo sus motivos tanto para las actividades internas como para las externas. ¿Estás abrumado por el sufrimiento del mundo y quieres alejarte de él? Si es así, es posible que desee trabajar con sus exiliados antes de encontrar su equilibrio. ¿Eres activista porque quieres que todos sepan lo buena persona que eres o porque te impulsan las cargas de tu pasado?

Hay más necesidad que nunca de que las personas autodirigidas no se retiren, sino que se involucren en el mundo. Sin embargo, para ser autodirigidos, las personas tienen que pasar tiempo dentro de sí mismas. Muchos líderes que conozco, incluyéndome a mí, encuentran un ritmo interno/externo que les funciona bien. Cuando puedes equilibrar la inmanencia y la trascendencia, puedes traer sanación a los mundos interno y externo simultáneamente.

Como escribe David Dellinger: "¿Primero cambias a las personas o cambias la sociedad? Creo que esto es una falsa dicotomía. Tienes que cambiar ambos a la vez. Si solo te estás cambiando a ti mismo y no te preocupas por cambiar la sociedad, algo sale mal. Si solo cambia la sociedad pero no se cambia a sí mismo, algo sale mal, como solía suceder a fines de la década de 1960. Ahora, simultáneamente puede ser una exageración, porque creo que hay períodos en los que uno tiene que concentrarse en uno o en el otro. Y hay períodos en una sociedad, en una cultura, cuando el énfasis es apropiado sólo en uno u otro. Lo que estoy tratando de decir es, nunca pierdas de vista ni el mundo interno ni el mundo externo, la paz interior y la paz basada en justicia en el exterior".⁸

Liderazgo de servicio y contagio

Una objeción común a hacer trabajo interior es que te hará más

egocéntrico de lo que ya eres. Mi experiencia es todo lo contrario. Cuanto más descargamos nuestras partes, menos necesitamos cosas materiales o elogios para llenar nuestro vacío. También nos sentimos más conectados con los demás, con nuestros cuerpos, con nuestro Ser y con SÍ MISMO.

Si bien nunca necesité mucho materialmente, durante los primeros años de desarrollo y venta de IFS, mis exiliados ansiaban caricias, y ese anhelo interfería con mi capacidad de transmitir su poder. Ha sido un gran alivio en la última década haber curado esas partes y ofrecer IFS más de Self. En estos días, la gente a veces comenta lo humilde que soy, pero la humildad genuina se gana con esfuerzo. Hice mucho trabajo interior curando a mis exiliados y, al pasar tiempo en el estado de onda, me di cuenta de que IFS no se trata de mí. Lo he recibido a lo largo de los años como parte de mi visión y con la ayuda de tantos; de esa manera, IFS ha sido un regalo y una bendición.

Otro nombre para el autoliderazgo podría ser *desinteresado* liderazgo, y se parece mucho a la *liderazgo de servicio* modelo del mundo empresarial. Iniciado por el ejecutivo de AT&T, Robert Greenleaf, el liderazgo de servicio “comienza con el sentimiento natural de que uno quiere servir, servir *primero*. La elección consciente lleva a aspirar a liderar. Esa persona es marcadamente diferente de la que es *líder* primero, quizás por la necesidad de saciar un impulso de poder inusual o de adquirir posesiones materiales.... La diferencia se manifiesta en el cuidado que se tiene para asegurarse de que se atiendan las necesidades de mayor prioridad de otras personas... ¿Aquellos servidos crecen como personas? Ellos, *mientras se sirve*, volverse más sanos, más sabios, más libres, más autónomos, más propensos a convertirse ellos mismos en sirvientes? Y, ¿cuál es el efecto en los menos privilegiado en la sociedad; ¿Se beneficiarán o, al menos, no sufrirán más privaciones?”⁹

Cuando se trata de *servicio*, mi precaución principal es ser consciente de las partes abnegadas y cuidadosas del gerente. Demasiados líderes han exiliado tantas otras partes de sí mismos que se vuelven demasiado extensos y se agotan. El verdadero liderazgo de servicio solo funciona cuando un líder tiene acceso a sí mismo y a todas sus partes. La organización que lideren reflejará la armonía interna y la conexión del líder.

Esto nos lleva al importante tema de *contagio* (de otra manera conocido como *resonancia*). Las partes protectoras son contagiosas en el sentido de que cuando un miembro de un sistema (particularmente el líder) se combina con una parte protectora, a menudo activa a los protectores de los demás, y la cultura de la organización se impregna con esa energía protectora. En consecuencia, las personas autodirigidas sacan a relucir los Yoes de quienes los rodean. Como cuando un diapasón vibrante hace sonar otro a distancia, la presencia del Sí mismo en un sistema ayuda a los protectores a relajarse y provoca el Sí mismo en toda la organización.

La presencia del Yo en un sistema ayuda

los protectores se relajan y provocan el Self en toda la organización.

Anteriormente aludí al fenómeno de la resonancia en la física y vale la pena repetirlo aquí. Debido a que nuestra partícula Yo es un aspecto de un campo vibratorio, resonará con el Yo en otras personas y con el Yo en nuestras partes. Los físicos están reconociendo cada vez más que todo en el universo vibra u oscila constantemente a diferentes frecuencias, incluso los objetos estacionarios. También han notado que cuando dos cosas se acercan, comienzan a vibrar en la misma frecuencia: se sincronizan.

Como terapeuta, trato de tener esto en mente. Me tomo un minuto más o menos antes de ver a un cliente para pedirle a mis partes que den un paso atrás y me dejen encarnar, porque el éxito de la sesión es proporcional a la cantidad de Yo que aporte. Me emociona capacitar a consultores senior de firmas internacionales como McKinsey, Egon Zehnder y Mobius para que hagan algo similar antes de trabajar con sus clientes. El objetivo más grande se convierte en ayudar a los líderes corporativos y políticos a acceder al Yo, que luego traerá los Yoes de una empresa o país de tal manera que el campo de la energía del Yo impregne la cultura.

Caudal

Hasta ahora hemos estado examinando principalmente cómo se manifiesta el Autoliderazgo cuando el Ser, en su estado de partícula, se convierte en el líder activo de sus mundos interno y externo. Cuando ese es el caso, eres consciente de que estás haciendo algo, ya sea cuidando tus partes o protestando contra la injusticia. ¿Qué pasa cuando Self está en su estado de onda? ¿Hay momentos en los que existes sin ser consciente de ti mismo o incluso de tu Ser?

El budismo se refiere a tal estado como *anatta*, o no-yo. Estos son momentos en los que estás tan absorto en una actividad que tu cuerpo se mueve sin esfuerzo y pierdes la sensación de separación. El psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi acuñó la palabra *caudal* en la década de 1970 para describir este estado y estudiarlo en una variedad de contextos. Descubrió que cuando las personas entraban en el flujo, lo encontraban extremadamente placentero y satisfactorio, y realizaban la actividad asociada por sí misma y no por ningún motivo.

Recompensa extrínseca.¹⁰ Los ejemplos comunes incluyen el ensueño de los músicos de jazz u otros artistas que quedan totalmente absortos en su proceso creativo.

Ocasionalmente tuve experiencias como esta mientras practicaba deportes. Tendría momentos en los que perdería el sentido de que hay un yo aparte de que mi cuerpo se movía de una manera fluida y efectiva. Jugué al fútbol en la universidad como back defensivo, y hubo momentos en que parecía el momento

ralentizado y sabía exactamente qué hacer sin pensar. Podía maniobrar fácilmente alrededor de los bloqueadores, porque parecían ir en cámara lenta.

A veces entro en un estado similar cuando enseño IFS. Es como si las palabras salieran de mí sin pensarlo, casi como si estuviera canalizando algo. Me siento totalmente tranquilo, confiado y claro, pero sin darme cuenta de que estoy teniendo esos sentimientos porque solo estoy siendo. Esos momentos también son extremadamente gratificantes, y en parte es por eso que enseño tanto. Después me alegro si a la gente le gustó el taller (o a mí), pero ese no es mi motivo principal.

— Me encanta la sensación de flujo que tengo y la sensación de que estoy cumpliendo mi propósito en esta vida.

Creo que los estados de flujo son ejemplos de cuando todas tus partes están completamente alineadas con el propósito o el placer de la actividad para que sus Seres se fusionen con los tuyos. En cierto sentido, se disuelven temporalmente y te encuentras en el estado de onda no dual, aunque todavía estés operando en este mundo.

Esas experiencias de flujo no caracterizan nuestra vida diaria, porque la mayor parte del tiempo estamos mezclados con partes que funcionan internamente para mantenernos seguros, funcionales y felices. A medida que te descargas y tus partes confían cada vez más entre sí y en ti, te sientes cada vez más integrado y claro acerca de tu propósito, por lo que pasas más y más tiempo de tu vida en ese estado de flujo unificado.

Más allá de esas experiencias de flujo, muchas personas han tenido momentos inolvidables en su vida cuando vislumbraron el Ser puro en estado de onda. En *El color morado* Shug, el personaje de Alice Walker, describe su momento: “Pero un día, cuando estaba sentada en silencio y sintiéndome como una niña sin madre, lo que era, vino a mí: ese sentimiento de ser parte de todo, no separado en absoluto. Sabía que si cortaba un árbol, mi brazo sangraría. Y me reí y lloré y corrí por toda la casa. Solo sabía lo que era. De hecho, cuando se

sucedía, no te lo puedes perder.”¹¹

Para muchas personas, estos vislumbres a menudo cambian la vida. El psicólogo Steve Taylor narra cómo las personas de todas las culturas y épocas describen estas experiencias de manera similar. Las encuestas han documentado que no se limitan solo a los antiguos y místicos conocidos. Parece que más de un tercio de nosotros hemos tenido al menos una experiencia de este tipo, y un porcentaje menor las tiene con frecuencia. Estas son algunas de las similitudes que la gente describe:

- Un sentido de que todas las cosas son una. “Nos damos cuenta de que, digamos, un árbol y un río, o tú y yo, solo somos diferentes en la forma en que dos olas del mar parecen estar separadas y distintas. En realidad ellos — y nosotros — somos parte del mismo océano del ser.”

- Una conciencia de que no solo estamos conectados con todo en el mundo, sino que también nos conectamos con un “yo mucho más estable, arraigado y expansivo, que no puede ser dañado por el rechazo y que no anhela atención constantemente. y está libre de las ansiedades que oprimen al ego.”
- Compasión y amor por las personas que nos rodean, pero también por “toda la raza humana y por el mundo entero”.
- Una nueva sensación de claridad y sabiduría que incluye la sensación tranquilizadora de que todo está bien. “Tenemos la sensación inicial de que todo está bien, que de alguna manera extraña el mundo, lejos de ser el lugar fríamente indiferente que la ciencia nos dice que es... es un lugar benigno. No importa que problemas llene nuestra vida y que tan lleno de violencia e injusticia este el mundo... todo es bueno, que el mundo es perfecto.”
- Una energía vibrante que recorre nuestro cuerpo y va acompañada de una sensación de alegría intensa. “Esto no es una alegría *porque* algo... simplemente está ahí, una condición natural del ser”.
- Una disminución del miedo a la muerte y el conocimiento de que la muerte es simplemente una transición.¹²

He tenido versiones de estas experiencias mientras meditaba, pero de forma más fiable durante las sesiones de ketamina con una guía autodirigida. Mary Cosimano, quien coordinó la investigación sobre la psilocibina de Johns Hopkins durante casi dos décadas y dirigió casi cuatrocientas sesiones, escribe que “la psilocibina puede ofrecer un medio para volver a conectarnos con nuestra verdadera naturaleza, nuestro ser auténtico, y por lo tanto ayudar a encontrar significado en nuestras vidas.... Creo que la naturaleza de nuestro verdadero yo es amor.”¹³

¿Qué vamos a hacer con estas experiencias y su uniformidad entre las personas? Muchos de los que las tienen sienten que están en comunión con Dios y las entienden como experiencias místicas o espirituales. Por otro lado, algunas personas con mentalidad científica, como el médico Alex Lickerman, interpretan estas experiencias como mera actividad cerebral. “La razón por la que las descripciones de las experiencias del despertar son tan uniformes termina siendo sencilla: la condición de vida de la Ilustración no tiene sus raíces en un engaño generalizado ni en una ley mística o una entidad sobrenatural, sino más bien en la neurobiología del cerebro mismo... Resulta que todas las cosas que se han encontrado para inducir experiencias de despertar, desde la meditación hasta las convulsiones y el uso de drogas psicodélicas como la psilocibina, inducen cambios mediblemente idénticos en el cerebro.”¹⁴

El yo es una esencia espiritual dentro de nosotros y

a nuestro alrededor, como un campo, que puede aquietar esa parte pensante del cerebro.

La interpretación menos materialista (y aguafiestas) de esa observación neurológica es que tiene sentido que la misma área del cerebro se apague si cada una de estas experiencias son aperturas al Yo puro. Para mí, Self no es un estado cerebral. En cambio, es una esencia espiritual dentro de nosotros y a nuestro alrededor, como un campo, que puede aquietar esa parte pensante del cerebro. Espero algún día realizar un estudio en el que los sujetos accedan a Self a través de IFS y ver si la misma parte del cerebro está desactivada.

Entonces, desde mi perspectiva, esto es lo que Ken Wilber llama "experiencias de vistazo", en el sentido de que estamos obteniendo un vistazo o un atisbo de lo puro. Yo que siempre está ahí.¹⁵ Es solo que generalmente está oscurecido por nuestras partes y sus cargas. De hecho, estamos en comunión con Dios, si consideras que el Ser es Dios dentro de nosotros.

Las cualidades enumeradas anteriormente de la investigación de Taylor son notablemente similares a las ocho C cubiertas anteriormente: conexión y claridad (somos parte del mismo océano); calma y confianza (todo está bien); compasión por todos; y coraje (no más miedo a la muerte). Podemos imaginar que las personas también tocan las otras dos C: curiosidad, en términos de admiración por toda la experiencia, y creatividad, en forma de epifanías que a menudo se informan.

¿Estas experiencias de "mirar" de acceder al Ser puro y sentirse conectado con todo crean una mentalidad diferente? Los investigadores Kate Diebels y Mark Leary desarrollaron una breve "Escala de creencias en la unidad" y correlacionaron el grado en que una persona tiene tales creencias con sus valores generales. Su escala utilizó los siguientes seis ítems:

1. Más allá de las apariencias superficiales, todo es fundamentalmente uno.
2. Aunque existen muchas cosas aparentemente separadas, todas son parte del mismo todo.
3. En el nivel más básico de la realidad, todo es uno.
4. La separación entre las cosas individuales es una ilusión; en realidad todo es uno.
5. Todo está compuesto de la misma sustancia básica, ya sea que uno piense en ella como espíritu, conciencia, procesos cuánticos o lo que sea.
6. La misma esencia básica impregna todo lo que existe.

Encontraron que aquellos que puntuaron más alto en esta escala eran mucho más

propensos a identificarse y sentirse conectados con personas distantes y con aspectos de la naturaleza que aquellos con puntajes más bajos. También eran más propensos a tener compasión por el bienestar de los demás porque se sentían conectados con un humanidad común, problemas comunes e imperfecciones.^{dieciséis}En otras palabras, experimentar un estado de Sí mismo puro cambia a las personas. A medida que caen los velos de la separación y experimentan la realidad de nuestra interconexión, se vuelven más autónomos por dentro y por fuera.

Ralph De La Rosa sugiere que al menos su versión del budismo se alinea con esta posición. “Podría parecer que tenemos que generar la sensación de apertura, frescura, alegría, jolgorio o quietud que tocamos en esos momentos. Sin embargo, desde la perspectiva budista, tal estado de ser ya existe dentro de nosotros y ha sido así desde el principio. Es tentador pensar que tal vez la expansividad está esperando ser descubierta dentro de nosotros mientras la buscamos en todas partes. No es algo a lo que nos dirigimos tanto como lo que nos queda cuando cesa todo nuestro correteo. Nuestra naturaleza más profunda es simplemente lo que queda cuando dejamos la interminable tarea de tratando de ser alguien”.¹⁷

PARTE TRES



Yo en el cuerpo, Yo en el mundo

CAPÍTULO NUEVE

Lecciones de vida y mentores Tor

W

Estamos aquí para aprender un conjunto particular de lecciones de vida, y el plan de lección ya está dentro de nosotros. Cada uno de nosotros lleva un legado de cargas heredadas de nuestras familias y culturas, y cada uno de nosotros también acumula muchas cargas personales en el camino. Entonces, nuestro plan de lección comienza con descargar esas cargas, y eso prepara el escenario para la lección más importante de todas: descubrir quiénes somos realmente.

Primero, averiguamos quiénes no somos. Eso requiere identificar las creencias y emociones extremas que nuestras partes cargan y que (a menudo inconscientemente) han gobernado nuestras vidas, y determinar que esas no nos pertenecen. En el camino, llegamos a conocernos a nosotros mismos y nos volvemos autodirigidos. No hace falta decir que el viaje no siempre es unidireccional o suave.

Me tomó un tiempo darme cuenta de que no soy inútil y patético. Esas eran solo creencias que mis exiliados tenían por haber sido criados por un padre frustrado. Durante años me desempeñé bastante bien en el mundo, pero tenía la sensación subyacente de que estaba engañando a la gente, y me impulsaba a lograr cosas para contrarrestar esa sospecha. Y cuando estaba con otras personas, evitaba bajar la guardia por miedo a que vislumbraran mi verdadero yo y volaran todo mi acto en pedazos. Esto continuó incluso después de que probé el Sí mismo a través de la meditación. De hecho, incluso cuando estaba desarrollando IFS, esos exiliados aún se apresuraban a recordarme lo patético que era un perdedor, especialmente cuando no recibía los comentarios positivos que buscaba.

Como muchos triunfadores que se esfuerzan, no trabajé con ese exiliado hasta que estuve

forzado a. Fueron necesarios amigos en la comunidad de IFS para hacerme saber que mis protectores se interponían en mi camino para ser un buen líder. Finalmente tomé en serio sus comentarios, lo cual fue difícil. Significaba conocer y desahogar a ese niño que llevaba dentro y que estaba atrapado en un momento en que mi padre le gritaba y le decía que “no servía para nada”.

La mayoría de mí ya sabía que era bueno para algo, pero este pequeño solitario no lo sabía. Después de recuperarlo y descargarlo, también aprendió esa lección, y luego se convirtió en un paquete de deleite interior. En consecuencia, cuando mi parte de gran triunfador se volvió más relajada, pude disfrutar más plenamente de estar vivo con el conocimiento de que, lejos de ser inútil, era un hombre amable y amoroso. Este conocimiento profundo me dio más coraje para traer IFS a un mundo escéptico y continúa haciéndolo hoy.

Aquí está el punto de la historia: somos seres sagrados, como lo son nuestras partes, como lo es la Tierra. Demasiada gente muere sin saber eso. Parte de lo que me mantiene en marcha es la esperanza de que IFS pueda cambiar eso.

Cuando sabemos quiénes somos, cuando estamos en el Ser, automáticamente nos relacionamos con los demás a partir de esas ocho palabras C y, en consecuencia, sabemos cómo comunicarnos de manera efectiva. La buena comunicación implica calma, claridad, creatividad y compasión. Como tantas otras actividades de desempeño, el desafío principal no es tanto dominar una habilidad en particular como convencer a los gerentes, que lo vuelven acomplejado y temeroso de fallar, para que confíen en su Yo para liderar.

Somos seres sagrados, como lo son nuestras partes, como lo es la Tierra.

Cuando eso sucede, no es tan difícil como antes reparar las relaciones rotas, porque puedes trabajar mejor con las partes de ti que te minimizan o las que cargan con la vergüenza. Puedes tranquilizar a esas partes en el momento en que tu error no te hace malo y no serás castigado como cuando eras niño. Además, puedes estar presente con el dolor de la otra persona sin necesidad de arreglarlo o cambiarlo, porque puedes estar presente de esa manera con partes de ti cuando están sufriendo. La forma en que nos relacionamos con nuestras partes se traduce directamente en cómo nos relacionamos con las personas cuando se parecen a nuestras partes.

Del mismo modo, si no le temes a tu propia ira, serás capaz de seguir siendo autodirigido cuando alguien esté enojado contigo. El juicio de la persona sobre ti no desencadenará tus propias críticas internas, porque sabes quién eres y porque esas partes críticas de ti se han retirado o asumido nuevos roles. Muchos de los obstáculos en nuestras relaciones se deben a que tememos el caos que el comportamiento de otra persona creará en nuestros sistemas internos. Cuando Self lidera, el caos desaparece.

La forma en que nos relacionamos con nuestras partes se traduce directamente en cómo nos relacionamos con las personas cuando se parecen a nuestras partes.

Una vez más, no te prometo que serás autodirigido todo el tiempo. Pero incluso cuando no lo eres, comenzarás a notar que no lo eres. Y cuando una parte toma el control y lastimas a alguien, sabes que debes dejar de hacer lo que estás haciendo, obtener algo de espacio, escuchar la parte y volver y hablar *por* lugar *de* deeso. Hablas por tus partes desde un lugar sincero del Ser para hacer una reparación con la persona que has lastimado.

Al aprender estas lecciones de vida y volvernos más autodirigidos, tenemos la buena fortuna de tener tantos maestros excelentes por ahí. No me refiero a los gurús, sacerdotes, profesores o padres, aunque ciertamente pueden ayudarte a aprender tus lecciones si han aprendido las tuyas. En cambio, estoy hablando de los eventos difíciles y las personas que te provocan, *tumementores-tor*. Al atormentarte, te orientan sobre lo que necesitas sanar. Es decir, las emociones que desencadenan suelen ser valiosos senderos. Si en lugar de mezclarle con esas emociones o creencias, investigas y te separas de ellas, te llevarán a exiliados clave como mi pequeño sin valor.

Los torturadores son tan valiosos porque a menudo no eres consciente de esas partes hasta que se activan ellos o sus protectores. Tus gerentes los habían enterrado tan adentro que no tenías idea. Es posible que haya tenido un sentido molesto de ellos, pero sus gerentes encontraron una manera de distraerlo para que no vaya allí.

He tenido la suerte de tener tantos mentores atormentadores a lo largo de mi vida, incluso si no lo sabía en ese momento, mis padres, por ejemplo. Un buen número de ellos eran en realidad clientes, especialmente aquellos que eran muy sensibles al más mínimo cambio en mi presencia. Tenían detectores de piezas increíbles. Si estaba un poco distraído, impaciente o directivo, me leían el acta de disturbios. Si bien estas fueron a menudo reacciones exageradas, aprendí rápidamente la inutilidad de tratar de señalar eso y, en cambio, llegué a valorar estos episodios. Incluso si mis clientes estaban equivocados sobre mis motivos o pensamientos sobre ellos, por lo general detectaban con precisión un protector en mí que necesitaba explorar. Me disculparía con el cliente, y encontré que esto era muy terapéutico, porque la mayoría de ellos tenían intuiciones que nunca antes habían sido validadas.

Mi esposa Jeanne merece mucho crédito por los cambios positivos que la gente reconoce en mí a lo largo de los años que hemos estado juntos. Ella ha desafiado mis partes desconsideradas, narcisistas y con exceso de trabajo de maneras que fueron dolorosas.

pero al final curativo. ¡Hemos sido excelentes mentores el uno para el otro! Y me enorgullece decir que todavía nos ayudamos mutuamente a sanar de esa manera, especialmente después de las grandes peleas.

Esto no quiere decir que cada persona o evento que llega a ti sea un atormentador valioso. Y ciertamente no quiero abogar por continuar con las relaciones abusivas con el propósito de aprender alguna lección. En ese caso, la mejor lección probablemente sea cuidarse y salir de ahí.

Cuando las piezas se activan, nunca está de más prestarles atención y cuidarlas.

A pesar de comenzar este capítulo con la idea de que todos estamos aquí para aprender un conjunto particular de lecciones, siempre me he estremecido ante la creencia de la Nueva Era de que todo lo que sucede está diseñado para enseñarte algo. Tampoco soy un gran admirador de las nociones erróneas y occidentalizadas del karma. Nos pasan cosas malas que no tienen nada que ver con las lecciones o con nuestro comportamiento en esta vida (o en las anteriores). Dicho esto, cuando las partes se activan, nunca está de más prestar atención y cuidarlas. Tal vez una lección de eso es que confíen en ti para manejar la persona desafiante o el evento frente a ti, como cuando me estaba ahogando.

Si tomas esta perspectiva en serio, entonces la vida se convierte en una interesante serie de oportunidades para aprender esa gran lección de quién eres realmente (el acrónimo AFGO—*Otra oportunidad de crecimiento* F'ing-me viene a la mente). Por supuesto, no siempre es tan fácil hacer el cambio de sentido necesario para obtener la siguiente parte de su plan de estudios. Tus protectores suelen ser convincentes en su mensaje de que el atormentador que tienes delante es el verdadero problema y, a veces, por supuesto, tienen razón. Pero incluso entonces, su lección es confiar en tu Ser para cuidarlos y navegar la interacción lo mejor que puedas.

Ejercicio: Asignación avanzada de piezas

Ya ha realizado una forma de este ejercicio (Mapeando sus partes) anteriormente en el libro. Esta es la versión avanzada, porque usará mentores-atormentadores para ubicar y trabajar con cualquier diente de ajo activado por la persona o el evento.

Aquí hay un ejemplo personal: estaba trabajando duro en una presentación temprano esta mañana y de repente me di cuenta de que había olvidado unirme a una llamada importante con mis cinco hermanos para resolver algunos negocios. También había un abogado en la llamada, y yo fui el único hermano que no lo hizo. Soy el mayor de los seis, y no era el típico hermano mayor en el sentido de que probablemente era el

menos responsable. Mientras crecíamos, mi padre fue bastante duro conmigo al respecto. Tengo un crítico que puede imitar bastante bien a mi padre cuando meto la pata, e inmediatamente me di cuenta de que esa parte empezó a funcionar hoy. Aunque ha cambiado bastante a lo largo de los años, cuando cometo algún tipo de error significativo, todavía funciona hasta cierto punto. Y eso siempre trae a colación un exilio, lo que significa que noto que una oleada de vergüenza se apodera de mi cuerpo.

Me sentí tan decepcionado después de que esto sucedió. Después de todo el trabajo que he hecho conmigo mismo, pensé que estaba más allá de ese grado de reactividad interna. Pero dado que estoy comprometido a usar tales episodios para crecer, llamé a la persona con la que intercambié sesiones de inmediato y usé todo el incidente como el foco de más trabajo de curación.

Te cuento esta historia para inspirarte a pensar en una situación que te gustaría explorar más y aprender sobre las partes involucradas. Sin embargo, antes de comenzar, quiero señalar que aprenderá un poco sobre los exiliados que protegen sus otras partes. En realidad, no te acercarás al exilio, pero para algunas personas el solo hecho de aprender sobre sus exilios puede ser un desencadenante. Si en algún momento siente que el ejercicio es demasiado, haga una pausa y salga de la práctica y verifique con usted mismo y recuerde a sus partes que todavía está allí. Si eso ayuda, entonces vuelve a entrar; si no es así, omita este.

Piensa en un momento en el que algo te provocó bastante. Mientras piensa en esa situación, observe las partes desencadenadas y luego elija un protector de ese diente de ajo para concentrarse. Luego pon tu atención en ese protector exclusivamente, encontrándolo en tu cuerpo o alrededor de tu cuerpo, y observa cómo te sientes hacia él. Y si siente algo extremo hacia eso, por ejemplo, le tiene miedo, esa es solo otra parte de usted, así que cambie su enfoque a eso por un segundo.

Como hicimos anteriormente en el ejercicio del dilema, fíjate en los dos — el protector original y el que tiene actitud al respecto— y cómo luchan dentro de ti. También puede notar si hay otros protectores que saltan para aliarse con cualquier lado o incluso tomar una tercera posición.

Hasta ahora, no estamos interactuando con ninguna de estas partes; solo estamos teniendo una idea de esta red que surge alrededor de este desencadenante en su vida. Estamos conociendo a los protectores involucrados hasta ahora. En algún momento, mientras observa esta danza de sus protectores, vea si puede abrir más su mente hacia ellos para que pueda aprender sobre ellos. Si no puede llegar allí, está bien, solo dedique el ejercicio a observar. Si te interesa saber de qué se trata toda esta actividad, entonces ve

adelante y pregúntele a cada uno sobre la vulnerabilidad que protege. ¿Qué teme que pasaría si no tomara su posición?

Si tus protectores responden esa pregunta, comenzarás a aprender sobre los exiliados que impulsan estas respuestas extremas. Y sin ir directamente a esos exiliados, vea cuánto sentido puede obtener de ellos. ¿Puedes adivinar cómo son? ¿Puedes volverte más consciente de su vulnerabilidad?

A medida que aprenda más acerca de lo que sus protectores están tratando de cuidar, puede ayudarlo a abrir más su corazón a ellos, porque tendrá una mayor idea de a qué se enfrentan y qué tan alto es lo que está en juego. A menudo, estos protectores son como padres que tienen un hijo muy vulnerable. Ellos pelean y se polarizan sobre la mejor manera de proteger a ese niño, porque hay mucho en juego si el niño resulta herido. La diferencia es que estos protectores no tienen la edad suficiente para ser padres, por lo general ellos mismos son jóvenes y están abrumados tratando de hacer lo mejor que pueden.

Lo que sucede en ese mundo interior tiene tremendas implicaciones para lo que sucede en el mundo exterior.

Hazles saber que tienes todo eso. Diles que seguirás trabajando con ellos. Y deja que los exiliados sepan que eres consciente de que están allí. — no puedes visitarlos hoy, pero en algún momento, también intentarás ayudarlos. Recuerda, lo que sucede en ese mundo interior tiene tremendas implicaciones para lo que sucede en el mundo exterior.

Ahora vuelve a centrarte en el exterior y vuelve tu atención a este mundo exterior. Estás dejando tu mundo interno, pero no lo estás olvidando.

Para algunos de ustedes, sospecho que el ejercicio fue un poco difícil, especialmente cuando aprenden acerca de los exiliados. Puede ser desconcertante saber que están allí y, a veces, aunque te dije que no fueras a verlos, te das cuenta de su dolor, terror o vergüenza, así como del tipo de creencias que tienen. Eso puede ser preocupante para los protectores que han estado tratando de mantenerlos contenidos todo este tiempo. No es raro sentirse un poco abrumado y entiendo que puede ser difícil. A menudo, cuando tocamos a un exiliado aunque sea levemente, hay una gran reacción de las partes protectoras que tienen miedo o las partes que ahora podrían querer criticarte. Pero si puedes mantener la perspectiva de que es solo porque tienen miedo, entonces puedes tranquilizarlos y ayudarlos a recordar quién eres. Y tal vez eso pueda ayudarte a mantenerte conectado a tierra.

Eres una persona que tiene coraje, confianza, claridad, se siente conectado y está conectado a tierra. Si sientes algo que te dice que no, solo debes saber que esos mensajes provienen de partes que no saben quién eres. Recuerda que a menudo creen que eres mucho más joven de lo que eres. Es útil no mezclarse totalmente con ellos y entrar en su mundo, sino tranquilizarlos, separarse de ellos y ayudarlos a confiar en que estas exploraciones son difíciles, pero puedes hacerlo porque ya no eres un niño pequeño y estás aquí para ayudara ellos.

Ejercicio: trabajar con disparadores

Si algunas de sus partes fueron activadas por el último ejercicio, aquí hay una práctica para ayudarlo con eso.

Fíjate en lo que está pasando en tu cuerpo y en tu mente después de haberte adentrado en ese mundo interior durante unos minutos. Si hay partes provocadas por eso, en lugar de mezclarse con ellas, obsérvalas. Mientras lo hace, pídale que se separen un poco de usted para que pueda estar *con* ellos *sin siendo* ellos, y si es posible tener curiosidad acerca de sus factores desencadenantes de ese estado más separado, simplemente pregunte por qué fue tan difícil para ellos. ¿Qué quieren que sepas? Y como estás con ellos y no en ellos, a ver si puedes asegurarles que sigues ahí. Recuérdales que no eres joven y que también puedes ayudarlos. Entiendes que esto es un trabajo duro y da miedo para algunas de tus partes, pero estás allí con ellos.

Mientras estás con estas partes de esta manera compasiva, solo recuérdales que has estado cuidando de ellos y de ti mismo durante mucho tiempo. Tienes algo de sabiduría sobre cómo ayudar a todos a sentirse mejor y vas a actuar de acuerdo con esa sabiduría. Cuando sienta que es el momento adecuado, haga lo que le ayude a volver a enfocarse en el exterior.

Espero que hayas podido hacer estos ejercicios y hayas aprendido algo sobre tus protectores y lo que protegen. Cuando trabajo con parejas y entran en conflicto, hago que cada uno de ellos se detenga, se concentre en su interior y realice alguna versión de estas prácticas. Hago lo mismo cuando mi esposa y yo nos involucramos. Ambos haremos una pausa, tendremos un poco de tiempo para nosotros mismos, nos concentraremos en el interior, encontraremos las partes que están hablando, las escucharemos, prestaremos atención a lo que están protegiendo y luego volveremos a hablar *por* esas partes desde un lugar más sincero. Cuando realmente podemos hacer eso, hace una gran diferencia. No siempre tenemos un éxito total, pero generalmente va mucho mejor que cuando dejo que mis protectores tomen el control y hablen.

Demasiadas interacciones son guerras protectoras. Lo vemos en las corporaciones, las familias y la política. Países como Estados Unidos se llenan de polarizaciones

porque las partes de cada lado toman el control y hablan entre sí. Cuando una parte se vuelve extrema, hace que el protector de la otra persona se vuelva igualmente extremo, o incluso más, y toda la dinámica se intensifica con el tiempo. Y eso es particularmente cierto cuando ninguno de los lados confía en el liderazgo general y tiene muchos exiliados. Esto es cierto en todos los niveles de los sistemas humanos.

Demasiadas interacciones son guerras protectoras.

Dirijo capacitaciones para mediadores, expertos en resolución de conflictos y activistas sociales para quienes este proceso es útil. Un lenguaje como "Una parte de mí se emocionó mucho por lo que acabas de decir y debajo de esa parte de mí había una parte que se sentía herida" transmite un mensaje muy diferente a "Realmente no me gusta lo que acabas de decir". También conduce a resultados predeciblemente diferentes. Ser Selfled y representar nuestras partes no se trata solo de pasar tiempo en nuestro mundo interior. También se trata de cómo vivimos en el mundo exterior y nos relacionamos con otras personas y sus partes.

CAPÍTULO DIEZ

Las leyes de la física interna

A *Mente hermosa*—una película sobre el famoso matemático John Nash— comienza con el espectador sin entender que todo lo que ven es a través de los ojos de una parte paranoica del personaje principal. Es un maravilloso ejemplo de lo que la gente experimenta cuando los protectores se mezclan completamente.

En algún momento, Nash se separa de su parte paranoica (Parcher, interpretado por Ed Harris) y junto con él, nos damos cuenta de que es solo una parte que se ha apoderado de su mente. Ignorar a Parcher y mantenerlo a raya ayuda a Nash a funcionar, lo cual hace bien el resto de su vida. Para mí, esto ilustra cuán útiles pueden ser las prácticas de atención plena.

En IFS, daríamos un paso más. Iríamos a Parcher para saber qué está protegiendo. Al final de la película, Nash mira a Parcher, quien le devuelve la mirada desde el otro lado de un campo donde está parado con un grupo de niños pequeños. Todos miran a Nash con tristeza mientras sigue adelante con su vida y deja a su protector y exiliados en el polvo.

Todas tus partes están ahí esperándote. Ellos merecen tu amor y atención. Pero antes de acercarnos a las partes que más tememos que nos abrumen con emociones crudas o furiosas, hemos aprendido a pedirles a esas partes que no nos inunden por completo, asegurándoles que si no nos abruman, es más probable que escuchemos. y ayudarlos. Resulta que cada vez que una parte acepta no abrumar, no abrumará. Esta es una de las leyes de la física interna.

Esta ley te permite acercarte a los exiliados sin convertirte en ellos. Es posible que sienta algunos de sus sentimientos y se mezcle con ellos hasta cierto punto, pero no lo sacarán de la forma en que lo han hecho en el pasado cuando ese acuerdo esté en su lugar. Y ese acuerdo nunca ha sido violado en todos los años que llevo haciendo IFS.

Resulta que las partes pueden controlar cuánto abruman. Esto es difícil de creer para la gente, porque muy a menudo, cuando abren la puerta a sus exiliados, se ven inundados por todos esos sentimientos y sienten que no tienen ningún control sobre ellos. Lo mismo ocurre con los protectores a veces. Como descubrimos en algunos de los ejercicios, pueden mezclarse totalmente contigo de tal manera que veas a través de sus ojos y pienses como ellos piensan.

Esta ley particular de la física interna ha demostrado ser extremadamente valiosa en nuestro trabajo con clientes altamente delicados, traumatizados o muy diagnosticados que están aterrorizados de ser abrumados por sus partes, particularmente sus exiliados. Nos permite entrar en tales sistemas internos sin usar las habilidades de puesta a tierra que caracterizan otros enfoques de trauma. Nuevamente, resulta que todo lo que tenemos que hacer es pedirle a una parte que no se abrume. Si acepta no hacerlo, no lo hará. Las partes se abruman cuando creen, a menudo por una buena razón, que tienen que tomar el control por completo o las encerraremos nuevamente. Es lo mismo con los exiliados humanos.

Si un cliente se abruma, tiene un ataque de pánico en mi oficina, por ejemplo, es porque no habíamos hecho ese acuerdo con el exiliado aterrorizado de antemano. Cuando eso ocurre, no le pido al cliente que respire profundamente, que me mire a los ojos o que sienta sus pies en el suelo. Simplemente digo algo como: "Veo que una parte realmente asustada está aquí ahora, y me gustaría que me dejes hablar con ella directamente". Luego, mientras hablo con esa parte, le haré saber que es muy bienvenida y que estoy feliz de que haya podido salir adelante. También le hago saber que nos será un poco más fácil ayudarlo si no le importa separar un poco su energía, para que mi cliente también pueda estar con él. La mayor parte del tiempo, la parte aterrada me cree y, de repente, mi cliente se siente castigado, vuelve a acceder a su Ser y siente compasión por la parte aterrada. y pueden ser *con* la parte en lugar de convertirse en ella.

Si Nash hubiera venido a verme para una sesión y hubiera comenzado a hablar sobre todas las personas que estaban tratando de atraparlo, le preguntaría si podía hablar directamente con la parte que le estaba diciendo esas cosas terribles. Inicialmente podría protestar que no era una parte, que era él, pero puedo ser persistente. Si luego me dejaba hablar directamente con Parcher, le preguntaría qué temía que pasaría si no se hacía cargo, y le aseguraría que si dejaba que Nash estuviera con él, podríamos curar todo lo que él quisiera. estaba protegiendo por dentro. Podrían pasar varias sesiones antes de que Parcher confiara en mí lo suficiente como para separarse, pero una vez que lo hiciera, Nash lo vería a él en lugar de hacerlo. *serél*, y Nash podría honrarlo por sus esfuerzos para proteger y

estaríamos en camino para curar al exiliado con el que Parcher estaba tratando de lidiar.

Esta ley particular de la física interna ha sido invaluable. Lo estoy cubriendo aquí con tanta profundidad para asegurarte que si uno de tus exiliados o protectores toma el control durante un ejercicio, es posible convencerlos de que se separen nuevamente.

Hay otra ley relacionada de la física interna que quiero mencionar aquí, y la encontrará ilustrada en algunas de las sesiones transcritas incluidas en este libro. No hay nada dentro de ti que tenga algún poder si estás en el Ser y no le tienes miedo. Tampoco se ha probado que esta ley sea falsa en las décadas que he estado haciendo este trabajo, y tenga en cuenta que he trabajado con clientes que tienen partes que son extremadamente intimidantes e incluso están decididos a lastimarlos o matarlos a ellos o a otra persona. Y luego hacemos nuestro trabajo juntos y las partes que los clientes han temido la mayor parte de su vida, partes que se sienten como monstruos o demonios reales, de repente no pueden hacerles nada. Los intentos habituales del papel de controlar o intimidar ahora parecen débiles, porque el cliente ve de qué se trata el papel y ve cómo ese papel se ha quedado atascado en un papel.

No hay nada dentro de ti que tenga algún poder si estás en el Ser y no le tienes miedo.

Habiendo dicho eso, también es importante saber que si una persona es miedo, estas partes a menudo llevan cargas desagradables y pueden tener mucho poder para hacer que las personas se lastimen a sí mismas y a los demás. Así que estar en Sí mismo y no invadido por el miedo es crucial. También es importante recordar que los papeles no son lo que parecen ser, y si puedes mantenerte centrado con ellos, revelarán sus historias secretas de cómo se vieron obligados a estar en estos roles extremos. También te permitirán saber lo que están protegiendo en su interior, después de lo cual podrás ayudar a que esas partes también se transformen.

Para mí, hay algo espiritual en esta segunda ley interna. Si el Yo es de hecho una gota de lo divino en el interior, entonces tiene sentido que el Yo puro no se sienta intimidado por nada, incluido el mal aparente, en el mundo interior y, en cambio, trabaje con fuerza (pero también con amor y eficacia) para sanar y curar. transformarlo

Registrarse

En este punto, ha encontrado casi todos los ejercicios de este libro. En consecuencia, quiero extender algún consejo o perspectiva.

En primer lugar, si ha realizado alguno de estos viajes sugeridos, puede

descubra que su sistema interno está un poco agitado. Has tenido el coraje de probar una forma diferente y contracultural de conocerte y relacionarte con tus partes que puede resultar bastante desconcertante al principio. Esto es particularmente cierto si está solo con él, si las personas que lo rodean no lo entienden y tienen problemas para apoyarlo.

Quiero honrar tu valentía y recordarte lo importante que es cuidarte a ti mismo (y a tus partes) mientras continúas en este viaje. Esto incluye ser paciente con sus reacciones escépticas o angustiadas. Asegúrese de tener muchas reuniones internas y discusiones y recordarle a sus partes quién es y quién no es y cuánto se preocupa por ellos y puede ayudarlos.

Esto también significa escuchar lo que usted puede hacer en el mundo exterior para ayudarlos. Eso podría incluir más distancia de algunas personas y más conexión con otras. Podría significar más tiempo en la naturaleza, practicar yoga y prácticas de meditación relajantes, tomar baños de sal de Epsom o ver el tipo de películas o programas de televisión que le gustan a sus partes (que pueden no ser siempre su taza de té). Generalmente, si escuchas, te dirán lo que podría ayudar. Cuando el neuropsiquiatra y entrenador de IFS Frank Anderson hace evaluaciones de medicamentos, hace que los pacientes pregunten si sus medicamentos están ayudando o no. Sus partes le permitirán saber cómo ajustar la dosis o cambiar el medicamento en sí.

Menciono estas sugerencias de cuidado personal ahora porque el próximo ejercicio puede ser particularmente desconcertante.

Ejercicio: Trabajo Protector Avanzado

Tenemos un lema que todas las partes son bienvenidas. Dicho esto, hay algunas partes de las que tenemos más miedo o vergüenza.

Como lo ha hecho en ejercicios anteriores, tómese un segundo para sentirse cómodo. Si te ayuda respirar profundamente o prepararte como si fueras a meditar, hazlo. Comience tocando la base con las partes con las que ya ha estado trabajando. Vea cómo les está yendo y recuérdelos que usted está allí con ellos y que se preocupa por ellos.

Creo que no puedes crecer en los EE. UU. o en otros países con una larga historia de racismo y no llevar esa carga del legado (aunque encuentre que las personas de algunos países no la llevan). No importa cuál sea tu raza, no importa cuánto trabajo contra el racismo hayas hecho, es probable que haya una parte de ti que todavía lleve esa carga. Me encanta una historia que cuenta Desmond Tutu sobre subirse a un avión y sentirse orgulloso de ver que había dos pilotos negros. Sin embargo, durante el vuelo, hubo algunos problemas técnicos y Tutu se sorprendió.

preocupante de que no había un piloto blanco!

Eso es solo para señalar que el racismo está en todos nosotros. Y si respondemos a esa parte avergonzándola hasta el exilio, simplemente creamos más racismo implícito, lo que significa aún más puntos ciegos y mantener el sistema más amplio de racismo girando.

Entonces, esa es la parte que los invito a mirar: el racista. El que alberga creencias supremacistas blancas y a veces dice cosas desagradables en tu cabeza. He hecho esta práctica con mucha gente, y encuentro que incluso aquellos que honestamente no son conscientes de su propio racismo al principio, lo encontrarán si son pacientes.

No te estoy pidiendo que te acerques a esa parte racista. Solo quiero que notes cómo te sientes al respecto. Y cuando otra parte hable, en particular una parte que te dice que te avergüences o tengas miedo de tu parte racista, solo hazle saber a ese protector que permitirte acercarte a la parte racista en realidad ayudará a que cambie, y dile que su enfoque de exilio no lo hace. Realmente no funciona.

Por ahora, puede ser suficiente reconocer la existencia de la parte racista y comprometerse a hacer más trabajo con alguien que pueda ayudarlo. Aquí hay algunos recordatorios desde la perspectiva de IFS para ayudar:

- Ese racista interior es solo una parte de ti. Gran parte de ti no es así.
- No es un paquete inviable de racismo. Como todos tus otros protectores, esta parte también puede descargarse y transformarse.
- No hay vergüenza en tener esta parte. El racismo es una carga heredada que es omnipresente en esta cultura.
- Si usted es como yo y varias personas con las que he trabajado, esta carga de legado impregna muchas partes, así que no se decepcione si no desaparece por completo después de descargar una de ellas.

Eventualmente, puede encontrar que esta parte racista es un protector y necesita sanar el exilio que protege antes de que se desahogue. O la parte podría simplemente llevar la carga del legado cultural del racismo y estará más que dispuesta a deshacerse de ella cuando le hagas saber que es posible.

Como de costumbre, cuando sienta que ha llegado a un punto de parada, agradezca a sus partes por todo lo que han hecho y regrese al mundo exterior. Haz lo que sea necesario para salir de este trabajo y cuidarte a ti mismo.

Mis padres participaron activamente en el movimiento por los derechos civiles y toda mi vida me he considerado activo o al menos partidario de los movimientos progresistas. Sin embargo, cuando decidí trabajar más directamente en temas de racismo, me mortiqué al encontrar una parte racista dentro de mí. No estoy seguro de por qué, pero ha sido una de las partes más difíciles de descargar para mí, y todavía recibo golpes de vez en cuando y tengo que contrarrestar suavemente los impulsos y creencias de esa parte. Es tan joven y asustado. Creo que es lo mismo para muchas personas, y uno de mis objetivos aquí es despolarizar la discusión sobre el racismo para promover una mayor apertura y divulgación sobre lo que realmente sucede dentro de nosotros.

Hasta que puedas desahogar tus partes racistas, es mucho mejor ser consciente de ellas. Si encuentra uno, puede recordarle activamente, de manera compasiva, que sabe que tiene esas creencias, pero lo que dice y piensa no es correcto. El problema surge cuando vas a la guerra contra tu racismo interior. Como he dicho varias veces en este libro, ir a la guerra contra una parte por lo general solo la fortalece. Cuando lo exilias y pretendes que no está allí, generalmente lo haces para sentirte mejor contigo mismo, lo que hace que sea mucho más difícil descargarlo y contrarrestar el daño potencial que podría causar.

Te animo a usar un proceso similar con otras partes de las que te avergüences o temes, tal vez la que te da fantasías sexuales vergonzosas, o la que piensa que Donald Trump es genial, o la parte que secretamente se deleita cuando tus amigos fallan, o el que cree que los hombres en realidad *som* superiores a las mujeres. Todos tenemos partes que no queremos admitir, ni siquiera ante nosotros mismos. En general, estas partes de nosotros son niños interiores jóvenes y descarriados. Y como niños externos descarriados, merecen recibir nuestra guía y amor, en lugar de nuestro desprecio, vergüenza y abandono.

Sesión cuatro: Andy

Como habrás adivinado, estoy emocionado por la posibilidad de que IFS pueda ayudar a descargar el racismo interno, así como las cargas de la negación o la apatía, cualquier cosa que sea un obstáculo para que apreciemos el sufrimiento que el racismo sistémico ha causado y actuemos para contrarrestarlo y repararlo. ese daño He estado experimentando con varios grupos e individuos, y esta sesión se incluye aquí para ilustrar parte de ese trabajo.

En un podcast reciente, Andy, el entrevistador, que es blanco y está muy involucrado en actividades contra el racismo, me permitió trabajar con sus partes racistas.

POLLA: Andy, si estuvieras dispuesto a hacerlo, sería fantástico trabajar con esa parte tuya que es racista.

ANDY: Estoy abierto a ello. Se siente nervioso y vulnerable, pero no estaría caminando por el camino si no estuviera abierto a ello.

- D: Muy bien, entonces concéntrese en esa parte de usted que tiene creencias racistas y tal vez dice algunas cosas racistas allí a veces y vea si puede encontrarlo dentro o alrededor de su cuerpo.
- A: Creo que puede haber dos partes: una que está alrededor de mi boca y mis labios, y otra que es más difícil de encontrar.
- D: De acuerdo, veamos primero el que está alrededor de tu boca y observemos cómo te sientes al respecto.
- A: Tiene tal vez cinco o seis años y en un recuerdo particular. Siento algo de compasión hacia él.
- D: Háglele saber eso y vea cómo reacciona y si quiere que sepa más sobre esa escena.
- A: La escena es en un restaurante con alguien a quien amo y en quien confío mucho y es la primera vez que veo a una persona negra, crecí en los suburbios y viví una vida protegida allí, así que le pregunté a esta persona con la que estaba, por qué la piel de ese hombre estaba sucia. Era solo la curiosidad de un niño, pero el adulto con el que estaba estaba muy avergonzado por eso y se apartó de mí y se disculpó con el hombre negro y me dijo que no hiciera más preguntas como esa. Y lo que esta parte me está diciendo hoy es que todavía teme cómo su curiosidad podría lastimar a ese adulto y podría lastimar a las personas con la piel del color de ese hombre.
- D: Pregúntale si todavía vive en esa escena.
- A: No, pero todavía le preocupa que esas dos personas no estén bien.
- D: Vale, entonces vuelve allí con él y ayúdalo a ver cómo les va y qué necesitan. Ahora pregúntale qué quiere que hagas allí con él o para él.
- A: Él solo quiere que esos dos hombres se conecten: el hombre que ama y en quien confía y el hombre negro, así que estoy ayudando a que eso suceda. ¡El está muy feliz por eso! Ahora se siente completo.
- D: Bien, entonces saquemos al niño de esa escena a un lugar que le gustaría y veamos si le gustaría renunciar a las creencias y sentimientos que tenía en ese momento.
- A: Sí mucho así.
- D: ¿Dónde lleva todo eso?
- A: Está en su garganta. *[El chico de Andy deja que todo salga de su garganta hacia la luz. El niño se siente feliz y ligero y trae coraje a su cuerpo y el conocimiento de que los adultos también están sufriendo, y él puede ayudar a los adultos a conectarse.]*
- D: Mencionaste uno más elusivo. A ver si puedes encontrarlo ahora.
- A: Es un poco difícil de describir, pero la imagen que me llega es la de una serpiente o una cuerda enrollada alrededor de mi columna.
- D: ¿Cómo te sientes al respecto?
- A: Un poco asustado de eso.
- D: Hay una regla en este trabajo de que nada puede lastimarte si no le tienes miedo, así que mira si los asustados pueden ir a una sala de espera segura para que podamos conocer a esta serpiente.
- A: Bien, ahora siento curiosidad al respecto. Me está haciendo saber que tiene miedo de dejarme verlo.
- D: Pregúntale sobre eso: ¿qué teme que suceda?

A: Tiene miedo de que muchas de las personas que amo y me importan se lastimen y nos lastimen a nosotros a cambio. Así que se siente mejor ser invisible. Por eso se ha estado enrollando y escondiendo. A veces piensa cosas sobre las personas en función de su aspecto (el color de su piel, sus rasgos faciales) y sabe que eso es doloroso.

D: Dígame que lo ayudaremos a descargar lo que sea que lo haga pensar esas cosas, no vamos a dejar que diga nada hiriente a nadie.

A: Esta parte ha existido desde que tenía trece años como resultado de haber sido tratado como un exiliado cuando estaba en la escuela secundaria debido a mi peso, mis intereses extraños, con quién salía y quién no salía conmigo. Una de las defensas que desarrolló fue encontrar siempre una manera de sentirse mejor que otras personas. Fue muy mal tratado durante mucho tiempo y tuvo que esconderse dentro.

D: Hágame saber que está entendiendo esto: tiene mucho sentido que comience a juzgar a los demás solo para sentirse mejor consigo mismo. *[El papel le muestra a Andy una escena particular en el comedor donde él y su grupo de amigos fueron despreciados por una chica popular y él se encogió y se sintió humillado y enojado. Andy entra en escena y ayuda al chico a ver que su acto no tuvo nada que ver con él y va y habla con la chica por él. El chico está asombrado, porque creía que no puedes hacerle frente a la gente popular, y una vez que Andy hace eso por él, está listo para irse y Andy lo lleva al presente.]*

D: ¿Vea si está listo ahora para descargar todo lo que obtuvo de esos tiempos.

A: Sí, está listo, está encorvado en sus hombros y cuello. No puede mirar directamente a la gente y tiene que girar la cabeza.

D: ¿A qué quiere renunciar a todo eso?

A: Fuego. *[El niño descarga todo lo que tenía en los hombros en el fuego y ahora está parado un pie más alto. Él puede ver cómo si fuera a actuar con otra persona de la misma manera que la chica lo fue con él, podría tener esa conversación con ellos y disculparse. "Verme hacer eso con la chica le abrió los ojos", dice. Luego, el chico trae confianza en sí mismo a su cuerpo y lo que él describe como "la capacidad de ver el dolor de esa chica y cómo estaba tratando de sentirse mejor cagándonos encima"]*

D: Entonces, Andy, dile a cada una de estas dos partes que las revisarás todos los días durante un tiempo y regresa.

En este corto período de tiempo, Andy conoció dos partes que son relevantes para su trabajo contra el racismo. El primero tenía mucho miedo de ser curioso y abierto con las personas de otras razas, un miedo que Andy tuvo que trabajar duro para superar en su activismo. La segunda parte fue usar el racismo para sentirse mejor consigo mismo en un tipo de "al menos soy mejor que esa gente". Al explorar un territorio como este, encuentro que las partes tienen muchos motivos diferentes para aferrarse al racismo o para no involucrarse en contrarrestarlo, pero todas las partes con las que he trabajado hasta ahora (incluida la mía) son jóvenes, atrapadas en escenas difíciles, y aliviados cuando se desahogan.

Nuevamente, aquí hay un principio central de IFS en el trabajo: ir a la guerra contra las creencias o emociones internas de cualquier tipo a menudo resulta contraproducente. Escucharlos y curarlos es la mejor manera de hacerlo, todo mientras se relaciona con ellos con una disciplina autodirigida firme pero amorosa hasta que se desahoguen.

Encuentro que las partes tienen muchos motivos diferentes para aferrarse al racismo o para no involucrarse en contrarrestarlo.

En el proceso de explorar lo que parecen ser sus lados oscuros, también puede encontrar algo que no parezca una parte. De vez en cuando nos encontramos con voces o imágenes que son bastante desagradables, pero también son más bidimensionales que partes. Llamamos a estas cosas *cargas sueltas* porque parecen piezas internalizadas de odio o maldad que nunca se adhirieron a una parte, son más como cargas que flotan libremente. Estos son lo que algunos sistemas psicodinámicos llaman *introjecta*. Pero nuevamente, una de las leyes de la física interna es que si estás en el Ser y no le temes a una parte, no tiene poder sobre ti.

CAPÍTULO ONCE

Encarnación

W

Cuando tus partes comienzan a confiar en ti mismo, abren más espacio para que estés en tu cuerpo. Cuando ese es el caso, te sientes sensaciones y emociones más y, en consecuencia, te interesas cada vez más en mantener tu cuerpo enraizado y saludable. Con esta mayor sensibilidad a la retroalimentación de su cuerpo viene un mayor conocimiento sobre qué alimentos o actividades son beneficiosos y cuáles pueden ser dañinos. Esto conduce a los cambios correspondientes en su comportamiento. Además, tus exiliados ya no tendrán que usar tu cuerpo para tratar de llamar tu atención o castigarte por ignorarlos, porque pueden comunicarse contigo directamente. He tenido muchos clientes que resuelven problemas médicos crónicos simplemente escuchando lo que sus cuerpos les decían en lugar de intentar matar al mensajero.

Algunas tradiciones espirituales restan importancia a la forma física e incluso consideran que el cuerpo es un obstáculo para la iluminación. Es decir, enseñan que las necesidades y los impulsos del cuerpo te mantienen apegado al mundo material, mientras que el objetivo final es trascenderlo. Otros van más allá y demonizan el cuerpo y sus impulsos carnales. Pero algunos ven el cuerpo como un templo sagrado que debe ser atendido cuidadosamente porque es el templo del espíritu. Eso es más como pensamos en el cuerpo en IFS.

Uno de los principales objetivos de IFS es que aumente su capacidad de ser autodirigido tanto en su mundo interior como en el exterior. Cuanto más exista ese Ser en ambos reinos, más se volverán a conectar, armoniosos y equilibrados los seres en ambos. Sin embargo, para operar completamente en los mundos interno y externo, el Ser necesita acceso a su cuerpo. El yo necesita ser encarnado.

Si sus partes le permitieron hacer el ejercicio del camino en la parte 2 del libro, es probable que haya tenido un atisbo de esta encarnación aumentada de la que estoy hablando. Y si no fueron tan cooperativos, por lo general tienen algunas buenas razones del pasado para no permitiéndote volver a tu cuerpo.

Para operar completamente en los mundos interno y externo, el Ser necesita acceso a su cuerpo.

Las personas se desencarnan por varias razones, pero el trauma encabeza la lista. Cuando te enfrentas a un trauma en particular, tus partes creen erróneamente que necesitan protegerte a ti mismo, por lo que lo empujan fuera de tu cuerpo, razón por la cual tantos sobrevivientes de traumas describen verse lastimados desde afuera (y generalmente por encima) de sus cuerpos. . A partir de entonces, tus protectores llegan a temer la reencarnación porque permanecen congelados en la escena del trauma y creen que tienes la edad que tenías cuando ocurrió el trauma, por lo que a menudo piensan que están protegiendo a un ser muy joven.

Y luego, las cargas que acumulas a causa del trauma parecen ser energía densa en este mundo interior y ocupan mucho espacio en el interior, por lo que no solo el Ser está incorpóreo, sino que estos otros tipos de energías hacen que sea más difícil para ti recuperarte. encarnar. Como resultado, la mayoría de nosotros vivimos de una manera menos que plenamente encarnada, lo que significa que no estamos brindando niveles óptimos de autoliderazgo a nuestros mundos interno y externo.

Como mencioné antes, jugué fútbol en la universidad. Como resultado, experimenté innumerables colisiones frontales, algunas de las cuales resultaron en conmociones cerebrales. Era bastante pequeño para el fútbol y jugaba a la defensiva, lo que significaba que a menudo tenía que correr a toda velocidad contra un corredor que era mucho más grande que yo e igualmente rápido. Me tomó años de trabajo interno llegar al punto en que podía sentir mis emociones y sensaciones en mi cuerpo de la forma en que podía hacerlo antes del fútbol, y no era tan sensible antes del fútbol. Mi padre tenía un trastorno de estrés postraumático no diagnosticado de la Segunda Guerra Mundial: era capitán de una unidad médica en el ejército de Patton y estaba a cargo de rehidratar a todos los sobrevivientes de Dachau cuando se liberó el campo. Temblaba de rabia cuando me azotaba.

Aproveché la ira que sentí por esas experiencias en el campo de fútbol. Cuando ese furioso bombero se hizo cargo durante un juego, podía derribar a los jugadores sin tener en cuenta las consecuencias para mi cuerpo. De hecho, apenas sentía mi cuerpo; solo mucho después de que terminara el juego sentía los moretones. La sensación de poder, la descarga de adrenalina, la liberación de la ira y los elogios de mis compañeros de equipo fueron una combinación potente. En retrospectiva, puedo entender por qué nuestro

los bomberos son tan potentes y adictivos. Los elogios se encargaron de mí inutilidad; el poder, la adrenalina y la rabia hicieron que el débil niño que había en mí se sintiera fuerte y vivo. Mucho después de que terminara mi carrera futbolística, conservaba un intenso deseo de encontrarme con alguien y derribarlo.

Entre paréntesis, una parte de mí quiere estar equilibrada cuando se trata de mi padre. También obtuve muchas buenas cualidades de él. Era un verdadero científico, era valiente en su campo de investigación endocrinológica y tenía un intenso compromiso para ayudar al mundo. Todos estos son también legados que han influido en mi camino. Y mi padre también podía ser muy cálido, lo que hacía que las cosas fueran más confusas cuando era niño cuando se enfurecía.

Otra razón por la que los protectores te mantienen incorpóreo es que estar en tu cuerpo les da a tus exiliados más acceso a ti. Cuando los protectores te mantienen al menos ligeramente disociado, entumecido o en tu cabeza, nunca tienes que sentir las emociones de los exiliados, lo que significa que es menos probable que se activen. Es por eso que a menudo es difícil obtener el permiso de los protectores para volver a encarnar. Con razón temen que sientas mucho más, y les preocupa que sea demasiado para ti, porque a menudo creen que todavía eres muy joven y estás en peligro. Además, tus protectores tienen más poder para dominar tu vida cuando tu Ser no está encarnado, y se resistirán a tus intentos de encarnación si eso significa renunciar a ese poder de protección.

De hecho, son los protectores quienes a menudo te convencen de medicarte. Los medicamentos a menudo tienen un efecto incorpóreo, por lo que pueden reducir ciertos síntomas. Cuando estás medicado, tus bomberos se calman, porque no estás tan excitado, no sientes tanto. Sin embargo, dado que tu Ser está menos encarnado, es más difícil curar mucho. Esto no quiere decir que los medicamentos psicotrópicos no sean útiles, y claramente hay momentos en los que su sistema solo necesita relajarse por un tiempo. Dicho esto, trata de no decepcionarte si no puedes hacer mucho trabajo interno cuando estás en ellos.

Por supuesto, algunos medicamentos, en particular los psicodélicos que mencioné anteriormente, en realidad pueden relajar los protectores y permitirle acceder a más Yo. La meditación también es así: algunas formas pueden traerte más dentro de tu cuerpo, pero otras a menudo son empleadas por protectores para mantenerte más incorpóreo. Por esta razón, siempre es valioso (ya menudo sorprendente) preguntar entre sus partes si un medicamento o meditación es más o menos una encarnación de su Ser. ¿Lo estás usando para promover la curación o para evitar tus exilios?

Otras razones para la desencarnación incluyen dietas poco saludables, falta de

ejercicio, adicción a los dispositivos y el estilo de vida estadounidense demasiado ocupado y con exceso de trabajo. De manera relacionada, la obsesión con el tamaño y la apariencia de su cuerpo, nuestra carga heredada de vergüenza corporal y conciencia de la apariencia, conduce a más dietas y autoescrutinio constante, que también es descorporizante.

Estamos vendidos en cualquier número de soluciones que nos dicen que hagamos más ejercicio, comamos más sano, reduzcamos la velocidad y meditemos más. Todas estas pueden ser prácticas beneficiosas para ayudarnos a volver a encarnar más, pero a menos que nuestras partes estén completamente de acuerdo, en última instancia, sabotearán nuestras soluciones saludables. Una vez que sanamos nuestros exilios y nos volvemos más autodirigidos, no tenemos que trabajar tan duro para hacer cosas que son buenas para nosotros, simplemente las disfrutamos naturalmente. Nuestros protectores dejan de conducir nuestro autobús (son demasiado jóvenes para una licencia de conducir de todos modos) y nos dejan en el asiento del conductor. A partir de entonces, pueden ayudarnos a navegar o alertarnos sobre los peligros en el camino o el límite de velocidad, pero confiarán en nosotros para conducir, mientras nuestros antiguos exiliados juegan en los asientos traseros.

Mientras estás fuera del asiento del conductor (y, a veces, incluso expulsado del autobús), tus partes corren desenfrenadas. Tienen acceso a su cuerpo para *sus* propósitos, y las emociones extremas que conllevan afectarán tu cuerpo. Por ejemplo, el miedo de sus jefes hará que sus músculos se tensen de forma crónica, especialmente en la espalda, los hombros, la frente y la mandíbula. Están luchando por controlar cómo te ves, te comportas, hablas y sientes, al igual que luchan por mantener a raya a tus exiliados y bomberos.

A menos que nuestras piezas estén completamente a bordo, en última instancia, sabotearán nuestras soluciones saludables.

Varias sobrevivientes de abuso con las que he trabajado tienen gerentes que odian sus cuerpos. Culpan a sus cuerpos por tener necesidades y mantenerlos vulnerables, por convertirlos en un objetivo atractivo. Dicen: "Esas necesidades te lastimaron, así que te voy a adormecer para que ya no tengas esas necesidades". Algunos tratan de hacerlos sexualmente poco atractivos o imperceptibles para que se vuelvan invisibles para los depredadores. O pueden alentarlos a morir de hambre para controlar sus apetitos y minimizar sus necesidades.

Tiene sentido, en cierto modo, que los gerentes traten de controlar a los bomberos, porque muchos de ellos, como mi parte amante del fútbol que anhelaba seguir encontrándose con la gente, son adictos a la adrenalina. Eligen actividades que liberan hormonas que te hacen sentir drogado o poderoso o incluso asustado, dependiendo de cómo intenten distraerte o protegerte. Pero algunos bomberos adoptan un enfoque diferente: son más perezosos. Renuncian al esfuerzo y hacen que consumas medicamentos y alimentos que tienen un impacto similar.

En el ejercicio de simulacro de incendio, miró a través de una ventana a una persona que

te provoca. Te hice sentir dentro de tu cuerpo cuando un protector se hizo cargo y notar los efectos que tenía en tu cuerpo. También es importante tener en cuenta que las partes aún impactan su cuerpo en sus estados no desencadenados, porque permanecen congeladas en lugares desencadenantes en su pasado. Muchos bomberos conservan la capacidad de hacerse cargo de manera tan completa porque confió en ellos en el pasado, estableció el hábito de dejar que se hicieran cargo y se asociaron con las poderosas hormonas que necesitaba durante el evento original. Tu bombero sexual, por ejemplo, siempre puede inundar tu sistema con testosterona y hacerte pensar en nada más que sexo. Incluso cuando tus exiliados están tan encerrados que no tienes una experiencia consciente de ellos, el dolor, la vergüenza, el terror y la desesperación que contienen todavía están en tu cuerpo, al igual que las hormonas del estrés como el cortisol con las que están alineados, todavía existe la necesidad del bombero. Es probable que pienses que solo eres una persona muy sexual, sin darte cuenta de lo mucho que trabaja esa parte para protegerte.

También descubrí que, por varias razones, las partes se dirigen deliberadamente a diferentes órganos o sistemas vitales de su cuerpo cuando no pueden llegar a usted directamente. Cuando no escuchas una parte, tiene un número limitado de opciones para llamar tu atención o castigarte si está enojado contigo. Podría provocarle pesadillas, flashbacks, ataques de pánico o arruinar su cuerpo de maneras aún peores.

Todos tenemos defectos o predisposiciones genéticas y nuestras partes a menudo los conocen. Al igual que en la película brillante *De adentro hacia afuera*, es como si nuestras partes tuvieran un panel de control frente a ellas y pudieran presionar nuestros botones físicos a voluntad. Tengo predisposición a la migraña y al asma. Si estoy en una habitación muy polvorienta, tendré un pequeño ataque de asma, y eso no tiene nada que ver con mis partes. Sin embargo, si por alguna razón una parte quiere, puede presionar el botón de ataque de asma y sacarme. Afortunadamente, ya no sucede mucho, en parte porque he trabajado mucho en eso. De manera similar, creo que muchos síntomas médicos son al menos exacerbados o iniciados por nuestras partes cuando no pueden comunicarse directamente con nosotros: cuanto menos escuchamos, más graves son los síntomas.

Tuve un papel en un estudio de artritis publicado en el *Diario de Reumatología*. Tuvimos alrededor de treinta y seis pacientes con AR (artritis reumatoide) que pasaron seis meses de IFS y los comparamos con un grupo diferente de cuarenta que recibieron clases educativas sobre la AR. Hicimos que el grupo de IFS se concentrara en su dolor, sintiera curiosidad por él y le hiciera el tipo de preguntas que normalmente le hacemos a las partes. Las participantes eran principalmente mujeres católicas irlandesas que nunca antes habían estado en terapia y tenían roles de cuidadores activos que no les permitían cuidarse a sí mismas. Mientras escuchaban el dolor en sus articulaciones, las partes que estaban usando ese dolor comenzaron a responder a sus preguntas con respuestas como, "Tú nunca te cuidas a ti mismo" y "Nosotros estamos

te va a paralizar para que no puedas seguir haciendo esto” y “Vamos a seguir haciendo esto hasta que nos escuches”. A medida que el grupo IFS comenzó a escuchar a esas partes y negoció con las partes cuidadoras para compartir tiempo, sus síntomas comenzaron a mejorar. Encontramos un cambio muy significativo en la manifestación física de la artritis, medida por estudios de terceros. medicos Algunas personas del grupo entraron en remisión completa.¹

En otras palabras, cuando te niegas a escuchar, puedes convertir tus partes en terroristas internos y destruirán tu cuerpo si es necesario. Desafortunadamente, nuestro sistema médico, de la misma manera que un sistema político represivo — con demasiada frecuencia está diseñado para matar al mensajero en lugar de ayudarnos a recibir el mensaje.

Cuando te niegas a escuchar, puedes convertir tus partes en terroristas internos.

Sesión cinco: TJ

Quiero ofrecer esta próxima sesión transcrita para ilustrar cómo las partes usan nuestro cuerpo cuando no las escuchamos. TJ es una médica de unos cuarenta años que quería explorar si había algo psicológico en su dolor de espalda crónico después de un accidente automovilístico diecisiete años antes.

TJ: He estado luchando durante unos diecisiete años con dolor lumbar y ha sido debilitante. Lo he superado y he hecho ejercicio antes, pero tuve un accidente cuando estaba embarazada de mi segundo hijo. Tan pronto como me muevo se enciende. Los médicos dicen que es artritis o algo así. Todo lo que me ha gustado hacer en mi vida, como los triatlones, no está disponible para mí. Siento que mi cuerpo me está traicionando. También he ganado treinta libras y tengo mucha vergüenza por eso.

POLLA: Eso es mucho. ¿Hay algún lugar allí por el que te gustaría empezar?

TJ: No sé cómo lidiar con el dolor. No sé si el dolor está tratando de decirme algo.

D: Podemos comprobarlo si quieres. Vamos a tener la mente totalmente abierta, puede que no sea otra cosa que un problema de columna. Solo revisaremos. Concéntrate en el dolor mismo, supongo que está en su espalda. Al notarlo allí, ¿cómo te sientes hacia él?

TJ: no me gusta Estoy tan enojado por eso.

D: Entiendo por qué algunas partes están enojadas con eso, pero les voy a preguntar si podemos tener la oportunidad de conocer el dolor de una manera diferente y si hay algo que quiere que sepamos. Entonces, a ver si los que están enojados nos dan un poco de espacio por unos minutos. *[TJ lo hace]* ¿Cómo te sientes con respecto al dolor ahora?

TJ: Todavía estoy enojado con eso.

D: ¿Qué necesita el que está loco para darnos un poco de espacio? ¿Quizás una voz por un tiempo?

TJ: Hay un miedo que entra que no quiere mirar la ira.

D: Pregúntale al miedo qué teme que suceda si trabajas con la ira.

TJ: Podría descubrir algún otro trauma horrible.

D: ¿Qué pasaría si descubres algo horrible?

TJ: Cree que no será capaz de lidiar con eso o tomará el control.

D: Pregúntale a este miedo cuántos años cree que tienes.

TJ: Me volví muy joven.

D: Hágle saber que no es muy joven y vea cómo reacciona.

TJ: Está conmocionado.

D: Encuentra una manera de convencerlo de que no eres realmente joven.

TJ: Ya está arreglado. Nos dejará ir al enojado.

D: ¿Cómo te sientes hacia ese ahora?

TJ: Bueno.

D: Vea lo que quiere que sepamos.

TJ: Ahora hay un crítico. "Eres un vago, no haces nada".

D: Entonces, tenemos que lidiar con la crítica. ¿Cómo te sientes al respecto?

TJ: El es muy grande. Él es tan malo.

D: ¿Pueden todas las partes que son lastimadas por él darnos algo de espacio? ¿Quieres que hable con él directamente? [*Ella asiente*] Está bien, ¿estás ahí? [*asiente*] Entonces, eres bastante duro con TJ, ¿no es así? ¿Por qué le haces eso?

TJ: Ella es floja y no hace nada y necesita mover el culo. Es gorda, fea y repugnante.

D: ¿Qué temas que le pasaría a ella si no dijeras esto todo el tiempo?

TJ: Tendría trescientas libras, estaría desempleada y sin valor.

D: Estás tratando de mantenerla en forma y trabajando.

TJ: Sé que tiene potencial para volver a un peso en el que se sienta mejor y saludable.

D: Entonces, ¿el peso es su enfoque principal?

TJ: No. Saludable. Quiero que ella haga cualquier actividad dentro de lo razonable.

D: Lo entiendo. Por supuesto, estás frustrado con su problema de espalda.

TJ: Es muy malo. La motivaré y luego lo arruinará todo porque tiene dolor.

D: Bueno. Entiendo tu dilema. ¿Cómo te está funcionando la vergüenza?

TJ: No es. La vergüenza la hace comer peor, etcétera.

D: ¿Estás listo para probar algo diferente?

TJ: Sí.

D: ¿Nos darías permiso para volver con el enojado?

TJ: Sí. *[Pausa]* Ahora no puedo encontrar la ira porque no está permitida. El crítico dice que la ira es una emoción inútil y no ayuda.

D: ¿Nos dará la oportunidad de ayudarla? No es solo un manojito de ira, es una parte en un papel. Dile a tu ira que es seguro volver. Háglele saber que siente curiosidad por él y vea lo que quiere que sepa.

TJ: Entra un bloqueador y borra todo.

D: Pregúntale qué teme que pase si nos quedamos con la ira.

TJ: Será feo. Tomará el control.

D: Dile que eso no va a pasar.

TJ: La ira está tras las rejas, ¿debería dejarlo salir?

D: Sí, déjalo salir y mira lo que quiere que sepas.

TJ: Vuelve el borrado.

D: Pregúntale por qué volvió.

TJ: Quiere describir cómo se ve la ira. Es un gran monstruo aterrador.

D: ¿Qué tan cerca estás de la ira en términos de pies de distancia?

TJ: Un par de pies.

D: Dile a tus partes que ninguna parte tiene poder si no le tienes miedo. Dile a tus partes asustadas que vayan a una sala de espera segura. *[Ella hace]* ¿Cómo te sientes hacia él ahora?

TJ: Interesado.

D: Bien. Déjalo saber. *[Pausa larga]* ¿Cómo reacciona? ¿Que dijo?

TJ: Estoy teniendo el accidente automovilístico y el miedo a eso.

D: ¿Está bien estar con esto?

TJ: Sí.

D: Háglele saber que realmente quiere obtener lo que fue para él.

TJ: Estaba embarazada y mi hijo de dos años estaba detrás de mí. Y me detuve en un semáforo en rojo. Hay una parte crítica que dice que no deberías compartir eso, solo sigue adelante.

D: Ponlo en la sala de espera. Sé un poco firme con estas partes.

TJ: Estaba hablando por teléfono porque todavía podías hacer eso y me detuve en un semáforo. De la nada, este coche choca contra nosotros a cincuenta y cinco millas por hora. Debido a que golpeó tan fuerte, subimos y terminé cara a cara con la chica que nos golpeó. Fui directamente a ser un médico. Saqué a mi hija de la parte de atrás y la cargué, gritando directivas, sin darme cuenta de que me sangraba la cabeza. Tenía miedo de tener a mi bebé demasiado pronto. Me dieron drogas que me volvieron loca para parar el parto. Fue aterrador y me sentí solo, y no creo que realmente haya procesado eso.

D: Vea si esta parte enojada necesita que obtenga algo más al respecto.

TJ: Nunca me enojé con el conductor que me golpeó. Nunca llegué a estar enojado.

Todo se trataba del dolor y la preocupación por mi hijo. Me dolió de varias maneras. Hay algo en la parte loca y siento que necesito llegar allí.

D: Hazle saber a la ira que ya estás listo.

TJ: Está en mi estómago ahora. es tan loco [*ella comienza a temblar*].

D: Esta bien. Solo quédate con eso.

TJ: Hay una parte que dice que no está bien estar enojado, pero estoy jodidamente enojado con ella. Me destrozó durante tanto tiempo y aún...

D: Sí. Tiene todo el derecho a estar enojado por eso. Hágale saber eso. Es muy bienvenido, puede ser tan grande como quiera.

TJ: ¿Puedo ponerme de pie?

D: Sí. Ponerse de pie.

TJ: Estoy tan avergonzado. De acuerdo ... [*grita a todo pulmón*].

D: Realmente grandioso. Es realmente genial que esta parte pueda estar aquí ahora. ¿Cómo te sientes al respecto ahora?

TJ: Ha estado atascado. Realmente, realmente atascado.

D: ¿Cómo está ahora?

TJ: Es mucho más ligero.

D: Bien. Solo pregúntale si necesitamos sacarlo de allí; si todavía está atascado allí. [*Ella asiente*] Bien, entonces, quiero que regreses a esa escena y estés con esa parte enojada y cualquier parte que todavía esté allí, de la manera que necesitaban.

TJ: Solo necesitaban ser escuchados. Quiere que use mi voz.

D: Entonces, ¿qué dices a eso?

TJ: Es lo correcto.

D: Es posible que deba trabajar con las otras partes que no quieren que use su voz. ¿Está listo para dejar ese tiempo y lugar?

TJ: Sí.

D: Puede ver si hay otras partes atascadas allí que quieran venir.

TJ: El miedo, el dolor, la ira y la parte placentera quieren irse.

D: Llévelos a los cuatro a un lugar seguro y cómodo. *[Después de una pausa]* ¿Dónde los tienes?

TJ: En un albergue en las montañas.

D: ¿Estan felices?

TJ: Están.

D: Bien. Hágales saber que nunca tendrán que volver allí, y usted los cuidará. Vea si están listos para liberar los sentimientos de ese momento.

TJ: No me creen que los cuidaré.

D: ¿Tienen razones para no creer eso?

TJ: Sí.

D: Diles que ese es otro proyecto, que seguirás trabajando con las partes que temen que tengas voz. Vea si están listos para descargar los sentimientos y creencias que tenían allí.

TJ: Bueno.

D: ¿A qué quieren renunciar todos? ¿Luz, agua, fuego, viento o cualquier otra cosa?

TJ: Nieve.

D: Diles que se saquen eso de sus cuerpos y lo dejen en la nieve. Solo sácalo.

TJ: Bueno.

D: ¿Cómo están todos?

TJ: Quieren fiesta.

D: Dígales que inviten a sus cuerpos a las cualidades que necesitarán en el futuro.

TJ: Coraje, conexión, libertad, voz.

D: ¿Cómo están ahora? Invitemos a ese crítico ya todos los demás protectores del camino y veamos cómo reaccionan.

TJ: Hay una especie de deleite. La creatividad también quiere volver.

D: Bien. Recupera también la creatividad. Antes de detenernos, ¿podemos volver al dolor de espalda para ver cómo se siente ahora?

TJ: No hay dolor de espalda en este momento.

D: Pregúnteles a estos muchachos si tuvieron un papel en el dolor de espalda.

TJ: Sí, necesitaban que los escuchara. Ha sido un largo tiempo.

D: Hágales saber que si alguna vez necesitan llamar su atención nuevamente, los escuchará. ¿Se siente completo por ahora?

TJ: Sí, pero la ira dice que no la minimices más.

D: ¿Cómo se siente escuchar eso?

TJ: No es muy agradable, pero se siente bien.

D: Tal vez puedas disculparte por minimizar las cosas y comprometerte a seguir trabajando con las partes que hacen eso. ¿Cómo se siente eso ahora?

TJ: Encendedor. Asombrado. Gracias.

La próxima vez que vi a TJ fue un año después cuando vino a otro retiro que yo estaba dirigiendo. Dijo que no había experimentado ningún dolor de espalda desde nuestra sesión. Es importante señalar que TJ cumplió con su compromiso con sus papeles al continuar trabajando con ellos por su cuenta. Si ella no hubiera hecho eso, el dolor probablemente habría regresado.

Ejercicio: Meditación Corporal

Aquí está el último ejercicio que quiero ofrecer, y está relacionado con estas ideas sobre tu cuerpo. A medida que ha estado leyendo, es probable que haya estado pensando en su relación con su cuerpo, tal vez en los síntomas que ha tenido. Entonces, de nuevo, no quiero suponer que ninguno de sus síntomas o tensiones sean necesariamente el resultado de partes. Además, no quiero avergonzarme sugiriendo que te estás haciendo todo esto a ti mismo. Ese no es el mensaje en absoluto. No *está* quien quiere tener un síntoma, es solo una pequeña parte. A menudo, esa parte no tiene idea del daño general que le están causando a su cuerpo o a su familia, y una vez que finalmente escuche esa parte, dejará de hacérselo a usted.

Los voy a invitar ahora a enfocarse en su cuerpo, y si tienen una condición médica, siéntanse libres de enfocarse en la manifestación de eso. Si no lo hace, simplemente busque un lugar en su cuerpo que no se sienta como usted: cualquier punto de tensión, presión, congestión, dolor o fatiga. Estamos buscando un comienzo de sendero sensato, un punto en el que centrarnos y comenzar esta exploración. Te daré un segundo para encontrar uno.

Cuando haya encontrado uno, ponga su atención en él y observe cómo se siente hacia él. Puede sentirse frustrado o derrotado por él o desear poder deshacerse de él, todo lo cual es comprensible. Pero para nuestros propósitos, vamos a pedirles a esas partes que nos den un poco de espacio para que puedan conocerlo. Y si es posible cambiar a

ese lugar curioso, pregúntale qué quiere que sepas.

Y de nuevo, espera una respuesta. Todas sus partes pensantes que quieran especular pueden relajarse, y si no llega ninguna respuesta, está bien. Podría ser solo un problema físico que no está relacionado en absoluto con sus partes. Sin embargo, si obtiene una respuesta, quédese con la sensación como si fuera una parte de usted y hágale el tipo de preguntas que hacemos a las partes. Por ejemplo, "¿Qué temes que pase si no le haces esto a mi cuerpo?"

Si responde esa pregunta, entonces aprendiste cómo está tratando de protegerte de alguna manera y puedes mostrarle aprecio. Pero puede ser que no sea un protector y que solo esté tratando de enviarte un mensaje. Entonces, otra pregunta útil aquí es: "¿Por qué sientes que tienes que usar mi cuerpo?" Es decir, ¿por qué no parece que pueda hablar contigo directamente? Y una pregunta final podría ser algo así como: "¿Qué necesitas de mí para no tener que hacerle esto a mi cuerpo?"

Y de nuevo, cuando sienta que es el momento adecuado, puede agradecerle a la parte por lo que compartió (si compartió algo) y comenzar a cambiar su enfoque hacia el exterior, respirando profundamente si eso ayuda.

Esta es una forma de practicar una nueva relación con tu cuerpo. Cada vez que surja una sensación o un síntoma, préstele atención. ¿Qué mensaje está tratando de enviarte?

Pensamientos finales

Y nuestro mundo interior es real. Las partes no son productos imaginarios o símbolos de tu psique; ni son simplemente metáforas de significado más profundo. Son seres internos que existen en familias o sociedades internas, y lo que sucede en esos reinos internos marca una gran diferencia en cómo te sientes y vives tu vida.

Si no los toma en serio, tendrá dificultades para hacer lo que está aquí para hacer. Es posible que puedas descargar tus partes hasta cierto punto, pero te ayudará enormemente entrar en tu mundo interior con plena convicción y tratar tus partes como los seres reales y sagrados que son.

Si no se toma en serio sus partes, no se convertirá en un líder interno ni en un padre eficaz. Varias formas de psicoterapia pueden ayudarlo a conectarse con las emociones profundamente arraigadas de sus exiliados, y eso puede ser curativo hasta cierto punto. Pero si piensa en ese proceso a través de la lente de expresar una emoción reprimida, no le dará seguimiento, y el seguimiento es crucial.

Si, por el contrario, comprende que tiene exiliados que realmente necesitan confiar en usted, será más probable que los visite durante el tiempo que sea necesario. Trabajar con ellos de esa manera es a menudo lo que se necesita para lograr una descarga permanente, y eso es lo que se necesita para aprender tus lecciones, lecciones como *todo merece amor*.

Cuando puedes amar todas tus partes, puedes amar a todas las personas. Cuando tus partes se sienten amadas, te permiten conducir tu vida desde el Ser, y te sientes conectado con la Tierra y quieres salvarla de las partes explotadoras de los demás. Expandirás el campo del Yo en el planeta, y eso contribuirá a sanarlo. También te sentirás conectado con el campo más grande de YO.

**Cuando puedes amar todas tus partes, puedes amar
a todas las personas.**

Es un desafío pensar en las partes como reales cuando la visión de una sola mente de las personas impregna la mayor parte del pensamiento y la comunicación del mundo. Constantemente nos preguntamos unos a otros, "¿Qué *tú* deseas?" como si hubiera un solo tú. Nos pedimos lo mismo a nosotros. Entonces decimos: "yo Quiero salir esta noche. Aunque a veces podemos decir algo como: "Una parte de mí quiere salir y otra parte quiere quedarse en casa", esa no es la norma, e incluso cuando la gente habla de esa manera, la mayoría no se refiere a una subpersonalidad literal. Desafortunadamente, tener muchas personalidades todavía está muy estigmatizado y patologizado.

Anteriormente en el libro, escribí sobre el Ser contagioso. Cuando estás encarnado y estás con otra persona, no solo comienza a sentir la presencia de tu Ser, sino que su Ser también pasa a primer plano y comienza a resonar. Tus protectores y los de ellos sentirán el nivel reconfortante del Ser en la habitación y se relajarán, liberando aún más energía del Ser encarnado.

Veo esto todo el tiempo cuando trabajo con parejas, familias, corporaciones u otras organizaciones. El simple hecho de mantener a las personas en un estado corpóreo mientras negocian el conflicto hace una gran diferencia. A menudo le pido a cada persona que me permita ser el detector de partes, y detengo la acción cuando sus partes entran, y luego hago que todos, incluido yo mismo, entren, escuchen sus partes y luego regresa y habla desde un lugar sincero del Ser en su nombre.

También creo que los países tienen partes y un Yo y que podemos usar un proceso similar con los líderes de esos países, y actualmente los consultores están usando IFS para hacer precisamente eso. Por supuesto, las partes protectoras también son contagiosas. Las polarizaciones más significativas son impulsadas por los protectores y sus cargas. — sus creencias y emociones extremas— y se intensifican con protectores en otras personas. Vemos que esto se desarrolla con demasiada frecuencia a nivel internacional.

Uno de mis dichos favoritos se aplica aquí: cuando los búfalos de agua luchan en el pantano, son las ranas las que sufren. Cuando mi protector venga hacia ti, lastimará tu exilio (la rana). Y cuando tu protector vuelve a mí, me duele el destierro, y así sucesivamente. Ninguno de nuestros protectores nos permite dejar entrever que estamos siendo lastimados, ninguno de nosotros habla por esas ranas. En cambio, dejamos que nuestros búfalos de agua sigan pisoteándose unos a otros.

Cuando los búfalos de agua luchan en el pantano, son las ranas las que sufren.

La solución a tales escaladas es que el Ser en ambas partes detenga al búfalo de agua, consuele y ame a nuestras propias ranas, y luego tenga el coraje de informarse mutuamente sobre ese daño. Una vez que cada socio comparte

experiencia de sus exiliados, la atmósfera cambia palpablemente, y eso hace posibles las reparaciones compasivas y las soluciones de ganar/ganar.

Hay partes de nosotros que intentarán convencernos de que no hagamos eso. Nos dirán que es débil y que es demasiado revelador para mostrar a otros nuestras verdaderas necesidades. La verdad es que la fuerza genuina solo puede venir cuando nos comunicamos desde el Ser. Cuando lo hagamos, los demás sentirán el poder de nuestra vulnerabilidad.

Creo que al cuidar nuestras partes de esta manera enriquecedora, personificando el Yo y comunicándonos de una manera autodirigida, no solo estamos creando más armonía dentro y entre nosotros y los demás, sino que también estamos trayendo más energía del Yo al cuerpo. planeta. Y una vez que hay una masa crítica de energía propia en cualquier sistema, la curación ocurre espontánea y rápidamente.

Eso es lo que necesitamos. Parece que vivimos en un momento crucial en la historia de nuestra especie, y la necesidad de una masa crítica del Yo nunca ha sido mayor. Solía creer que Self no tiene agendas, pero ya no las tengo. Quizás *agenda* no es la mejor palabra para ello, pero en mi experiencia, Self tiene un propósito o un deseo de fomentar la conexión, la armonía, el equilibrio y corregir la injusticia. Pero a diferencia de nuestras partes, el Yo no está apegado a que eso suceda de ninguna manera en particular, o al menos no de inmediato. El yo tiene una perspectiva más amplia y a largo plazo.

Una vez que hay una masa crítica de energía propia en cualquier sistema, la curación ocurre espontánea y rápidamente.

Creo que su Yo individual es parte de un campo más amplio de YO que puede armonizar las interacciones humanas. Cada vez que actúas desde el Ser o ayudas a liberarlo en otros, estás contribuyendo al crecimiento y la capacidad de ese campo para afectar el mundo. Esto le da más significado no solo a lo que hacen los terapeutas de IFS en sus oficinas, sino también a nuestros pequeños actos de integridad o compasión sin testigos, incluido el amor a nuestros propios niños internos y externos.

Esta perspectiva de campo nos ayuda a comprender cómo el Ser y las partes cargadas son contagiosas, porque también son aspectos de campos. Y si vemos a la Tierra como un organismo vivo y sensible, es como si el Yo hubiera sido cada vez más oscurecido por los campos creados por las formas inhumanas en que hemos tratado al planeta y entre nosotros. Cuando vemos emerger líderes nacionalistas de derecha en diferentes países del planeta que están utilizando las mismas tácticas manipuladoras y despreciables, es como si esos países estuvieran siendo envueltos por el mismo campo oscuro.

Eso hace que desahogarnos a nosotros mismos y a los demás sea aún más importante. Al hacerlo, disminuimos el poder de ese campo oscurecedor y

fortalecer el campo del Ser de la Tierra. Eso nos lleva a trabajar juntos. Necesitamos construir comunidades de apoyo para que estos cambios sucedan, especialmente cuando son vistos como contraculturales, porque son difíciles de mantener por nuestra cuenta. Necesitamos estar con personas que puedan hacernos saber que no estamos locos aunque el resto del mundo no esté de acuerdo. No habría persistido en crear IFS si no hubiera sido por el pequeño grupo de compañeros que estaban experimentando conmigo y validándose unos a otros. Si tiene curiosidad por obtener más información, el Instituto IFS patrocina muchos grupos o servidores de listas de Facebook, así como un programa Circle en línea.

Para resumir, esto es lo que estoy sugiriendo:

1. Dirijimos nuestras vidas desde el Ser tanto como sea posible y encontramos formas de ayudar a un número cada vez mayor de personas a hacer lo mismo.
2. Nos sanamos (descargamos) a nosotros mismos y unos a otros.

De la misma manera, estoy convencida de que hay formas de ayudar a los grupos grandes a descubrir y descargar las cargas del legado cultural como el racismo, el individualismo, el consumismo, el materialismo y el sexismo. Dicho esto, en este trabajo más amplio, creo que es un error disminuir la importancia de descargar nuestras cargas individuales. Hasta que nuestras partes se sientan firmemente unidas a nosotros, a la Tierra y al YO, tendremos protectores que anhelan el poder, la adoración, las cosas materiales y el estatus, todas las cosas que nos mantienen separados unos de otros y nos mantienen inconscientes de las consecuencias. de abusar de la Tierra.

Hay maneras de ayudar a grupos grandes a descubrir y descargar las cargas del legado cultural.

Ninguno de estos cambios es posible si nos suscribimos al paradigma actual de la mente y la naturaleza humana. No es suficiente simplemente abordar problemas específicos (iniciativas de energía verde, por ejemplo), porque mientras sigamos viendo a los seres humanos como egoístas, separados y desconectados, continuaremos relacionándonos con nuestras partes de maneras que las harán cada vez más extremas, y la multitud de problemas a los que ahora nos enfrentamos encontrarán otras formas de manifestarse. Por otro lado, desafíos como la pandemia de coronavirus y las crisis ecológicas en desarrollo pueden romper nuestra negación y sentido de superioridad cultural lo suficiente como para dejar espacio para un nuevo paradigma.

Cuando estamos en el Ser, recordamos nuestra conexión con nuestras partes, con otras personas y con la Tierra. Nos vemos como seres sagrados y nos relacionamos con amor y respeto. También recordamos nuestra conexión con el SER y podemos recibir una guía sabia desde ese nivel de conciencia. Al ser autodirigidos, encontramos nuestra visión de forma natural y actuamos en consecuencia, y al hacerlo,

las cosas materiales no parecen tan importantes como antes. Nos relajamos y disminuimos la velocidad. Y aumentamos el campo del Ser en el planeta y trabajamos para reducir los campos de cargas que lo engullen.

Ha sido maravilloso compartir este fantástico viaje contigo. Escribir este libro me animó a seguir explorando, aclarando y consolidando mis creencias sobre el lado espiritual de IFS, y por eso estoy agradecido. En el proceso, encontré y trabajé con varias partes de mí mismo: el que usa la voz de mi padre para intimidarme sobre lo poco científico que es todo esto, el que se preocupa de que esté siendo demasiado grandilocuente con todos estos pronunciamientos importantes. sobre el mundo y cómo podría ser, y el que todavía duda de la realidad del mundo interior, a pesar de décadas de evidencia.

A medida que desahogo cada una de estas partes, puedo sentir pura gratitud por esta oportunidad y por tener suficiente interés en estas ideas para tomar este libro y leer hasta aquí. ¡Que lo encuentres útil de alguna manera, y que el Ser te acompañe!

EXPRESIONES DE GRATITUD

Thay un inmenso número de personas a las que agradecer por contribuir al desarrollo del modelo IFS—demasiadas para esto espacio. Sin embargo, para este libro en particular, puedo identificar varias cifras clave. En los primeros días, varios compañeros exploradores me condujeron, a veces pataleando y gritando, hacia explicaciones espirituales de los fenómenos que encontrábamos en los clientes: Michi Rose, Tom Holmes, Susan McConnell, Kay Gardner, Paul Ginter, Toni Herbine Blank y el difunto Ron Kurtz, el desarrollador de Hakomi. Más tarde disfruté comparando notas y recibiendo orientación de una mística sufi, Cindy Libman, y durante la última década negociando poderosas sesiones con Carey Giles. También quiero reconocer que muchos de nuestros entrenadores actuales tienen una orientación espiritual y han compartido conmigo el desarrollo de muchas de estas ideas.

También he disfrutado de colaboraciones con Loch Kelly, Lama John Makransky, Lama Willa Miller y Ed Yeats de la tradición budista tibetana; y con las cristianas Mary Steege, Jenna Riemersma y Molly LaCroix. Bob Falconer hizo gran parte de la investigación para nuestro libro. *Muchas mentes, uno mismo*, que también profundizó mi apreciación de la ubicuidad del Yo en varias tradiciones espirituales. También quiero agradecer a Bob Grant por guiar los viajes de ketamina que me dieron más convicción sobre los aspectos espirituales de este trabajo.

Mi primera apreciación del pensamiento sistémico se fortaleció durante mi tiempo como estudiante del difunto Doug Sprenkle, así como a través de colaboraciones con Doug Breunlin y Howard Liddle. Si bien nunca estudié con él directamente, el difunto Salvador Minuchin fue una gran influencia en IFS. Aprendí del difunto Reggie Goulding sobre el impacto del trauma en los sistemas internos, y quiero agradecer a Bessel van der Kolk por el trabajo pionero que validó y fortaleció esos descubrimientos. Encontré una validación similar

en la obra de Gabor Maté y conversando con él sobre adicciones y síntomas médicos.

Me siento muy bien atendido por Sounds True. Me bendijeron con un gran editor, Robert Lee. Al principio del proceso captó la visión y puso su corazón en una importante reorganización que mejoró enormemente el libro. También estoy agradecido por la creatividad de Jennifer Yvette Brown y el interés y apoyo de Tami Simon.

Finalmente, quiero agradecer a mi hermano Jon por liberarme para explorar todo esto al hacer un buen trabajo al dirigir el Instituto IFS durante la última década, así como a mi esposa y co-exploradora, Jeanne Catanzaro, quien tiene una increíble intuición e hizo contribuciones significativas a mi pensamiento sobre estos temas.

NOTAS

epígrafes

1. Roberto Pirsig, *Zen y el arte del mantenimiento de motocicletas* (Nueva York: Morrow, 1974).
2. Gus Speth, citado en "Nosotros, los científicos, no sabemos cómo hacer eso... ¡qué comentario!" [WineWaterWatch.org](https://winewaterwatch.org/2016/05/nosotros-los-cientificos-no-sabemos-como-hacer-eso-que-comentario/), 5 de mayo de 2016, winewaterwatch.org/2016/05/nosotros-los-cientificos-no-sabemos-como-hacer-eso-que-comentario/.
3. Tomas Merton, *Conjeturas de un espectador culpable* (Nueva York: Image Books, 2009).

Introducción

1. Daniel Christian Wahl, "[Somos] una especie joven que crece", Medium, 13 de enero de 2018, medium.com/age-of-awareness/we-are-ayoung-species-growing-up-3072588c5a82.
2. Jimmy Carter, "A Time for Peace: Rejecting Violence to Secure Human Rights", 18 al 21 de junio de 2016, transcripción publicada el 21 de junio de 2016, discurso en el Foro anual de Defensores de los Derechos Humanos del Centro Carter, cartercenter.org/news/editorials_speeches/a-time-for-peace-06212016.html.

Capítulo uno: Todos somos múltiples

1. jonathan van ness, *Over the Top: Un crudo viaje hacia el amor propio* (Nueva York: HarperOne, 2019), 5–6.
2. Juan Calvino, *Los Institutos de la Religión Cristiana: Libros Primero y Segundo* (Altenmünster, Alemania: Jazzybee Verlag, 2015).
3. rutger bregman, *La humanidad: una historia esperanzadora* (Nueva York: Little, Brown, 2020), 17.
4. Para una revisión completa de este y otros estudios relacionados, véase Rutger Bregman, *Utopía para realistas* (Nueva York: Little, Brown, 2017).
5. vanness, *Excesivo*, 173. 6. vanness, *Excesivo*, 261.
7. Rafael de la rosa, *El mono es el mensajero: la meditación y lo que tu mente ocupada está tratando de decirte* (Boulder, CO: Shambhala, 2018), 5.
8. Matt Licata, *El camino está en todas partes: descubriendo las joyas escondidas dentro de ti*. (Boulder, CO: Wandering Yogi Press, 2017), 72.
9. jeff brown, *Karmagedón*, dirigido por Jeff Brown y Paul Hemrend (Ontario, Canadá: Open Heart Gang Productions, 2011), documental, 2 horas.
10. Brian Gallagher, "El problema de la atención plena", *Hechos tan románticos* (blog), Nautilus, 30 de marzo de 2018, nautil.us/blog/el-problema-con-atención; y Lila MacLellan, "Hay un lado oscuro de la meditación del que nadie habla", *Recesos de tu mente* (blog), Cuarzo, 29 de mayo de 2017, qz.com/993465/hay-un-lado-oscuro-de-la-meditación-del-que-nadie-habla-.
11. Saul McLeod, "Teoría del apego de Bowlby", Simply Psychology, actualizado en 2017, simplementepsicología.org/bowlby.html.

Capítulo dos: Por qué las partes se mezclan

1. T. Berry Brazelton, *Bebés y madres: diferencias en el desarrollo* (Nueva York: Dell, 1983).
2. Correspondencia de seguimiento con Sam por parte del autor.

Capítulo tres: Esto lo cambia todo

1. Henry Wadsworth Longfellow, *Poemas y otros escritos*, ed. JD Mc-Clatchy (Nueva York: Biblioteca de América, 2000).

Capítulo cuatro: Más sobre sistemas

1. Fritjof Capra y Pier Luigi Luisi, *La visión sistémica de la vida* (Cambridge, Reino Unido: Cambridge University Press, 2014).
 2. Universidad de Liverpool, "Estudio encuentra que el diagnóstico psiquiátrico es 'científicamente sin sentido'", Medical Xpress, 8 de julio de 2019, medicalxpress.com/news/2019-07-psychiatric-diagnosis-scientificallymeaningless.html?fbclid=IwAR07fYCVRQr01rjrQGn6_dfRCHtELXf2bBeWB-J02t2mXYQRBY5fSsK_8ss.
 3. prados de donella, *Pensando en Sistemas: Una Introducción* (White River Junction, VT: Chelsea Green, 2008), 163.
 4. rutger bregman, *La humanidad: una historia esperanzadora* (Nueva York: Little, Brown, 2020).
 5. Bregman, *Humanidad*, 344.
 6. Carlos Eisenstein, *El mundo más hermoso que conocen nuestros corazones es posible* (Berkeley, CA: Libros del Atlántico Norte, 2013), 107.
 7. prados, *Pensando en Sistemas*, 155.
 8. Jordan Davidson, "Los científicos advierten que se avecinan peores pandemias si no protegemos la naturaleza", EcoWatch, 27 de abril de 2020, ecowatch.com/pandemics-environmental-destruction-2645854694.html?elementorebelde=1#elementorebelde1.
 9. Eisenstein, *El mundo más hermoso*. 10.
- prados, *Pensando en Sistemas*, 184.

Capítulo Cinco: Mapeando Nuestros Sistemas Internos

1. Roberto Bly, *Un pequeño libro sobre la sombra humana*, ed. William Booth (Nueva York: Harper Collins, 1988).

Capítulo Seis: Sanación y Transformación

1. Michael y Annie Mithoefer, informe inédito.
2. Kathryn Jepsen, "Charla real: todo está hecho de campos", *Symmetry*, 18 de julio de 2013, www.symetrymagazine.org/article/july-2013/real-talk-todo-está-hecho-de-campos.
3. Tam Hunt, "Los hippies tenían razón: ¡todo se trata de vibraciones, hombre!" *Científico americano*, 5 de diciembre de 2018, blogs.scientificamerican.com/observations/the-hippies-were-right-its-all-about-vibrations-man/?fbclid=IwAR3Qgi8LisXgl-S2RO5mBtjglDN_9ljsVCHgjr0m9HR4gBhO83Vze8UeccA.
4. Véase Jenna Riemersma, *Juntos Tú: Experimentando la Transformación Personal y Espiritual con la Terapia de Sistemas Familiares Internos* (Marietta, GA: Prensa pivotal, 2020); y Mary Steege y Richard Schwartz, *La vida guiada por el Espíritu: un encuentro cristiano con los sistemas familiares internos* (Scotts Valley, CA: Createspace, 2010).

Capítulo siete: El yo en acción

1. Carlos Eisenstein, *El mundo más hermoso que conocen nuestros corazones es posible* (Berkeley, CA: Libros del Atlántico Norte, 2013).
2. Correspondencia de seguimiento con Ethan por parte del autor el 26 de junio de 2020.

Capítulo Ocho: Visión y Propósito

1. Wendell Berry, *La perturbación de América: cultura y agricultura* (San Francisco: Avon Books, 1978).
 2. Juan Houston, *Una vida mítica: aprendiendo a vivir nuestra gran historia* (San Francisco: Harper, 1996).
 3. Abraham Maslow, *Motivación y Personalidad*, 3ª ed., ed. Robert Frager, James Fadiman, Cynthia McReynolds y Ruth Cox (Nueva York: Longman, 1987).
 4. Scott Barry Kaufman, *Trascender: la nueva ciencia de la autorrealización* (Nueva York: Penguin Random House, 2020), 117.
 5. Dan Siegel, *Consciente: la ciencia y la práctica de la presencia* (Nueva York: TarcherPerigree, 2018), 10.
 6. Carlos Eisenstein, *El mundo más hermoso* (Berkeley, CA: Libros del Atlántico Norte, 2013), 59.
 7. Eisenstein, *El mundo más hermoso*, 85.
 8. David T. Dellinger, *Noviolencia revolucionaria: Ensayos de Dave Dellinger* (Indianápolis: Bobbs-Merrill, 1970).
 9. Roberto Hoja Verde, *Liderazgo de servicio* (Mahwah, Nueva Jersey: Paulist Press, 1991), 13–14.
 10. Mihaly Csikszentmihalyi, *Flujo: la psicología de la experiencia óptima* (Nueva York, Harper & Row, 1990).
 11. Alicia Caminante, *El color morado* (Nueva York: Mariner Books, 2003).
 12. Steve Taylor, *Despertar del sueño: por qué ocurren las experiencias de despertar y cómo hacerlas permanentes* (Carlsbad, CA: Hay House, 2010).
 13. Mary Cosimano, "Amor: la naturaleza de nuestro verdadero yo: mi experiencia como guía en el proyecto de investigación de psilocibina de Johns Hopkins", *MAPS Boletín Informe Anual* 24, núm. 3 (invierno de 2014): 39–41, maps.org/newsletters/v24n3/v24n3_p39-41.pdf.
 14. Alex Lickerman y Ash El Difrawi, *Los diez mundos: la nueva psicología de la felicidad* (Deerfield Beach, FL: Comunicaciones de salud, 2018), 296.
 15. Ken Wilber, *The Essential Ken Wilber: un lector introductorio* (Boston, MA: Shambhala, 1998).
- dieciséis. Scott Barry Kaufman, "¿Qué pasaría si todos verdaderamente

¿Crees que todo es uno? *Mentes hermosas* (Blog), *Científico americano*, 8 de octubre de 2018, blogs.scientificamerican.com/beautifulminds/qué-pasaría-si-todos-realmente-creyeran-que-todo-es-uno.

17. Rafael de la rosa, *El mono es el mensajero: la meditación y lo que tu mente ocupada está tratando de decirte* (Boulder, CO: Shambhala, 2018), 6–7.

Capítulo Once: Encarnación

1. Nancy Shadick et al., "Un ensayo controlado aleatorio de una intervención psicoterapéutica basada en sistemas familiares internos sobre los resultados en la artritis reumatoide: un estudio de prueba de concepto" *Diario de Reumatología* 40, núm. 11 (noviembre de 2013): 1831-1841, doi.org/10.3899/jrheum.121465.

SOBRE EL AUTOR

Richard C. Schwartz, PhD, comenzó su carrera como terapeuta familiar sistémico y académico. Basado en el pensamiento sistémico, el Dr. Schwartz desarrolló Internal Family Systems (IFS) en respuesta a las descripciones de los clientes de varias partes dentro de ellos mismos. Mientras exploraba ese terreno interior con clientes traumatizados, tropezó con el descubrimiento de una esencia curativa intacta que él llama el Ser, y que lo condujo en el viaje espiritual descrito en este libro. Como orador destacado de organizaciones profesionales nacionales, el Dr. Schwartz ha publicado varios libros y más de cincuenta artículos sobre IFS, que se ha convertido en un movimiento global. Obtenga más información en nifs-institute.com.

SOBRE SUENA VERDADERO

Sounds True es una editorial multimedia cuya misión es inspirar y apoyar la transformación personal y el despertar espiritual. Fundada en 1985 y ubicada en Boulder, Colorado, trabajamos con muchos de los principales maestros espirituales, pensadores, sanadores y artistas visionarios de nuestro tiempo. Nos esforzamos con cada título para preservar la "sabiduría viva" esencial del autor o artista. Nuestro objetivo es crear productos que no solo brinden información a un lector u oyente, sino que también incorporen la calidad de una transmisión de sabiduría.

Para aquellos que buscan una transformación genuina, Sounds True es su socio de confianza. A [SonidosVerdaderos.com](https://www.soundstrue.com/sonidosverdaderos) encontrará una gran cantidad de recursos gratuitos para apoyar su viaje, incluidas entrevistas de audio semanales exclusivas, descargas gratuitas, herramientas de aprendizaje interactivo y otros ahorros especiales en todos nuestros títulos.

Para obtener más información, visite [SoundsTrue.com/regalosgratis](https://www.soundstrue.com/regalosgratis) llámenos sin cargo al 800.333.9185.



Suena cierto

Canto rodado, CO 80306

© 2021 Richard C. Schwartz Prólogo © 2021 Alanis

Morissette Sounds True es una marca registrada de

Sounds True, Inc.

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser utilizada o reproducida de ninguna manera sin el permiso por escrito del autor(es) y el editor.

Este libro no pretende sustituir las recomendaciones médicas de médicos, profesionales de la salud mental u otros proveedores de atención médica. Más bien, pretende ofrecer información para ayudar al lector a cooperar con médicos, profesionales de la salud mental y proveedores de atención médica en la búsqueda mutua de un bienestar óptimo. Recomendamos a los lectores que revisen y comprendan cuidadosamente las ideas presentadas y que busquen el consejo de un profesional calificado antes de intentar usarlas.

Publicado 2021

Diseño de portada por Lisa Kerans Diseño de

libro por Linsey Dodaro Impreso en los

Estados Unidos de América BK06046

Datos de catalogación en publicación de la Biblioteca del Congreso

Nombres: Schwartz, Richard C., autor.

Título: No hay partes malas: curar el trauma y restaurar la integridad con la familia interna
modelo de sistemas / Richard C. Schwartz.

Descripción: Boulder, Colorado: Sounds True, 2021. | Incluye referencias bibliográficas.

Identificadores: LCCN 2020041452 (imprimir) | LCCN 2020041453 (libro electrónico) | ISBN
9781683646686 (tapa blanda) | ISBN 9781683646693 (libro electrónico)

Temas: LCSH: Psicoterapia. | Personalidad.

Clasificación: LCC RC480 .S334 2021 (impresión) | LCC RC480 (libro electrónico) | DDC 616.89/14--
dc23

Registro LC disponible en <https://lcn.loc.gov/2020041452> Registro de

libro electrónico de LC disponible en <https://lcn.loc.gov/2020041453> 10

9 8 7 6 5 4 3 2 1

Elogios para *Sin partes malas*

“Un regalo enorme: transformador, compasivo y sabio. Estas sencillas y brillantes enseñanzas abrirán tu mente y liberarán tu espíritu y tu corazón”.

JACK KORNFIELD, DOCTORADO

autor de *Un camino con corazón*

“La terapia de Sistemas Familiares Internos (IFS, por sus siglas en inglés), y la comprensión de que todos tenemos partes valiosas que se ven obligadas a desempeñar roles extremos para lidiar con el dolor y la decepción, ha sido uno de los grandes avances en la terapia del trauma. Comprender el papel que han jugado en nuestra supervivencia y poder descargar los traumas originales conduce a la autocompasión y la armonía interior. La noción de que todas nuestras partes son bienvenidas es verdaderamente revolucionaria y abre un camino hacia la autoaceptación y el autoliderazgo. IFS es una de las piedras angulares de la terapia de trauma efectiva y duradera”.

BESSEL VAN DER KOLK, MD

autor de *El cuerpo lleva la cuenta*

“En este volumen elegante y de fácil lectura, el Dr. Richard Schwartz articula e ilustra hábilmente su modelo de Sistemas Familiares Internos, una de las terapias más innovadoras, intuitivas, integrales y transformadoras que han surgido en el siglo actual”.

GABOR MATE, MD

autor de *En el Reino de los Fantasma Hambrientos: Encuentros Cercanos con la Adicción*

“Con nuestra cultura alborotada sobre la importancia del amor propio, la paz mundial, el despertar espiritual y la sanación, pocos parecen ofrecer el 'cómo'. ¿Cómo amamos las partes de nosotros mismos que nos lastiman a nosotros mismos o a los demás? ¿Cómo resolvemos nuestros conflictos internos para que podamos participar en la curación de un mundo dividido? ¿Cómo despertamos a lo divino dentro de nosotros sin pasar por alto nuestra humanidad? ¿Cómo curamos el trauma y las enfermedades físicas y mentales crónicas que puede causar? Sin el cómo, terminamos sintiéndonos impotentes para vivir alineados con los valores fundamentales y el deseo de una salud óptima que la mayoría de nosotros defendemos. Bueno, no esperes más. Este libro ofrece los 'cómo' que todos hemos estado esperando, soluciones sensatas que te ayudan a abrir tu corazón incluso a tus 'partes' más destructivas para que tu Ser divino pueda extenderles compasión mientras lidera el camino hacia la plenitud. Internal Family Systems es un cambio de juego total. No exagero cuando digo que esto puede ser lo más

libro transformador que jamás leerás."

LISSA RANKIN, MD

New York Times autor superventas de *Mente sobre medicina*

"Desde Freud, la terapia ha hecho referencia y trabajado con la psique como si tuviera partes, pero Richard Schwartz elevó el concepto a una forma de arte magistral. Su afirmación de que todas las partes, sin importar cuán equivocadas estén, tienen un propósito y deben recibir compasión en lugar de antagonismo es poco menos que una revolución. *Sin partes malas*, creo, su manifiesto más claro, completo e inspirador. Cualquier persona interesada en IFS, de hecho, cualquier persona interesada en una vida más feliz y menos conflictiva, debería devorar este trabajo pionero que cambia la vida".

terry real

autor de *Las nuevas reglas del matrimonio*

"Internal Family Systems ofrece un paradigma altamente efectivo, esperanzador y edificante para comprender y curar heridas que está revolucionando la psicoterapia. En este libro bien escrito, Richard Schwartz ofrece los conceptos básicos de IFS, una serie de ejercicios para ayudarlo a aprender a relacionarse de una manera abierta y compasiva con todas las partes internas, incluso con las más temidas y extremas, y las fascinantes implicaciones espirituales de IFS. ¡Este enfoque cambiará todo sobre cómo te relacionas contigo mismo y con los demás!"

DIANE POOLE HELLER, PHD

autora de *El poder del apego*

"¿Quieres ser más sabio, más compasivo, estar en paz contigo mismo y estar más profundamente conectado con los demás? Este libro te mostrará cómo. Basándose en décadas de experiencia clínica y práctica contemplativa, el Dr. Schwartz ofrece un enfoque poderoso, práctico y paso a paso para curar heridas pasadas y descubrir nuestra capacidad innata para el amor, la claridad, la calidez y la cordura. Es una lectura obligada para cualquiera que quiera vivir una vida más rica, más libre, más alegre y conectada".

RONALD D. SIEGEL, PSICÓLOGO

profesor asistente de psicología, a tiempo parcial, Escuela de Medicina de Harvard, y autor de *los Solución de atención plena: prácticas cotidianas para problemas cotidianos*